

Wir

im besten Alter

für Menschen in der schönsten Lebenszeit

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

Titelthema

*Medizin-Märchen –
Nicht zu glauben*



Veranstaltungen

*Tag der
Senioren
am 16. Juni*

Reisetipps

*Wasser –
Quell des Lebens*

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,

Sommer, Sonne, Spaß –

Starten Sie mit uns in den Sommer und damit in die Saison der langen, hellen Tage voller Leichtigkeit. Die Sonne wärmt angenehm unsere Haut und wir blicken in den blauen Himmel – schöner könnte es nicht sein! Kulinarische Genüsse wie Erdbeeren und Spargel laden zum Schlemmen ein. Wie wäre es damit, Erdbeeren selber zu pflücken, zu naschen oder eine Erdbeerbowle oder Erdbeerkekse zu genießen? Oder machen Sie mit beim BBG-Balkonwettbewerb. Anmeldungen sind noch bis zum 1. August möglich, und die schönsten Balkone, Terrassen oder Gärten werden gesucht und gewinnen wertvolle Preise. (Alle Details zum Wettbewerb und Anmeldung unter www.bbg-balkonwettbewerb.de)

Der Monat Juni oder auch Juno - ist nach der römischen Göttin der Familie und Frau des Göttervaters Jupiter benannt. In diesen Monat fällt auch die Sommersonnenwende am 21. Juni, mit dem längsten Tag auf der Nordhalbkugel und der kürzesten Nacht des Jahres. Dazu gibt es einen bunten Strauß an Veranstaltungen: Das Stadtsommervergnügen in der City, die Braunschweiger Kulturnacht am 17. Juni, viele Open-Air-Veranstaltungen und Sommerfeste in der Region. Die Inklusionstage auf dem Schlossplatz am 10. und 11. Juni bieten ein abwechslungsreiches Programm für Menschen mit und ohne Beeinträchtigungen. Informations-, Freizeit- und Sportangebote sowie ein Bühnenprogramm gehören dazu.

Auch der Tag der Senioren findet in diesem Jahr wieder statt am 16. Juni auf dem Platz der Deutschen Einheit und rund um den Dom mit vielen Infoständen und attraktivem Bühnenprogramm. Auf unseren Sonderseiten finden Sie das detaillierte Programm, und Sie können sich vorab schon mal informieren.

Unser Magazin hat diesen Monat wieder viel zu bieten: Wir berichten von Medizin-Märchen, die Sie nicht glauben müssen, und in der Gesundheitssprechstunde beantworten Fachärzte die Fragen der LeserInnen. Wir warnen Sie vor Trickbetrügern, die immer wieder versuchen, gerade SeniorInnen um ihr Geld zu bringen. Wir stellen neue Angebote für SeniorInnen zur Vermittlung digitaler Kompetenzen vor und informieren Sie zu aktuellen Informationen zur Energie- und Klimapolitik der Regierung.

In die Ferne entführen Sie unsere Reisetipps und für stille Stunden entspannen Sie bei Kultur und Unterhaltung.

Wir wünschen Ihnen einen wunderschönen Sommermonat mit vielen neuen Impressionen.

**Ihr Team von
WIR im besten Alter**

Sommer
Salzwogenschaum
an jahrtausendalem Muschelkalk
gereift zu feinsandigem Weiß
von Janina Niemann-Rich

Titelthema	Seite 4
Veranstaltungen	Seite 5 - 6
Tag der Senioren	Seite 7 - 10
Verlässliche Partner	Seite 11 - 12
Gesundes Leben	Seite 13
Aktuelles	Seite 14, 16
Wohnen & Leben	Seite 15
Reisetipps	Seite 17, 24
Kultur	Seite 18 - 19
Promi-News	Seite 20
Unterhaltung	Seite 21 - 22
Service / Veranstalteradressen	Seite 23
Wichtige Telefonnummern	

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

Titelfoto: Aktiv und beweglich sein auch jenseits der Hormonumstellung - für starke Knochen können Frauen vieles tun. Mehr dazu auf Seite 16.

djd-k/Ranocalcin/Getty Images/stockfour



Medizin-Märchen: Nicht zu glauben!

Viele gesundheitliche Empfehlungen entpuppen sich als reine Märchen.

(obx-medizindirekt) - Ist der Schlaf vor Mitternacht wirklich der gesündeste? Müssen wir tatsächlich jeden Tag mindestens zwei Liter Wasser trinken? Wachsen nach dem Tode Haare und Nägel weiter?

Wissenschaftler aus USA und Deutschland haben eine Reihe von medizinischen Mythen unter die wissenschaftliche Lupe genommen. Ergebnis: Bei vielen populären Empfehlungen, die selbst viele Ärzte weitergeben, handelt es sich in Wahrheit um Märchen.

1. Lesen bei schlechtem Licht verdirbt die Augen

Trifft auf Erwachsene nicht zu. Die Augen werden zwar mehr angestrengt, das kann zum Verschwinden der Buchstaben und zur Ermüdung führen, aber zu keiner Sehschwäche. Anders ist das bei Kindern. Im Wachstumsalter. Bei ihnen bewirkt etwa Lesen mit der Taschenlampe unter der Bettdecke einen Wachstumsreiz für den Augapfel. Dadurch kann sich der Augapfel verlängern und eine Kurzsichtigkeit entwickeln.

2. Handys müssen in Krankenhäusern verboten sein

Angeblich stören die Mobiltelefone durch ihren Elektrosmog empfindliche medizinische Geräte oder die Herzschrittmacher von Patienten. Nach einer Untersuchung der US-Mediziner Aaron Carroll und Rachel Freeman von der Universität Indiana gibt es keine seriös dokumentierten Fälle von Schäden durch Handys in Krankenhäusern. Vielmehr könnten Handys dazu dienen, die Reaktionszeiten des Personals zu verkürzen und Fehler zu vermeiden.

3. Wir nutzen nur einen Bruchteil unserer Gehirnkapazität

Es heißt, der Mensch schöpfe nur zehn oder maximal 25 Prozent seiner Hirnkapazität aus. Der Rest liege einfach brach. Stimmt nicht, weisen die Mediziner nach. Durch Untersuchungen mit Magnetresonanz- oder Positronen-Emissions-Tomographie weiß man, dass es keinerlei inaktive Bereiche im menschlichen Gehirn gibt.

4. Jeder muss täglich zwei Liter Wasser trinken

Ist so nicht richtig. Der eine braucht mehr, der andere weniger. In unterschiedlichen Situationen, etwa bei Anstrengungen oder Hitze, brauchen wir auch ganz verschiedene Mengen an Flüssigkeit. Vermutlich entstand der Fehler durch eine Ernährungsempfehlung der US-Ernährungsbehörde, wonach der Gesamtbedarf an Flüssigkeit bei zwei Litern täglich liegt – der Gehalt in Suppen, Soßen, Brot, Gemüse, Obst, Kaffee oder Tee mit inbegriffen.

5. Nach dem Tod wachsen Haare und Nägel weiter

Unsinn, sagen die Experten. Nach dem Tod zersetzen sich die Zellen von Fingern, Zehen und der gesamten Haut sehr rasch. Gewebe unter Barthaaren und Nägeln schwinden. Dadurch entsteht der Eindruck, die Barthaare und Nägel seien weitergewachsen.

6. Zitrusfrüchte enthalten das meiste Vitamin C

Orangen, Zitronen und Grapefruits enthalten mit durchschnittlich 50 Milligramm (mg) reichlich Vitamin C. Aber es gibt Früchte, die erheblich größere Mengen pro 100 Gramm

aufweisen: Die so genannte Acerolakirsche kann bis zu 3.000 mg enthalten. Besonders reich an Vitamin C sind auch Hagebutte (1.250 mg), Sanddorn (266), schwarze Johannisbeere (180), Vogelbeere (98) und Papaya (82).

7. Brauner Zucker ist gesünder als weißer

Alle Sorten von Zucker sind gleichermaßen ungesund, ob weiß, braun, als Puderzucker, Würfelzucker oder in Form von Honig. Deshalb sind auch Bonbons mit Zusatz-Vitaminen abzulehnen. Das hat damit zu tun, dass Zucker außer Kalorien keine lebenswichtigen Stoffe liefert, sehr rasch ins Blut gelangt und die Bauchspeicheldrüse zur Freisetzung übermäßiger Mengen von Insulin anregt – was erneut Hunger verursacht. Außerdem raubt Zucker Kalzium und Vitamin B, und er ist ein gefundenes Fressen für Bakterien, die Säure ausscheiden und dadurch die Zähne schädigen. Wir sollten uns statt Süßigkeiten so genannte Mehrfachzucker oder Polysaccharide zu Gemüte führen, wie sie etwa in Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Nudeln, Brot, Gemüse und Kartoffeln enthalten sind. Sie liefern Vitamine und Mineralstoffe, werden nur langsam in Einfachzucker zerlegt und sättigen demzufolge auch nachhaltiger.

8. Vegetarier leiden an Eisenmangel, weil sie kein Fleisch essen

Keine Spur! In 100 Gramm Rindfleisch sind 2 mg Eisen enthalten. Aber auch viele pflanzliche Lebensmittel weisen reichlich Eisen auf, das allerdings vom Körper etwas schlechter verwertet werden kann. Allein mit sechs Scheiben (300 Gramm) Roggenvollkornbrot könnte ein Vegetarier seinen Tagesbedarf an Eisen decken. Aber auch Hülsenfrüchte, Nüsse, Schwarzwurzeln, Möhren, Spinat und Zucchini sind wertvolle Eisenlieferanten. Apropos Spinat: Obwohl er mit 4 mg/100g viel Eisen enthält, ist sein Ruf als allerbester Eisenlieferant auf einen Irrtum zurückzuführen: Der Physiologe Gustav von Bunge hatte 1890 ganz korrekt den Eisengehalt von 100 g Spinat mit 35 mg ermittelt. Allerdings hatte er getrockneten Spinat untersucht, was bald in Vergessenheit geriet.

9. Der Schlaf vor Mitternacht ist der wichtigste

Kommt darauf an. Denn die biologische Mitternacht schlägt nicht um 24 Uhr, sondern laut Schlafforscher Prof. Zulley, Regensburg, um 3 bis 4 Uhr morgens. „Dann sind alle unsere Systeme am Tiefpunkt“. Entscheidend ist also der Schlaf, der in die Zeit vor der Mitternacht der menschlichen Bio-Uhr liegt.

