

Wir

im besten Alter
für Menschen in der schönsten Lebenszeit

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

Wir feiern
23
Jahre
Gesundheit · Wohnen · Reise · Kultur

Titelthema

Noch einmal Hausträume verwirklichen

Verlässliche Partner

*Brauche ich eine
Zusatzrente?*

Reisen

Ausflugsziel Harz

IHRE AUSZEIT

Alle Angebote mit eigener Anreise 



Magdeburg



245,- €
p.P. im DZ

Ihre Inklusivleistungen:

- 2 Übernachtungen im Maritim Hotel Magdeburg inklusive Frühstück (Vorübernachtung/Verlängerungsnacht möglich)
- Besuch einer Kabarettvorstellung in der „Magdeburger Zwickmühle“
- Saisonales Tellergericht inklusive einem Getränk (1 Glas Wein, Bier oder ein alkoholfreies Getränk) am Anreisetag im Hotelrestaurant
- Gutschein für eine Bratwurst und einen Glühwein auf dem Magdeburger Weihnachtsmarkt

Termine: 01.12. – 03.12.2023, 08.12. – 10.12.2023,
15.12. – 17.12.2023, 22.12. – 24.12.2023

Preise: 245,- Euro pro Person im Doppelzimmer
325,- Euro pro Person im Einzelzimmer

Hamburg



519,- €
p.P. im DZ

Ihre Inklusivleistungen:

- 2 Übernachtungen im Hotel THE WESTIN HAMBURG über der Elbphilharmonie inklusive Sekt- Frühstück
- Upgrade auf die DELUXE Zimmer mit Blick auf die Stadt
- Sitzplatzticket (PK1) für den Montag, den 25.12.23 um 20.00 Uhr in der Elbphilharmonie, Großer Saal – Weihnachtskonzert „Ein Wintermärchen“ mit Katharina Thalbach und dem Belgrad Chamber Orchestra
- Bettensteuer der Stadt Hamburg

Termin: 24.12.23 – 26.12.23

Preise: 519,- Euro pro Person im Doppelzimmer
799,- Euro pro Person im Einzelzimmer

Bad Salzuflen, Kiel, TRV



ab 166,- €
p.P. im DZ

Ihre Inklusivleistungen:

- 2 Übernachtungen im Maritim Hotel Bad Salzuflen im Classic Zimmer, im Maritim Hotel Bellevue Kiel im Superior Zimmer oder im Maritim Strandhotel Travemünde im Comfort Plus Zimmer inklusive Frühstück
- Grünkohlessen am Samstagabend inkl. einem Glas Bier
- Nutzung des hoteleigenen Schwimmbades

Zeitraum: 04.11.– 26.11.2023 / – 28.01.2024 im Maritim Strandhotel Travemünde

Preise: ab 166,- Euro pro Person im Doppelzimmer
ab 195,- Euro pro Person im Einzelzimmer

Wir im besten Alter

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

» CODE: BU-TnBk «

Reiseinformationen und Buchung:
Braunschweig Report · Im Remenfeld 5 · 38104 Braunschweig
E-Mail: info@braunschweigreport.de
Tel.: 0541 98109100 Mo. bis Fr. 9 - 16 Uhr

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.

Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser,

Der August ist da und bringt eine Fülle von Ereignissen, Veranstaltungen und wichtigen Themen mit sich, die speziell für Senioren von Interesse sind. In diesem Monat möchten wir Ihnen eine Vielzahl von Informationen präsentieren, die Ihnen helfen, das Beste aus Ihrem Alltag zu machen. Die Veranstaltungen sind vielfältig und erstrecken sich von Ausstellungen über Kultursommer im Schloss Salder über Kleinkunstfestival im Schloss Richmond, Theater, Sommerkino, Burgplatz Open-Air mit der Premiere von Tosca am 26. August bis hin zum Zirkus Brunswick. Den Weinsommer in Braunschweig und das Weinfest in Wolfenbüttel nicht zu vergessen. Da fällt die Entscheidung schon manchmal schwer.

Aber der August ist auch der Gesundheit gewidmet. Wir möchten Ihnen hilfreiche Tipps geben, wie Sie Ihre körperliche und geistige Gesundheit stärken können. Der Sommer