10. Ein Schnaps nach dem Essen fördert die Verdauung

Ganz im Gegenteil. Er hilft schon gar nicht bei der Fettverdauung, denn für den Abbau des Alkohols stiehlt dieser laut Prof. Hans-Dieter Allescher vom Klinikum Garmisch-Partenkirchen die Verdauungsenzyme, die eigentlich für die Fettverdauung benötigt werden. Das Gefühl der Erleichterung, das jemand nach einem „Verdauungsschnaps“ verspürt, beruht auf einer Betäubung der Magennerven durch den Alkohol; so wird das Völlegefühl nicht mehr so deutlich verspürt.

Hier ist was los

22. KW

Donnerstag, 01. Juni 2023

- 10:00 Uhr** Häppi Bürste, Theater BS, Lokpark*
- 19:00 Uhr** Sweety Glitter & The Sweethearts, Wolters Applaus Garten, BS
- 19:30 Uhr** Stolz und Vorurteil*, Theater BS, Kleines Haus
- 19:30 Uhr** Maël & Jonas, Hallenbad - Kultur am Schachtweg, WOB
- 20:00 Uhr** Aus der Fremde, Theater BS, Aquarium*
- 20:00 Uhr** »JUNGES! späti«, Theater BS, Lokpark
- 20:00 Uhr** open mic, comedians, Das Kult, BS*

Freitag, 02. Juni 2023

- 09:00 Uhr** SKYL / Lorimer Burst, KufA Haus, BS
- 11:00 Uhr** Funken, Theater BS, Kleines Haus*
- 18:30 Uhr** Direktmusik, 5kW, BS
- 19:00 Uhr** Männer, Technik & Migräne Comedy Dinner, Lord Helmchen, BS
- 19:00 Uhr** Polizei Big Band Niedersachsen feat. Shereen Adam, Wolters Applaus Garten, BS
- 20:00 Uhr** Mario Barth, Volkswagen Halle BS
- 20:00 Uhr** Zimmer90, EuleXO, BS
- 20:00 Uhr** Walter Martz, Brunsviga, BS*

Samstag, 03. Juni 2023

- 12:00 Uhr** Höh NIE Party 2023, UJZ Peine, PE
- 17:00 Uhr** Götterdämmerung, Theater BS, Großes Haus*
- 19:00 Uhr** Mendelssohn und seine Italien Reise, Prinzenpalais, WF
- 21:00 Uhr** Ü30 Party + 90er Special, Stereowerk, BS

Sonntag, 04. Juni 2023

- 10:00 – 17:00 Uhr** UNESCO-Welterbetag, Zisterzienser Museum Kloster Walkenried
- 11:00 Uhr** Die 13. Fee, Theater Fadenschein, BS*
- 15:00 Uhr** Tanzworkshops für alle, Theater BS, Tanzsaal im Park*
- 19:00 Uhr** Die Gitarberos – 25 Jahre, Wolters Applaus Garten, BS
- 19:30 Uhr** Schimmelreiter, Theater BS, Großes Haus
- 19:30 Uhr** Die Walküren, Theater BS, Kleines Haus*

23. KW

Montag, 05. Juni 2023

- 14:00 Uhr** Frei predigen, Atelier Sprache e.V., BS

Dienstag, 06. Juni 2023

- 19:00 Uhr** Josef & Friends – Sound Of Hollywood, Wolters Applaus Garten, BS
- 19:30 Uhr** Andreas Jäger und Till Seifert, Lindenhof-Theater, BS
- 20:00 Uhr** Der Weg der Arbeitenden Klasse ins Paradies, Theater BS, Aquarium

Mittwoch, 07. Juni 2023

- 19:30 Uhr** Das Rheingold, Theater BS, Großes Haus*

Donnerstag, 08. Juni 2023

- 18:00 Uhr** Live Karaoke mit "Implus", Wolters Applaus Garten, BS



Lessingtheater Wolfenbüttel, Großer Saal, Das Spielklub-Festival »weiblich.crossover«.
Foto: Lessingtheater Wolfenbüttel

Freitag, 09. Juni 2023

- 10:00 Uhr** To Fall Safely, Theater BS, Lokpark, BS*
- 19:30 Uhr** Siegfried – Eine Bewegung, Theater BS, Großes Haus*
- 19:30 Uhr** Gautier Capuçon, Lessingtheater, WF
- 20:00 Uhr** Ehrlich Brothers - Dream & Fly - Die Magie Show, Volkswagen Halle, BS*
- 20:00 Uhr** Lennard Rosar, Brunsviga, BS*

Samstag, 10. Juni 2023

- 08.00 Uhr** Jubiläumstag „800 Jahre Peine“, Peiner Innenstadt, PE
- 16:00 Uhr** Rotbällchen, Theater Fadenschein, BS*
- 16:00 Uhr** The twangtyfive festival, Wolters Applaus Garten, BS
- 20:00 Uhr** GTD Comedy Slam, Brunsviga, BS
- 20:30 Uhr** Two And A Half Girl, Jugendzentrum B58, BS*

Sonntag, 11. Juni 2023

- 11:00 Uhr** Kammerkonzert, Theater BS, Louis-Spohr-Saal, BS
- 14:00 – 17:00 Uhr** Lehrscher Museumstag, Kulturverein Lehre
- 19:00 Uhr** Mrs. Greenbird, Wolters Applaus Garten, BS
- 20:00 Uhr** Meisterkonzert, Theater BS, Großes Haus
- 20:00 Uhr** Undirty Dancing, Theater BS, Aquarium*

24. KW Montag, 12. Juni 2023

- 15:00 – 16:30 Uhr** Zartes, Zoff und Zipperlein, Stadtbücherei Wolfenbüttel, WF
- 18:00 – 23:30 Uhr** 14. Verleihung der Braunschweiger Marketinglöwen, Theater BS, Kleines Haus

Dienstag, 13. Juni 2023

- 19:00 Uhr** Die Leporello Lounge, 5kW, BS
- 19:30 Uhr** Theaterkreis, Lindenhof, BS

Mittwoch, 14. Juni 2023

- 19:00 Uhr** PHIL SIEMERS - LIVE 2023, Wolters Applaus Garten, BS

Donnerstag, 15. Juni 2023

- 15. bis 18. Juni - jeweils ab 18 Uhr** Das Spielklub-Festival, Lessing Theater WF
- 19:00 Uhr** GoGorillas, Wolters Applaus Garten, BS
- 19:30 Uhr** Dante, Theater BS, Großes Haus

16:30 Uhr Kinderzauberei, Brunsviga, BS
19:00 Uhr Louie at the movies II, Wolters Applaus Garten, BS

Samstag, 17. Juni 2023

11:00 Uhr Der Räuber Hotzenplotz, Theater Fadenschein, BS*
18:00 – 23:00 Uhr Braunschweiger Kulturnacht, BS
19:00 Uhr Opernjukebox, Theater BS, Kleines Haus
19:00 Uhr Louie at the movies II, Wolters Applaus Garten, BS
19:30 Uhr Kammerchor Braunschweig, Brunsviga, BS
21:00 Uhr Ü30 Party Braunschweig, Jolly Time, BS
21:30 Uhr Opernjukebox, Theater BS, Kleines Haus*

Sonntag, 18. Juni 2023

19:00 Uhr Louie at the movies II, Wolters Applaus Garten, BS
20:00 Uhr Der Weg der Arbeitenden Klasse ins Paradies, Theater BS, Aquarium*

25.KW Montag, 19. Juni 2023

14:00 Uhr Zauberort und Zauberwort, Das KULT Kleinkunst, Unterhaltung, Literatur, Theater und mehr, BS
18:00 Uhr Zauberzirkel-Braunschweig, Das KULT Kleinkunst, Unterhaltung, Literatur, Theater und mehr, BS
20:00 Uhr 10. Sinfoniekonzert, Theater BS, Großes Haus

Dienstag, 20. Juni 2023

19:00 – 20:00 Uhr It's a man's world?, Braunschweigisches Landesmuseum, BS
19:30 Uhr Willy Wunder, Komödie am Altstadtmarkt GmbH, BS*

Mittwoch, 21. Juni 2023

18:00 – 21:00 Uhr Sommerfest, Hallenbad - Kultur am Schachtweg, WOB
19:00 Uhr Thorsten Stelzner und Geza Gal, Wolters Applaus Garten, BS

Donnerstag, 22. Juni 2023

19:00 – 21:00 Uhr Landesmuseum Live, BS

Freitag, 23. Juni 2023

10:00 Uhr Die Insel des Dr. Moreau, Theater BS, Lokpark, BS*
19:00 Uhr The Best Of Queen, Wolters Applaus Garten, BS
19:00 Uhr SongSlam, Hallenbad - Kultur am Schachtweg, WOB
20:00 Uhr GroßerHausBesuch, Theater BS, Großes Haus

Samstag, 24. Juni 2023

13:00 Uhr Holi Festival BS, Millenium Event Center, BS
19:00 Uhr Voodoo Lounge, Wolters Applaus Garten, BS
20:00 Uhr Traumatin – Skuppin, Jugendzentrum B58, BS

Sonntag, 25. Juni 2023

15:00 Uhr Menschlichkeit!, Lessingtheater, WF
15:30 Uhr Musikalisches Open Air Hoffest, Innenhof Prinzenpalais, WF
17:00 Uhr Sommerzauber, Lord Helmchen, BS
18:00 Uhr 10. Sinfoniekonzert, Theater BS, Großes Haus
18:00 Uhr Menschlichkeit!, Lessingtheater, WF
19:00 Uhr Best Of Poetry Slam, Wolters Applaus Garten, BS*

26. KW

Montag, 26. Juni 2023

18:30 – 21:00 Uhr Workshop Improvisation, Das KULT, BS
19:30 Uhr Götz van Ooyen und Amelie Gruner, Lindenhof-Theater, BS

Dienstag, 27. Juni 2023

19:00 Uhr The Sidemen-A Tribute To Elton John, Wolters Applaus Garten, BS

Mittwoch, 28. Juni 2023

10:00 Uhr Kinderkonzert, Theater BS, auswärts* 19:00 Uhr Emilie Zoé, Wolters Applaus Garten, BS

19:30 Uhr Der Diamantenherzog und das brennende Schloss, Theater BS, Großes Haus*

Donnerstag, 29. Juni 2023

19:00 Uhr Krone, Wolters Applaus Garten, BS

Freitag, 30. Juni 2023

19:00 Uhr BBG Sommerabend I, Wolters Applaus Garten, BS

19:30 Uhr Der hinkende Teufel / Die Geschichte vom Soldaten, Theater BS, Kleines Haus

20:00 Uhr Der Tod, Brunsviga, BS

* weitere Termine

– Änderungen vorbehalten –

Inklusionstage am 10. und 11. Juni

Sport und Freizeit inklusiv(e)

Braunschweig ist eine Stadt für Groß und Klein, Jung und Alt oder kurzgesagt – für alle.

Passend dazu organisiert die Stadtverwaltung in Kooperation mit dem Behindertenbeirat Braunschweig e. V. mit Unterstützung der Braunschweig Stadtmarketing GmbH am 10. und 11. Juni die Inklusionstage in der Löwenstadt unter dem Motto „Braunschweig für alle“. Der Schlossplatz beherbergt an den beiden Tagen ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm für Menschen mit und ohne Beeinträchtigungen. Geplant sind Informations-, Freizeit- und Sportangebote wie zum Beispiel ein Sensibilisierungsparcours und ein Bühnenprogramm. Wie vielfältig die Möglichkeiten insbesondere für eine inklusive Freizeitgestaltung in Braunschweig sind, zeigen die Inklusionstage am Samstag, 10. Juni, von 10 bis 18 Uhr und Sonntag, 11. Juni, von 11 bis 15 Uhr auf dem Schlossplatz. Verschiedene Vereine und Organisationen kommen zusammen und informieren über ihre inklusiven Sport- und Freizeitangebote für Menschen mit Beeinträchtigung. Die Inklusionstage bieten für alle BesucherInnen vor Ort – egal ob mit oder ohne Beeinträchtigung – ein breites Programm an. Menschen jeden Alters können Livemusik genießen, sich bei den teilnehmenden Sportvereinen über das Angebot informieren oder den Sensibilisierungsparcours austesten. Mit einer beispielsweise durch Kopfhörer oder Brillen simulierten Einschränkung können TeilnehmerInnen im Parcours ihr Bewusstsein dafür schärfen, welche Hindernisse Menschen mit Beeinträchtigung im Alltag begegnen.

Tag der Senioren

Braunschweig neu entdecken

Der Tag der Senioren findet in diesem Jahr am Freitag, 16. Juni, in der Zeit von 11 bis 16 Uhr auf dem Platz der Deutschen Einheit, also direkt vor dem Rathaus statt. Auf dem Platz der Deutschen Einheit und rund um den Dom wird an etwa 60 Marktständen über seniorenrelevante Themen informiert. Unterschiedliche Gruppen, Institutionen, Vereine und private Unternehmen stellen sich und ihre Angebote vor. Seit vielen Jahren hat sich diese Veranstaltung, die seit 2003 in Kooperation des Seniorenbüros der Stadt Braunschweig zusammen mit der Arbeitsgemeinschaft Braunschweiger Wohlfahrtsverbände stattfindet, zu einer etablierten und gut besuchten Open-Air-Veranstaltung mit etwa 5000 Besuchern entwickelt. Oberbürgermeister Dr. Thorsten Kornblum ist Schirmherr des Seniorentage.

Die Themen sind vielfältig und beinhalten Beratung, Informationen über Angebote der Freizeitgestaltung, zum kulturellen Erleben, zu Hilfen zur Bewältigung von Problemen und Beschwerden des Älterwerdens bis hin zu Wohn- und Versorgungsformen für ältere Menschen in Braunschweig und vieles mehr. Auf den Aktionsflächen wird ein eigenes Programm für und mit Senioren gestaltet. Die Veranstaltung ist kostenfrei und barrierefrei zugänglich.

Schon heute ist mehr als ein Viertel der über 250.000 EinwohnerInnen Braunschweigs älter als 60 Jahre. Deshalb besitzt die Verbesserung der Lebensqualität älterer Menschen in Braunschweig hohe Priorität. Menschen wollen bestehende Kontakte pflegen, neue knüpfen und aktiv sein – für sich selbst, als Ehrenamtliche für andere oder für eine gute Idee. Dazu wollen die vielen Angebote der vertretenen Institutionen, Beratungsstellen, Bildungsträger und Begegnungsstätten beitragen. Im Dom St. Blasii findet um 12 Uhr eine Ökumenische Andacht statt. Auf der Bühne am Platz der Deutschen Einheit ist für Unterhaltung gesorgt: der Singkreis der LAB, Qui Gong und Tai Chi-Vorführungen schließen sich an sowie Mitmachaktionen für alle BesucherInnen.

Auf dem Domplatz wird es musikalisch mit der Rennerverband, den Schnulzenreitern und dem Seniorenrockchor/ Gelbauchunken mit Peter Stoppok.



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!

Sie finden uns am Tag der Senioren an Stand 43



Besuchen Sie uns am Tag der Senioren am Stand Nr. 41

Hospizarbeit Braunschweig e.V.

Peter-Joseph-Krahe-Str.11 – www.hospizarbeit-braunschweig.de
0531 16477 – info@hospizarbeit-braunschweig.de



BBG:Senioren

Vertrauensvolle Pflege – herzlich und kompetent.

Wohnen in familiärer Atmosphäre mit persönlicher Zuwendung, professioneller Betreuung und zuverlässiger Pflege. Wir informieren Sie gern.

Ihr Seniorenzentrum Tuckermannstraße

BBG Senioren-Residenzen GmbH
Tuckermannstr. 14 · 38118 Braunschweig
Telefon 0531/88 68 4-900
tuckermannstrasse@bbg-senioren.de

Ihr Seniorenzentrum Greifswaldstraße

BBG Senioren-Residenzen GmbH
Greifswaldstraße 15 · 38124 Braunschweig
Telefon 0531/31 07 82 - 950
greifswaldstrasse@bbg-senioren.de

www.bbg-senioren.de



Ihr neues Zuhause in Braunschweig

Pflegewohnstift Am Ringgleis

- 108 Einzelzimmer und 7 Doppelzimmer
- Hochwertige Ausstattung, günstige Preise
- Großzügige Aufenthaltsbereiche mit Balkon
- Abwechslungsreiche, hauseigene Küche
- Service-Wohnen für Menschen mit Assistenzbedarf in der Nachbarschaft
- Vollstationäre Langzeit, Kurzzeit- und Verhinderungspflege in allen Pflegegraden

Besuchen Sie uns und lernen Sie unser Haus und unsere Angebote kennen.
Wir informieren Sie gern!

Pflegewohnstift Am Ringgleis

Hermannstraße 26 | 38114 Braunschweig
Telefon 05 31 / 4 82 05-0 | Fax 05 31 / 4 82 05-199
E-Mail info.am-ringgleis@dessg.de
www.pws-am-ringgleis.de



V eranstaltungen am Tag der Senioren

Der Tag der Senioren findet am 16. Juni 2023 von 11 bis 16 Uhr auf dem Platz der Deutschen Einheit und rund um den Dom statt.

Auf dem Platz der Deutschen Einheit gibt es vielfältige Informationen beim Präventionsteam der Polizei, bei den Beratungsstellen der ambet, Arbeiter-Samariter Bund, Hospizarbeit Braunschweig, Mütterzentrum, Rudolfstift, Pflegewohnstift & Service Wohnen Am Ringgleis, Braunschweiger Tafel und BBG -Seniorenresidenzen.

Rund um den Dom präsentieren sich das Seniorenbüro, die Tanzschule Haeusler-Kwiatkowski auch mit Vorführungen, das Staatstheater Braunschweig, die Nachbarschaftshilfen, das Johanniterhaus Braunschweig, der MTV, die Dorea Familie, die Waldbestattung Cremlinger Horn, die Verbraucherzentrale Niedersachsen, AntiRost, die Bürgerstiftung, das Seniorentheater „Wundertüte“, Senioren- und Freizeitgruppen und Seniorenbildungsträger.

Bühne Platz der Deutschen Einheit

11:00 Uhr **Begrüßung**

Bürgermeisterin Cristina Antonelli-Ngamani

10:55 und

11:20 Uhr **Singkreis** - LAB

12:00 Uhr **Domandacht**

12:30 Uhr **Die Lattcher**

13:30 Uhr **Qui Gong** - Polizeisportverein

14:00 Uhr **Tai Ji Vorführung** - LAB

14:30 Uhr **In Bewegung kommen / Mitmachaktionen** - Volkshochschule

15:00 Uhr **SAXCESS** - Saxophonorchester

Bühne Domplatz

11:00 Uhr **Renterband Waggum**

12:00 Uhr **Domandacht**

12:40 Uhr **Die Schnulzenreiter**

14:20 Uhr **Club Agilando** - Tanzschule Haeusler-Kwiatkowski

15:00 Uhr **Braunschweiger Seniorenrockchor / Gelbbauchunken mit Peter Stoppok**



Anzeige

Selbstbestimmtes Wohnen

Betreutes Wohnen mit 24 Stunden Ambulanten Dienst in der DOREAFAMILIE Braunschweig



Vielfältige Angebote für Senioren in selbstbestimmten Wohnformen in zentraler Lage mitten in der Stadt und dennoch umgeben von der grünen Wallanlage - dafür steht das Angebot der DOREAFAMILIE in Braunschweig. Das Konzept: Lebensfreude vermitteln, leben in Gemeinschaft mit umfangreichem Service und liebevoller Betreuung durch den eigenen ambulanten Pflegedienst, der rund um die Uhr im Hause ist. Dazu kommt ein vielfältiges kulturelles Programm mit Konzerten, Ausstellungen, Vorträgen und Ausflügen.

Einladend sind auch das öffentliche Restaurant und Café, das täglich für Gäste geöffnet hat, sowie das Sommercafé im hauseigenen Japanischen Garten. Gut zu wissen: Nach einem Krankenhausaufenthalt ist bei DOREAFAMILIE auch eine Kurzzeit- und Verhinderungspflege möglich. Aktuell gilt auch die AKTION URLAUBSWOHNEN: Sie beinhaltet zehn Tage all inklusive mit Frühstück, Mittagsmenü, Kaffee und Kuchen, sowie Abendessen in den komfortablen Gästeappartements für 750,00 Euro (gilt bis 30.9.2023).

Veranstaltungen von DOREAFAMILIE:

Dienstag, 6.6.2023 19.00 Uhr Konzert im Musik-Café mit Gorbatschow und Freund, Klassische Saitensprünge mit Balalaika und Klavier.

Außerdem Tag der Senioren am Freitag, den 16.6.2023 von 11.00 bis 16.00 Uhr auf dem Domplatz: Besuche auf dem Stand sind erwünscht. Herzliche Einladung zu einer Beratung über das umfangreiche Angebot bei einer Tasse Kaffee.

DOREAFAMILIE BRAUNSCHWEIG

Echternstraße 46-49

38100 Braunschweig

Telefon: 0531 4804-0

braunschweig@doreafamilie.de

doreafamilie-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



Tag der Senioren in Braunschweig am 16. Juni

Nach den Corona-bedingten Einschränkungen in den vergangenen Jahren wird der „Tag der Senioren“ wieder als Großveranstaltung vom Platz der Deutschen Einheit bis zum Domplatz stattfinden.

Wie vielfältig das Angebot für ältere Menschen in Braunschweig ist, die das Leben im Alter aktiv in Gemeinschaft mit anderen gestalten und ihr vielfältiges Erfahrungswissen weitergeben möchten, darüber informiert am 16. Juni umfassend der „Tag der Senioren.“ Neben den Informationen erwartet die Besucher auch ein interessantes Rahmenprogramm mit Gesang, Vorführungen und Mitmachaktionen.



Wenn die Pflege ausfällt

AWO-Pflegenotaufnahme

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



Senioren & Pflege
Pflegenotaufnahme
www.awo-bs.de

0800 70 70 117

Wir helfen Ihnen, wenn die
Pflege ausfällt. Jederzeit.

Sie finden uns am Tag der Senioren an Stand 51



Tag der Senioren 2023 – Besuchen Sie uns!
Wir laden Sie herzlich ein, uns am 16.06.2023,
Stand Nr. 14, in Braunschweig zu besuchen und
sich umfassend zum Thema Waldbestattung zu
informieren. Zusätzlich erwarten Sie hier unser
exklusiver Rabatt zum Tag der Senioren.
Wir freuen uns auf Sie!

Waldbestattung Cremlinger Horn
Hauptstraße 40
38162 Cremlingen

Telefon 05306-928 02 59 - www.waldbestattung-cremlingen.de



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



Rund 7000 Besucher kamen zum Tag der Senioren in 2018 nach Braunschweig.
Fotos (2): Siegfried Nickel

N

eue Angebote für SeniorInnen
vermitteln digitale Kompetenzen


Die anschaulichen Lehr- und Lernmaterialien des Digitalen Engels erleichtern besonders älteren Internet-EinsteigerInnen den Zugang zu Online-Angeboten.
Fotos (2): Deutschland sicher im Netz

Die Digitalisierung beeinflusst und verändert unseren Alltag spürbar. Ob Arzttermine vereinbaren oder der Chat mit Freunden und Familie: Ohne ausreichende Onlinekompetenzen ist die digitale Teilhabe eingeschränkt. Besonders bei SeniorInnen gilt es, digitale Hemmschwellen zu überwinden. Um die Selbstständigkeit auch im Alter zu fördern und soziale Teilhabe zu ermöglichen ist es notwendig, sich Digitalkompetenz anzueignen und den persönlichen Nutzen zu erleben. Ermöglicht wird das durch ein bundesweites Bildungsangebot des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend „Digitaler Engel“ von Deutschland sicher im Netz e.V. (DsiN) mit nachhaltigen Angeboten für Ältere: Mit dem DsiN-Digitalführerschein (DiFü) können Sie ihr Onlinewissen testen, festigen und ausbauen. Speziell entwickelte Tutorials ermöglichen einen leichten Einstieg in das interaktive Lernangebot. Mehr Informationen unter www.digitaler-engel.org. Über das Infoportal „DiFü-News“ und den Podcast „D wie Digital“ stellt das Angebot zusätzlich Praxiswissen rund um den digitalen Alltag bereit.



Das Projektteam des Infomobils Digitaler Engel informiert SeniorInnen bundesweit über die sichere Nutzung digitaler Anwendungen und nimmt Berührungsängste.

Braunschweiger Rollstuhl - Shuttle



Stadt- und Landfahrten
Krankentransporte

www.rolli-shuttle.de

Telefonnummer
0531 58 08 4444

SICHER DAHEIM - RUND UM DIE UHR

SCHNELLE UND ZUVERLÄSSIGE HILFE
IM NOTFALL



HAUSNOTRUF

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

ANMELDUNG UND INFO:

PARITÄTISCHE DIENSTE
BRAUNSCHWEIG

Saarbrückener Straße 255
38116 Braunschweig

Tel.: 0531 - 4 80 79 10

E-Mail: info@paritaetischer-bs.de
www.paritaetischer-bs.de

ambet
Paritätische Wohlfahrtsverband e.V.
www.ambet.de

JETZT EINEN
MONAT
KOSTENLOS
TESTEN!

Am Grasplatz 5c
38112 Braunschweig
Tel.: 0531 256 57 314
E-Mail: hausnotruf@ambet.de
www.ambet.de

Sie finden uns am Tag der Senioren an Stand 11



Hubeta
Gemeinnütziger Verein e.V.

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



Schloß Schliestedt

- Seniorenbetreuung mit Kompetenz -

Seit über 70 Jahren für Sie da!

Schloßstraße 1 · 38170 Schöppenstedt

Telefon 05332/979-0 · www.schloss-schliestedt.de

Individuelle Pflege und Betreuung mit umfassendem Angebot:



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

KOSTENLOS LESEN

on | line

www.wir-braunschweig.de



Die Bestattung in der Natur

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



Die nächsten Termine:

11. + 25. Juni 2023 um 11 und 14 Uhr
9. + 23. Juli 2023 um 11 und 14 Uhr



Jetzt informieren und anmelden:
Tel. 06155 848-100 oder unter
www.friedwald.de/wolfenbuettel

Energiepauschale: Nachträglich Antrag stellen

Haben RentnerInnen nicht spätestens Anfang des Jahres die Energiepauschale in Höhe von 300 Euro erhalten, können sie noch bis zum 30. Juni 2023 nachträglich einen Antrag bei der Deutschen Rentenversicherung Knappschaft-Bahn-See stellen – wenn sie die Anspruchsvoraussetzungen erfüllen. Dies raten wir besonders Betroffenen, die in den nächsten Monaten rückwirkend eine Erwerbsminderungsrente zuerkannt bekommen.

Schockanrufwelle

Trickbetrüger versuchen immer wieder Bargeld und Wertgegenstände zu erlangen.

Ende April verzeichnete die Polizei Braunschweig eine Welle von "Schockanrufen". Betrüger geben sich dabei als Polizeibeamte aus, berichten am Telefon von tragischen Unfallereignissen und versuchen, zu meist Seniorinnen und Senioren zur Herausgabe von hohen Bargeldsummen und Wertgegenständen zu bewegen.

In einem aktuellen Fall wurde eine 69-jährige Braunschweigerin angerufen. Ihr wurde durch falsche Polizeibeamte mitgeteilt, dass ihre Tochter einen Unfall verursacht hätte, bei dem eine Frau gestorben sei. Nur gegen Zahlung einer Kaution im mittleren fünfstelligen Bereich, könne ihre Tochter aus der Untersuchungshaft entlassen werden. Der Betrugsversuch konnte erst durch das umsichtige Handeln von Mitarbeitern der Hausbank der Seniorin verhindert werden, die umgehend die Polizei informierten. Sich anschließende Fahndungs- und Aufklärungsmaßnahmen führten zunächst nicht zur Ergreifung der Betrüger.

Insgesamt registrierte die Polizei in den letzten zwei Tagen 13 gleichgelagerte Anrufe bei Senioren im Stadtgebiet Braunschweig. Die tatsächliche Zahl dieser Betrugsversuche dürfte weitaus höher sein.

Kriminalbeamte des zuständigen Fachbereichs rechnen mit einer anhaltenden "Welle" derartiger Schockanrufe und weisen wiederholt darauf hin:

- Legen Sie bei solchen Anrufen sofort auf!
- Melden Sie derartige Anrufe unverzüglich der Polizei unter 110!
- Informieren Sie vertraute Personen.
- Geben Sie niemals Bargeld oder Wertgegenstände heraus.

news.braunschweigreport.de

Wissen, was los ist

Die große Borgmeier-Gesundheitssprechstunde

Aktuelle Leserfragen



Dr. med. Joachim T. Maurer
Foto: o.H.

Doris F. (64): „Mein Mann schnarcht sehr laut. Früher war das nicht der Fall. Welche Ursache könnte das Schnarchen haben?“

„Für gelegentliches Schnarchen gibt es verschiedene Auslöser. Neben einer Erkältung gilt zu starker Alkoholkonsum oder Rückenlage als häufiger Grund für die nächtliche Ruhestörung. Wer seinen Bettpartner regelmäßig mit monotonem Gesäuge oder unange-

nehmtem Gesäusel vom Schlafen abhält, leidet womöglich an Polypen oder einer Allergie. In der Regel brauchen sich Betroffene um ihre Gesundheit keine Sorgen machen. Intensives, lautes, röchelndes Schnarchen, das sich unregelmäßig und eventuell sogar mit Atemaussetzern äußert, kann hingegen schwerwiegende Folgen mit sich bringen. Diese sogenannte obstruktive Schlafapnoe (OSA) führt zu Stress, der Sauerstoffgehalt im Blut sinkt und Kohlenstoffdioxid sammelt sich im Blut – das Risiko für Infarkte steigt. Um die Atemwege zu öffnen und den Aussetzern entgegenzuwirken, setzen Experten oftmals das Genio-System von Nyxoah ein. Dieser kleine, von außen nicht sichtbare Neurostimulator wird in einem minimalinvasiven Eingriff unter dem Kinn implantiert, wo die Elektroden des Geräts die beiden Äste des Unterzungennervs stimulieren. Dadurch bewegt sich der hintere Teil der Zunge leicht nach vorne und die Atemwege bleiben während des Schlafens frei.“

Experte: Prof. Dr. med. Joachim T. Maurer, Schlafmediziner und Hals-Nasen-Ohrenarzt an der Universitätsmedizin Mannheim.
Infos: www.genio.nxyoah.com oder www.umm.de



Dr. med. Joachim Graf von Finckenstein
Foto: o.H.

Nicole B. (55): „Obwohl ich nicht dick bin, habe ich sehr viel Fettgewebe an den Oberschenkeln. Mein Arzt diagnostizierte bei mir ein Lipödem und empfahl mir konservative Maßnahmen. Diese helfen jedoch nicht. Was kann ich noch tun?“

„Häufig wird das Krankheitsbild Lipödem mit einer Veranlagung zu Übergewicht gleichgesetzt. Dabei handelt es sich um un-

terschiedliche Problematiken, auch wenn in beiden Fällen die vermehrte Anlagerung von Fettgewebe gegeben ist. Wenn die Diagnose Lipödem zweifelsfrei besteht, ist es wichtig, möglichst früh mit einer richtigen Behandlung zu beginnen, um Schmerzen und anderen Beschwerden entgegenzuwirken. Für langfristige Linderung sorgt nur eine Fettabsaugung. Bei diesem Eingriff wird das krankhafte Gewebe dauerhaft entfernt. Allerdings kann besonders in fortgeschrittenen Stadien nur mit mehreren Sitzungen ein nachhaltiger Erfolg erzielt werden. Danach sollten weitere Schritte erfolgen, wie die Wiederaufnahme von Sport, eine Diätberatung sowie eine eventuelle Beseitigung von Hautüberschüssen. Nur die geduldige Aufnahme von vielseitigen Maßnahmen führt dazu, dass das Bild des Lipödems in einigen Fällen völlig verschwindet. Seit Anfang 2020 bezahlt die Krankenkasse diesen Eingriff, wenn es sich um ein Lipödem im dritten Stadium handelt.“

Experte: Dr. med. Joachim Graf von Finckenstein, Facharzt für plastische und ästhetische Chirurgie und medizinischer Leiter der Praxisklinik in den Seekäden Starnberg.

Infos: www.finckenstein.de



Dr. med. Joachim Graf von Finckenstein
Foto: o.H.

Helga A. (50): „Bisher hatte ich kaum Probleme mit meiner Haut. Seit kurzem leide ich jedoch an Neurodermitis. Was könnte die Krankheit ausgelöst haben?“

„Die Auslöser für Neurodermitis können vielfältig sein. Häufig spielen Allergene, beispielsweise aus Kuhmilch, Hühnereiern oder auch Pollen eine große Rolle bei der Entstehung des Hautausfalls. Aber auch Umweltfaktoren wie Pestizide oder Amalgam-

füllungen führen inzwischen bei vielen Betroffenen zu der chronisch-entzündlichen Hautkrankheit. Auch eine Störung der Darmflora kann die Entstehung von Neurodermitis begünstigen, denn das Mikrobiom im Darm ist sehr eng mit dem Immunsystem verbunden. Gerät es aus der Balance, wird die Schutzfunktion der Haut herabgesetzt. Infolgedessen wird sie trocken und empfindlich und die stark juckenden Ekzeme entstehen. Auch ein erhöhter psychosozialer Stress kann Erkrankungsschübe auslösen und sollte deshalb vermieden werden.“

Experte: Univ. Doz. Dr. John Ionescu, Gründer und wissenschaftlicher Leiter der Spezialklinik Neukirchen.
Infos: www.spezialklinik-neukirchen.de



Klaus-Dirk Kampz
Foto: o.H.

Birgit K. (45): „Ich glaube mein Partner leidet unter Depressionen. Kann ich ihm irgendwie helfen?“

„Mit professioneller Unterstützung lassen sich Depressionen gut behandeln. Haben Betroffene jedoch keinerlei Krankheitseinsicht, sollten Partner versuchen sie behutsam auf die Symptome aufmerksam zu machen. Es ist keine Schwäche, sich helfen zu lassen.

Angehörige sollten depressive Menschen aber auf keinen Fall zur Therapie drängen. Kommt es hingegen zu Äußerungen über suizidale Gedanken, ist ein Eingreifen berechtigt und dringend erforderlich. Damit die Beziehung den Belastungen der Depressionen standhält, müssen beide Parteien sich gegenseitig aufmerksam zuhören und offen über ihre Sorgen sprechen. So spielen auch die Interessen und Gefühle des gesunden Partners eine wichtige Rolle und dürfen aufgrund der Erkrankung des anderen nicht zu kurz kommen. Um wieder zu einem liebevollen Umgang miteinander zu finden, können auch Paartherapien oder Paarcoachings helfen.“

Experte: Klaus-Dirk Kampz, Geschäftsführer der My Way Psychiatrische Klinik in Eckenhausen. Infos: www.myway-klinik.com

Wie wäre es mit einem neuen Hobby?

Der Braunschweiger Shantychoर sucht Verstärkung.



Wer Lust auf maritime Musik und eine gesellige Gemeinschaft hat, der kann gern an Bord kommen. Gemeinsame Auftritte und gesellige Veranstaltungen spielen eine wichtige Rolle.

Foto: Braunschweiger Shantychoर

Der Braunschweiger Shantychoर wurde am 11. Januar 1986 in der ehemaligen Hansestadt Braunschweig gegründet und ist seitdem ein fester Bestandteil der Braunschweiger Kulturszene. Der Chor hat 51 Mitglieder, instrumental verstärkt wird er durch Schlagzeug, Akkordeons, Gitarre und Bass. Bei seinen Auftritten vermittelt der Braunschweiger Shantychoर einen Hauch von Seefahrerromantik, wenn es heißt: Anker lichten und Leinen los. Der Chor möchte mit maritimen Liedern das Gefühl und die Stimmung für die Waterkant, Seefahrt, Schiffe und Meer vermitteln. Dabei hält unser Chorleiter, Janusz Reszka, mit Einfühlungsvermögen und sicherer Hand den Chor auf Kurs und sorgt bei Auftritten für gute Unterhaltung beim Publikum. Schmissige Melodien, sowie Geschichten aus der Seekiste wer-

den ausgepackt, stimmungsvoll präsentiert und instrumental begleitet. Der Chor ist aktuell auf der Suche nach Verstärkung für das Akkordeonspiel, am besten durch eine/n noten sichere/n Akkordeonspieler/in. Ebenso willkommen sind stimmsichere männliche Stimmen (Tenor- oder Bass). Wer ein Instrument spielt (bevorzugt Akkordeon) oder singen möchte, kann bei uns gern anheuern und jederzeit an einer Übungsstunde teilnehmen. Der Chor probt jeden Mittwoch von 17 Uhr bis 19 Uhr im Gemeindezentrum Rüningen, Thiedestraße 28 in Braunschweig.

Informationen bei: Manfred List, Tel. 0531/513630.

Internetseite: <http://www.braunschweiger-shantychoर.de>
Mail: info@braunschweiger-shantychoर.de

Orient trifft Okzident im Braunschweiger Dom

Ein besonderes Konzert wurde am vergangenen Sonntag, 14. Mai 2023, um 17:00 Uhr im Braunschweiger Dom unter dem Motto "Musik kennt keine Grenzen - Benefiz zugunsten der Erdbebenopfer in der Türkei und in Syrien" aufgeführt.

Der musikalische Leiter des „Braunschweiger Rast Orchestra“ Erkan Rast hat einen einzigartigen musikalischen Abend konzipiert, der das Publikum mitgerissen und begeistert hat.

Eine großartige Idee, ein gemeinsames Benefizkonzert im Braunschweiger Dom in Zusammenarbeit mit der Ev.-luth. Domkirche St. Blasii und Kurrenden I. und II. am Braunschweiger Dom auf die Beine zu stellen.

Das „Braunschweiger Rast Orchestra“ und die Kinder und Jugendlichen der Domsingschule unter der musikalischen Leitung von Wietold Dulski haben mit ehrenamtlichem Engagement eine musikalische Brücke zwischen Orient und Okzident geschlagen und zugleich ein signifikantes Zeichen



Benefizkonzert zugunsten der Erdbebenopfer in der Türkei und in Syrien.

Foto: Siegfried Nickel

für Solidarität in Zeiten der Not gesetzt.

Musikerinnen des Staatsorchesters Braunschweig und Musiker und Sänger aus vielen Nationen mit dem Einsatz traditioneller türkischer Musikinstrumente haben den Opfern ihre Solidarität ausgedrückt.

Legitime Alternative

Steht die Ölheizung endgültig vor dem Aus?



Energiesparen mit der Ölheizung: Aufgrund der zurzeit stark ansteigenden Gas- und Stromkosten ist die Ölheizung auch kostentechnisch eine lukrative Versorgungsalternative.

Foto: djd-k/Initiative Zukunft Ölheizung/Alexander Raths - stock.adobe.com

(djd-k). Die jüngsten Aussagen der Bundesregierung über strengere Maßnahmen in der Energie- und Klimapolitik ließen ein fast schon sofortiges Verbot der Ölheizung vermuten.

Nach Meinung von Dr. Wolfgang Krause, Geschäftsführer vom Bundesverband Lagerbehälter e. V., entwickelt sich die schon totgesagte Ölbrennwertanlage aber wieder zu einer echten Alternative im Heizungskeller. Die Ölheizung ist längst kein Auslaufmodell mehr, sondern kann als Hybridanlage mit alternativen, regenerativen Energieträgern kombiniert werden. Dadurch kann man nicht nur Energie sparen und die umweltschädlichen Kohlenstoffdioxid-Emissionen senken. Eine lukrative staatliche Förderung gibt es auch noch dazu.

Unter www.behaelterverband.de findet man noch mehr Infos.

Möchten auch Sie ...

... Ihr
Zuhause nur
in vertrauens-
würdige Hände
geben?

Durch die Bank -
Immobilienverkauf mit Herz!
Morgen kann kommen.
Die Macht der Worte

Ihr Experte vor Ort:
Christian Buschner
0531 889-19101
Am Herzogstore 12, WF

Volksbank eG
Wolfenbüttel
www.volksbank-wolfenbuettel.de

Fliesenleger:
Telefon 0531 - 122 88 21

Eigentumswohnung gesucht von Privat
0531 - 42878602

Ahrensburg 155
ca. 172,44 m² Wfl./Nfl.

Brannental 111
ca. 125,22 m² Wfl./Nfl.

Hamburg 156
ca. 158,07 m² Wfl./Nfl.

Bornholm 120
ca. 119,51 m² Wfl./Nfl.

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

FORUM
Massivhaus

Noch mehr schöne Häuser unter:
forumhaus.de · 0531/889360

www.wir-braunschweig.de

HETTLING'S LeseZirkel Meins

Tel.: 0511/82 08 68-0 • Web: www.lesezirkel.com
Fax: 0511/82 08 68-20 • Mail: info@lesezirkel.com

Stadtwerke Celle

Zeitschriften mieten statt kaufen!

Wählen Sie wechseln und sparen
Sie können die 100% Ola-Miete
und 100% Ammende

Lesezirkel.de

HETTLING'S LeseZirkel
www.lesezirkel.com

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

Mit starken Knochen durch die Wechseljahre

Die Zeit während und nach den Wechseljahren ist für Frauen mit hormonellen Veränderungen verbunden. Der dadurch bedingte Östrogenabfall sorgt oft für Begleiterscheinungen wie Hitze- wallungen, innere Unruhe und Schlafstörungen. Auch Knochenschwund gehört zum natürlichem Alterungsprozess. Er bleibt meist lange unbemerkt und führt zu Beschwerden im Bewegungs- apparat. Zur Vorbeugung und Therapie ist ein homöopathisches Komplexmittel wie Ranocalcin von Pflüger für Frauen in dieser Lebensphase vielfach sinnvoll: Die Mineralstoffkombination mit wertvollem Calcium-Trio kann den Knochenstoffwechsel gezielt stärken. Darüber hinaus sind eine calciumreiche Ernährung mit viel grünem Gemüse und Nüssen, Bewegung im Freien und lindernde Rückenübungen ratsam. Anleitungen: www.ranocalcin.de. (djd-k)



Mit gezielten Übungen lässt sich Rückenbeschwerden begegnen.

Foto: djd-k/Ranocalcin/Getty Images/vgajic

Ukrainischer Botschafter zu Besuch in Braunschweig



Oberbürgermeister Dr. Thorsten Kornblum empfing den ukrainischen Botschafter Oleksii Makeiev im Braunschweiger Rathaus (v.l.).

Fotos (2): Siegfried Nickel

Oberbürgermeister Dr. Thorsten Kornblum empfing kürzlich den Botschafter der Ukraine, Oleksii Makeiev, im Rathaus zu einem Antrittsbesuch. Er trug sich bei diesem Anlaß ins Goldene Buch der Stadt ein und besuchte auch weitere Unternehmen in Braunschweig. Begleitet wurde der Botschafter von Generalkonsulin Dr. Iryna Tybinka, in Anwesenheit von Igor Piroshik, Vorsitzender des Vereins Freie Ukraine e.V. Makeiev bedankte sich, daß ukrainische Flüchtlinge hier so gut aufgenommen werden und äußerte die Hoffnung, daß im Rahmen der Partnerschaft mit Bila Zerkwa nicht nur UkrainerInnen nach Braunschweig kommen, sondern eines Tages auch Braunschweiger dorthin fahren und Austausche und Besuche in Richtung Ukraine stattfinden können.

Die Bürgersingen-Saison startet wieder

Noch bis zum 6. September 2023 sind alle sangesfreudigen BraunschweigerInnen jeden Mittwoch zwischen 17.15 Uhr und 18 Uhr auf den Magni-Kirchplatz eingeladen! Bei jedem der 18 Termine gestaltet ein anderer Braunschweiger Chor das gemeinsame Singen. Bei allen Treffen singen die Chöre gemeinsam mit den BesucherInnen Lieder aus dem Bürgersingen-Textheft der Bürgerstiftung. Das Heft kann vor Ort für 2 Euro erworben werden. Die Veranstaltung selbst ist kostenlos. Das Bürgersingen ist ein Kooperationsprojekt der Bürgerstiftung Braunschweig gemeinsam mit der Kirchengemeinde St. Magni. „Die Atmosphäre und das gemeinschaftliche Gefühl beim Bürgersingen sind einzigartig. Besonders freuen wir uns, dass der diesjährige Starttermin ein Bestandteil unserer Vesperkirche sein wird. Jede und jeder kann sich einfach auf dem Kirchplatz dazugesellen. Bei Regen laden wir alle ein, in der Magni-Kirche zu singen“, sagt Magni-Pastor Henning Böger. Susanne Hauswaldt, geschäftsführende Vorständin der Bürgerstiftung, ergänzt: „Das Bürgersingen ist über die Jahre eine feste Tradition in Braunschweig geworden. Uns als Bürgerstiftung liegt es am Herzen, Braunschweigerinnen und Braunschweiger zusammenzubringen. Das gelingt beim Bürgersingen auf eine besonders schöne Art und Weise.“

100 Jahre Karnevalvereinigung der Rheinländer e.V.

Zu einer besonderen Feierstunde hatte Oberbürgermeister Dr. Thorsten Kornblum in die gute Stube der Stadt eingeladen: Die Karnevalvereinigung der Rheinländer e.V. besteht seit 100 Jahren und das war Grund zur Freude. Viele Aktive und Karnevalsfreunde – diesmal ganz in Zivil und ohne Narrenkappen und Orden kamen zum Gratulieren. Über 100 Nährinnen und Narren waren dabei, unter ihnen auch die Vertreter der Mascheröder und Braunschweiger Karnevalgesellschaften. Gegründet wurde die Vereinigung am 17. August 1922 im Lindenhof und sie sollte der Erhaltung des heimischen Brauchtums dienen. Der Braunschweiger Karneval hat eine 700-jährige Geschichte und ist damit deutlich älter als der Kölner Karneval.



Braunschweigs Oberbürgermeister Dr. Thorsten Kornblum erhielt bei diesem Anlaß die Urkunde und die Narrenkappe zur Ernennung als Ehrenfunke von KVR-Präsident Karsten Heidrich (v.r.).



Bootsfahrt auf dem Chiemsee.

Foto: Prien Marketing GmbH

Wasser – Quell des Lebens

Tauch mal ein.... in Prien am Chiemsee!

"Unser Erholungs- und Kneippkurort ist das perfekte Ziel für Entspannung und gesundheitsfördernde Bewegung, dank des belebenden Elements - Wasser!" So beschreibt es die Geschäftsführerin der Prien Marketing GmbH, Andrea Hübner.

Erleben Sie in Prien am Chiemsee das Wasser in all seiner Vielfalt, von Entspannung und Erholung bis hin zu Sport und Naturgenuss. Das Jahr des Wassers bietet zahlreiche Angebote wie Yoga am Chiemseeufer, Ruderboottouren, Segelkurse und Kneipp-Wanderungen oder auch zahlreiche Kneipp-Anwendungen. Einheimische und auch Gäste fühlen sich dabei wie der sprichwörtliche Fisch im Wasser. Besonders Kinder werden von der Leichtigkeit und Heiterkeit des Elements Wasser in seinen Bann gezogen, denn es bietet ihnen besondere Angebote wie Meerjungfrau-Schwimmkurse oder Piratenfahrten auf dem Chiemsee.

Das Jahresmotto bietet auch ein abwechslungsreiches und themenbezogenes Kulturprogramm, wie Aktionstage mit Schiffstaufe und Wassersportflohmarkt, Aquarellausstellungen, Bootswerftführungen bei der Chiemsee-Schiffahrt, eine interaktive Werkstatt und zauberhafte Glasharfenkonzerte, die Besucher das Jahresmotto mit allen Sinnen erleben lassen.

Aber nicht nur für uns Menschen, sondern auch für Tiere und Pflanzen ist das Wasser von unschätzbarem Wert. Neben dem Vergnügen sensibilisiert das Jahresmotto auch für den Schutz der Gewässer rund um Prien am Chiemsee, insbesondere den Chiemsee selbst, die zu den artenreichsten und gleichzeitig auch bedrohten Lebensräumen zählen. Um diese wichtigen Ökosysteme zu schützen und zu erhalten, macht das touristische Jahresmotto auf den voranschreitenden Klimawandel und den zunehmenden Nutzungsdruck auf die Gewässer aufmerksam. Interessante Vorträge und Themenführungen wecken das Bewusstsein für diese Thematik und Referenten, Natur- und Gästeführer:innen motivieren Gäste und Einheimische zu einem rücksichtsvollen Verhalten, um Gewässer- und Naturlandschaften langfristig zu schützen und zu erhalten.

Kleine Strandburg – GROSSE AUSSICHTEN

Hotel Kleine Strandburg - MST Hotel GmbH - Dünenstr. 11
17454 Zinnowitz - 038377 38 000 - www.kleine-strandburg.de

**ROMANTISCHES HOTEL
MENZHAUSEN** ★★★★★

203,- € pro Person

- ★ 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

Lange Straße 12 37170 Uslar
Tel 05571/9223-0 Fax 05571/9223-30
www.hotel-menzenhausen.de

Liebe Leserin, lieber Leser,



„Die Gnade unseres Herrn Jesus Christus sei mit Euch allen“ – steht es aus dem 2. Korintherbrief über dem ersten Sonntag im Juni. Gottes Gnade – seine Anmut, seine Fülle, sein direkter Blick.

Diese Worte kennen wir als Gruß. So kann ein Gottesdienst beginnen, so könnte man sich zurufen.

Und dann fröhlich den Wochenspruch hinzufügen:

„Gott gebe dir vom Tau des Himmels und vom Fett der Erde und Korn und Wein die Fülle!“

Und wir müssten uns nur umsehen und feststellen:

Ja, das alles kommt uns entgegen und ist leicht zu sehen, wenn es blüht und duftet, Beeren werden reif werden und überall in unserer Stadt gibt es kleine blühende Oasen und inzwischen ja auch viele Bänke, auf denen man sitzen, die Sonne genießen und Kindern zuschauen kann. So können wir uns einüben zu sehen, was ist.

So wird es leicht sein zu loben ohne zu lügen. Und wenn Gottes Gnade mit uns ist, können wir auch den Mut haben, anzusehen, was falsch ist und wo wir Schuld auf uns laden und anzugehen, wo wir etwas tun können.

Möge es ein guter Monat werden!

Ihre *Dompredigerin*
Cornelia Götz

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

V eranstaltungen im Braunschweiger Dom

Samstag, 3. Juni 2023, 12:00 Uhr: Musikalisches Mittagsgebet

Sonntag, 4. Juni 2023, 10:00 Uhr: Festgottesdienst mit Abendmahl

Samstag, 10. Juni 2023, 12:00 Uhr: Musikalisches Mittagsgebet

Sonntag, 11. Juni 2023,

10:00 Uhr: Gottesdienst

17:00 Uhr: Chor-Konzert „Mit der Ukraine im Herzen“ - Coverversionen von Welthits und ukrainische Lieder

Montag, 12. Juni 2023, 17:00 Uhr: Abendsegen - zur Eröffnung der Gedenkaktion „Beim Namen nennen“

Dienstag, 13. Juni 2023, 19:00 Uhr: Politische Abendandacht - „Wasser soll dich nicht ersäufen“ (Jesaja 43,2) - Fluch und Segen des Urelements

Freitag, 16. Juni 2023, 12:00 Uhr: Andacht zum „Tag der Senioren“

Samstag, 17. Juni 2023,

8:00 Uhr: Gedenkaktion „Beim Namen nennen“

12:00 Uhr: Musikalisches Mittagsgebet

20:30 Uhr: Lesung „Ins Wasser fremder Städte“ - anlässlich des Weltflüchtlingstags und im Rahmen der Braunschweiger Kulturnacht

Sonntag, 18. Juni 2023, 8:00 Uhr: Gedenkaktion „Beim Namen nennen“ und um **10:00 Uhr:** Gottesdienst - im Rahmen dieser Gedenkaktion

Dienstag, 20. Juni 2023, 17:00 Uhr: Abendsegen - am Weltflüchtlingstag 2023

Samstag, 24. Juni 2023, 12:00 Uhr: Musikalisches Mittagsgebet

Sonntag, 25. Juni 2023,

11:30 Uhr: Festgottesdienst am Tag der Domsingschule

12:15 Uhr: Tag der Domsingschule - Sängerfest für Groß und Klein

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.

Von Paris bis in die Walachei

175 Jahre Revolution in Europa 1848/1849

von Prof. Dr.h.c. Gerd Biegel

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

Am 18. Mai 1848 trat in der Frankfurter Paulskirche das erste weitgehend frei gewählte deutsche Parlament zusammen. Sehr lange überwog das Geschehen vor 175 Jahren als ein erfolgloses Unternehmen, war doch das Ziel eines Nationalstaats an der hochmütigen Verweigerungshaltung des Preußenkönigs Friedrich Wilhelm IV. gescheitert. Mit dem in wenigen Monaten erarbeiteten und vom Paulskirchenparlament im Dezember 1848 fertiggestellten Verfassungsentwurf aber waren positive demokratische Errungenschaften für fast alle Gesellschaftsschichten erreicht, konnten sich jedoch im erinnerungspolitischen Narrativ gegen das negative Geschichtsbild der „gescheiterten Revolution“ nicht durchsetzen. Dementsprechend standen im Fokus der Rückbesinnung Barrikaden und die brutal im Kampf des überlegenen Machtapparats des Staates ums Leben gekommenen Opfer („Märzgefallene“).

Erst seit kurzem wandelt sich diese Bewertung, indem zunehmend der Blick auf die Demokratiegeschichte und ihre Keimzelle Paulskirche gerichtet wird, haben doch wesentliche Elemente von deren Verfassungsentwurf den Weg in die Verfassung von Weimar und das Grundgesetz der Bundesrepublik Deutschland gefunden. Die positiven Aspekte überwiegen in unserer Zeit im erinnerungspolitischen Diskurs. Es ist dies Ausdruck für den Widerstand gegen die wachsende Gefährdung unserer gegenwärtigen Demokratie in Europa und global, ein Warnsignal von größter Aktualität, das nicht unterschätzt werden darf. Daher lohnt sich ein anderer Blick auf die Wiege der deutschen Demokratie, die neuerdings in der Forschung mit dem Geschehen in der Paulskirche verknüpft wird. Das damit verbundene positive Urteil sollte ernsthaft wahrgenommen werden, denn hier geht es um ein Geschehen, das sich von Paris bis in die Walachei erstreckte und wie ein Flächenbrand wirkte. Es geht tatsächlich um europäische Revolutionen mit einer Initialzündung im Februar in



Berliner Aufstand 1848.

Paris und damit um ein gesamteuropäisches Signal der Demokratiegeschichte. Am 23. und 24. Februar fanden diese Unruhen ihre Zuspitzung, die einen ersten Höhepunkt in der Entlassung von Premierminister Guizot, der die Regierung des Bürgerkönigs Louis Philippe repräsentierte, den Louis Philippe aber entließ, um seinen Thron zu retten. Louis Philippe dankte schließlich zugunsten seines Enkels ab und floh nach England. Der Sturz der französischen Monarchie und die Ausrufung der Zweiten Republik waren ein Fanal nicht nur für Frankreich, sondern für ganz Europa. Die nächste Erschütterung war die unter revolutionärem

Druck erfolgte Absetzung Metternichs als Staatsbeamter in Wien am 13. März 1848. „Paris war allein schon aufgrund der inspirierenden Erinnerungen an die Revolution von 1789 wichtig. Wien war entscheidend, weil Metternich als maßgeblicher Architekt der konservativen politischen Ordnung galt“.

Von Paris aus setzte sich die Revolution wellenartig im benachbarten Deutschen Bund fort, zunächst in den angrenzenden Ländern im Südwesten, wobei die Verhältnisse des Deutschen Bundes anders gelagert waren, als im zentral geführten Nationalstaat Frankreich. Jenseits der Rheingrenze gab es viele souveräne Einzelstaaten mit jeweils eigenen Herrschern. Damit konnte sich die sog. Deutsche Revolution nicht auf einen zentralen Ort mit einem Herrscher richten. Revolutionäre kämpften an vielfältigen Fronten und die Revolution verlief in Wellen, wie beim Fall von Dominosteinen und zwar bis weit in den Osten Europas.



Wilhelm Raabe zeichnet den Berliner Barrikadenkampf. Fotos (3): Archiv IBRG



Verkündung der liberalen Verfassung 1848 in der Walachei.

Die revolutionären Ideen der 1848er trafen damals in Paris auf eine große Schar studierender Bojaren-Söhne (Adlige) aus den Donauprätentümern, vor allem Moldau und der Walachei. Begeistert von den neuen Ideen brachten sie den Funken der Revolution mit in die Heimat. Zunächst gelang es dem moldawischen Fürsten mit Hilfe albanischer Söldner rasch, die Opposition zu unterdrücken. Etliche Revolutionsführer flohen nach Czernowitz in der österreichischen Provinz Bukowina, wo sie ein Komitee bildeten und planten, die Donauprätentümer als Kern eines rumänischen Nationalstaats zu vereinigen. Anders in der Walachei: Unter dem Druck wütender Bauern gab Fürst Gheorghe Bibescu nach und akzeptierte eine liberale Verfassung. Allerdings standen bald die Truppen benachbarten Russland drohend an der Grenze: Im Juli 1848 waren die Russen ins Fürstentum Moldau vorgerückt und schlugen von dort aus im September die Revolution in der Walachei nieder. 1848 und 1849 erschütterten Revolutionen und Proteste ganz Europa, von Paris bis in die Walachei. Die Revolutionäre waren meist Liberale, die eine repräsentative Regierung forderten und für Bürgerrechte, nationale Unabhängigkeit und Einheit eintraten. In der Folgezeit erhielten viele europäische Gesellschaften eine liberalere, sogar demokratische Ordnung, nationale Einheit und Unabhängigkeit sowie bessere Lebensbedingungen für Arbeiter und Bauern. Insofern kann die Revolution vor 175 Jahren eine neue Betrachtung und positivere Bewertung erfahren, als dies in der Vergangenheit der Fall war. Es war eine vielgestaltige Revolution bzw. Revolutionen, die nachhaltig Europa veränderten und die Wurzeln moderner Demokratiegeschichte waren damit verbunden.



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

Gerd Biegel

Dem Herzen gefolgt

Die einstige Quoten-Queen hat ihre Entscheidungen nie bereut



(pst). Es ist etwas stiller um sie geworden: Früher gehörte Christine Neubauer zu den begehrtesten Schauspielerinnen Deutschlands, lockte mit Filmen und Serien wie „Vollweib sucht Halbtagsmann“, „Die Geierwally“ oder „Die Landärztiin“ Millionen vor die Fernsehbildschirme. Für Schlagzeilen sorgten aber nicht nur ihre Rollen, sondern auch ihr Privatleben. Als sie 2011 ihren Ehemann und den damals 19-jährigen Sohn für einen anderen Mann verließ, schwankte ihre Beliebtheit. Die Empörung war groß, doch bis heute steht die Schauspielerin dazu, ihrem Bauch und ihrem Herzen gefolgt zu sein: „Es ist alles gut in meinem Herzen, und wir haben einen Weg gefunden, damit umzugehen. Wenn ich Entscheidungen treffe, dann bin ich bereit, die Konsequenzen zu tragen. Ich bereue nichts, das gilt für alle Lebensbereiche“, verriet sie kürzlich der „Gala“. Bis heute ist die 60-Jährige mit dem chilenischen Fotografen José Campos glücklich, obwohl anfangs viele Lästerer dem Paar keine Chance gaben. Christine dazu im „Bunte“-Interview: „Wir führen eine Beziehung auf Augenhöhe, basierend auf einer großen Liebe. Es gibt schon auch mal Diskussionen, aber die berühren nie unse- re tiefen Gefühle für einander.“ Zwar ist sie mittlerweile seltener im TV zu sehen, steht aber dafür öfter auf der Theaterbühne – zuletzt in der Komödie im Bayerischen Hof.

Gerit Kling

Ihr Rezept für die Liebe

Welche Tipps sie anderen Frauen in ihrem Alter gibt

(pst). Ihr geht es richtig gut. „Ich bin ein wirklich glücklicher Mensch und freue mich jeden Tag meines Lebens“, strahlte Gerit Kling kürzlich im Gespräch mit „Studio 3 - Live aus Babelsberg“. Hauptgrund für ihr Glück ist Ehemann Wolfram Becker. Die Schauspielerin war bereits 49 Jahre alt, als sie den Vermögensberater kennenlernte, seit 2016 sind sie verheiratet. „Wir haben eine sehr schöne Beziehung, haben drei Kinder, sind die klassische Patchwork-Family“, so schwärzte Gerit bei „Riverboat“. Diese späte Liebe beflügelt die 58-Jährige so sehr, dass sie dies auch ihren Single-Freundinnen wünscht: „Ich sag immer, geht raus, sprech die Männer an. Warum denn nicht? Man kann ja auch im Internet mal schauen. Einfach trauen. Wir haben so coole Frauen. Ich finde, es gibt für jedes Alter eine große Liebe.“ Sie selbst jedenfalls genießt ihre Zweisamkeit mit ihrem Schatz sehr bewusst. „Wir wollen keine Zeit mehr vertrödeln!“ Das bedeutet: Wenn Gerit nicht gerade „Notruf Hafenkante“ oder andere Formate dreht, sorgen die verliebten Eheleute für wertvolle Erlebnisse: „Wir sind in der Phase angekommen, in der wir merken, wie schnell das Leben vorbeigeht. Wir haben erkannt, dass wir die Zeit, die wir auf diesem Planeten haben, sinnvoll nutzen und füllen wollen“, so die hübsche Brünette zu „Wunderweib“. Was das heißt? „Uns machen Reisen viel Spaß, das ist kostbar für uns.“



Fotograf der Stars

Der erfolgreiche Künstler („GNTM“) stellt neue Werke aus



(pst). Vor seiner Linse standen schon Stars wie Helene Fischer, Karoline Herfurth oder Nena. Die breite Öffentlichkeit kennt Kristian Schuller als Fotograf und Juror aus „Germanys Next Topmodel“. Dazu steht er nach wie vor: „Die Mädels werden gut behandelt. Und sie haben wie jeder andere auch das Recht, von einer Karriere zu träumen“, sagte er vor einiger Zeit zur „B.Z.“. Vor allem aber hat sich der gebürtige Rumäne, der im Kindesalter mit seinen Eltern nach Deutschland emigrierte, als Modefotograf in der internationalen Fashion-Branche einen Namen gemacht. Er ist berühmt für seine groß inszenierte und farbgewaltige Bildsprache. Diese hat Schuller zusammen mit seiner Ehefrau Peggy inzwischen weiterentwickelt. In Berlin stellt der 52-Jährige derzeit seine Kunstwerke in der Galerie „Jaeger Art“ aus. Über die neuen Arbeiten sagt er auf „visitberlin.de“: „Die Silhouette einer Frau reicht aus, um in meiner Phantasie einen ganzen Film ablaufen zu lassen. Ich habe das große Glück, mit wunderbaren Menschen zusammenarbeiten zu dürfen, und ihre starken Persönlichkeiten sind mir Inspiration und Auftrag zugleich. Dabei ist es egal, ob es bekannte Charaktere wie die kürzlich porträtierten Cate Blanchett, Penélope Cruz oder Lea Seydoux sind, oder ob es sich um unbekannte, fantastische Persönlichkeiten handelt. Schönheit kann nur im Zusammenspiel mit Charakter funktionieren.“

Kristian Schuller

Christine Neubauer

Oiel Spaß beim Rätseln!

Anzeige

kurzer heftiger Regen	▼	span. Enklave in Marokko	▼	▼	Software-nutzer (engl.)	▼	langsam	altgrie-chische Grab-säule	▼	Vorname des Musikers Brown †	▼	Haupt-stadt der Algarve	anhei-melnd	▼	Papa-geilen-name	ugs.: Freun-din, Mädchen	▼	Fremd-wortteil: mit, zu-sammen
Ehren-name der röm. Kaiser	►						Am-nestie	►										
🚩					Skat-aus-druck		deutsche Vorsilbe	arab. Zupf-instru-ment		ein Papagei	►					Strand-wegerich		
Staat in Süd-amerika		regel-widrig	►			▼	▼	▼					Vorfahr	►		▼		
🚩					Apostel der Eskimos	►				langes Priester-gewand	►							Motiv-ation
Tortur		un-wirklich			Matrat-zen-bezugs-stoff									asiat. Staaten-verbund (Abk.)	Staat in Süd-amerika		Medizi-nerin	▼
Hptst. von Saudi-Arabien	►		▼			▼								►	▼		▼	
Zikade	Sohn Abra-hams		Reiter-säbel											►				
►		▼		▼										Vorname des Autors Verne		Abk.: Rappen	►	
Fell der Bären-robbe	►													veraltet: jetzt	►			
seem.: verdreht	►													Titel russ. Kaise-rinnen		Rufname des Mo-derators Koller		
🚩					Meeres-raub-fische	▼								►	▼			
ein Mauer-werk		Initialen der Hepburn	►			▼								franzö-sisch: mein				zwei gleich starke Kräfte
Figur in ‚Feuer-werk‘	►													Roh-stoff-förde-rung	Dampf, Qualm, Dunst		iran-i-scher Dichter	▼
tun, handeln	direkter Nachbar	irische Graf-schaft												►	▼		▼	
►	▼	▼					▼ Roman von Emile Zola	▼	Tuch-macher	große Sport-anlagen	▼	Rufname Brechts	▼	dt. Bühnen-autor (Rolf)	Vorname der Hay-worth	►		
synthe-tische Faser			Ausle-gung, Deutung	fleißi-ges Insekt	►						▼	US-Bundes-staat	►				spani-scher Artikel	►
►			▼						Bleich-mittel		Musik-stück (engl.)	►						
100 qm in der Schweiz	►			Salz der Essig-säure	►		▼					modisch elegant		Schild des Zeus	►	▼	▼	
🚩														Stadt auf Trinidad		Küsten-hochland		
warum, weshalb		großer kasachi-scher See	►			▼	englisch: Ameise		Volks-trachten-schulter-tuch	chines. Bezeich-nung Buddhas		bezauberndes Wesen	►			lateini-sch: Göter	Ort auf Seeland (Dänemark)	▼
🚩				englisch: nein, kein	►				japan. Autor (Nobel-Preis)				lateini-sch: ebenso		süd-deutsch: sowieso	Daten-verarbei-tung (Abk.)		
englische Brief-anrede		Teil der Karpaten (Hohe ...)	►						mit Lang-zeit-wirkung	►						Schell-fisch-art		

Behrens
Bestattungen

Respekt und Würde
in Wort und Tat

Ekbertstraße 20, 38122 Braunschweig
Sonnenstraße 9, 38100 Braunschweig
24-Stunden-Service: 0531/83204
www.behrens-bestattungen.de



Buchvorstellungen

Kopfsache jung

Anti-Aging mit der Kraft der Gedanken

Gesichtshautstraffung und Demenzprophylaxe mit körpereigenen Regenerationskräften statt mit teuren Salben, Pillen und Behandlungen. Prof. Dr. Markus Metka, Arzt und Präsident der Österreichischen Anti-Aging-Gesellschaft, zeigt die neuesten faszinierenden Erkenntnisse der medizinischen Forschung über die natürlichen Quellen der Jugend und Schönheit. Gemeinsam mit anderen Ärzten und Wissenschaftlern hat er für sein Buch „Kopfsache jung“ dazu konkrete Übungen entwickelt, die den Altersprozess nicht nur verlangsamen, sondern teilweise auch wieder rückgängig machen können.

Der Autor: Prof. Dr. Markus Metka ist Anti-Aging-Mediziner der ersten Stunde. Als Gynäkologe und Hormonexperte beschäftigte er sich schon früh mit den epigenetischen Faktoren der Altersprävention, aus denen er die »fünf Säulen der Anti-Aging-Medizin« ableitete. Er verfasste eine Vielzahl an wissenschaftlichen Publikationen und ist Präsident der österreichischen Anti-Aging-Gesellschaft.



Kopfsache jung - Anti-Aging mit der Kraft der Gedanken
von Prof. Dr. Markus Metka
Buch, 288 Seiten,
edition a Verlag, Preis: 25 €
ISBN: 978-3-99001-665-7

Eulenspiegels tödliche Streiche

Der neue Braunschweig-Krimi von Mick Schulz



Eulenspiegels tödliche Streiche
von Mick Schulz
Kriminalroman, 288 Seiten,
GMEINER-Verlag, Preis: 18 €
ISBN 978-3-8392-0351-4

Seite erleben können. Vor allem in seinen Krimis greift er gernbrisante Themen auf. Schulz lebt und arbeitet seit Jahren in seiner Wahlheimat, dem Oberharz bei Goslar.

Die Sterne für

Juni 2023



Steinbock 22.12.-20.1. Sie brauchen die Gesten der Liebe wie das tägliche Brot. Dann offenbaren Sie doch jemandem endlich einmal Ihre wahren Herzgefühle!



Wassermann 21.1.-19.2. Sie brauchen die Gesten der Liebe wie das tägliche Brot. Dann offenbaren Sie doch jemandem endlich einmal Ihre wahren Herzgefühle!



Fische 20.2.-20.3. Ein Kompromissvorschlag müsste auch für Sie durchaus annehmbar sein. Sperren Sie sich nicht aus reiner Rechthaberei dagegen!



Widder 21.3.-20.4. Zauberhafte Stunden können die kommenden Wochen unvergesslich machen. Um sie ganz genießen zu können, müssen aber auch Sie Ihren Teil dazu beitragen.



Stier 21.4.-21.5. Die aktuelle Sternenkonstellation verleiht Ihnen genug Energie, um durchzustartieren. Viele Aufgaben können Sie sehr schnell erledigen.



Zwillinge 22.5.-21.6. Sie wollen nicht schon wieder im Mittelpunkt stehen! Ziehen Sie sich ein wenig zurück, man wird eine Weile ganz gut ohne Sie auskommen.



Krebs 22.6.-22.7. Ein guter Zeitpunkt, um Kompromisse anzustreben. Bereiten Sie jetzt auch Behördenangelegenheiten vor oder kümmern Sie sich um Liegengeliebtes.



Löwe 23.7.-23.8. Stimmungsschwankungen machen Ihnen schwer zu schaffen. Wählen Sie Ihre Worte mit Sorgfalt und weichen Sie hitzigen Auseinandersetzungen aus.



Jungfrau 24.8.-23.9. Auf eine bestimmte Gesellschaft sollten Sie beruhigt verzichten: Die Leute sind wirklich kein Umgang für Sie – sondern korrupt und verlogen.



Waage 24.9.-23.10. Jemand glaubt, Ihnen einiges widerlegen zu müssen, doch Sie sollten fest zu Ihrer Meinung stehen. Aber bleiben Sie in der Auseinandersetzung fair!



Skorpion 24.10.-22.11. Überlegen Sie gut, was Sie erreichen wollen, und machen Sie einen entsprechenden Plan. Besprechen Sie sich auch mit Ihrer Familie.



Schütze 23.11.-21.12. Es hat mal wieder den Anschein, als könnte niemand es Ihnen recht machen. Glauben Sie tatsächlich, dass es immer nach Ihrem Kopf gehen muss?

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
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
WOLFSBURG	(05361)
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 277787

Kinder- und Jugendzentrum Mühle, An der Neustadtühle 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

Theatario, 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 Juli 2023

ist der 19. Juni 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 209,- €
p.P. im DZ

Potsdam



ab 299,- €
p.P. im DZ

Hamburg



ab 499,- €
p.P. im DZ

Ihre Inklusivleistungen:

- 2 Übernachtungen im DORMERO Hotel Dresden City inklusive Frühstück
- Karte für ein Konzert am Samstagabend in der Dresdner Frauenkirche oder Karte für ein Konzert mit dem DRESDNER RESIDENZ ORCHESTER im Wallpavillon des Dresdner Zwingers am Samstagabend
- Dresden City Card für den Tag des Konzerts
- Minibar im Hotel bei Anreise kostenlos befüllt

Termine:

26.05.–28.05.2023, 30.06.–02.07.2023, 08.09.–10.09.2023,
27.10.–29.10.2023, 17.11.–19.11.2023, 08.12.–10.12.2023

Preise:

ab 209,- Euro pro Person im Doppelzimmer
ab 295,- Euro pro Person im Einzelzimmer

Ihre Inklusivleistungen:

- 2 Übernachtungen im MAXX Hotel Sanssouci Potsdam inklusive reichhaltigem Frühstück
- Konzertkarte PK1 oder PK2 für ein Konzert im Schlosstheater im Neuen Palais am Samstag um 18.00 Uhr
- Bettenssteuer

Termine:

11.08.–13.08.2023, 01.09.–03.09.2023

Preise:

ab 299,- Euro pro Person im Doppelzimmer
ab 579,- Euro pro Person im Einzelzimmer

Ihre Inklusivleistungen:

- 1 oder 2 Übernachtungen im 4* DORINT Hotel Hamburg Eppendorf inklusive Frühstückbuffet
- Chef's Table mit Cornelia Poletto am Freitag, 25.08.2023 ab 19.00 Uhr – ca. 23.00 Uhr
- Bettenssteuer

Termin:

25.08.23–26.08.23 / FR–SA

Preise:

ab 499,- Euro pro Person im Doppelzimmer
ab 589,- Euro pro Person im Einzelzimmer

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

Tel.: 0541 98109100

» CODE: BU-6u2x «

Wir im besten
Alter

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

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.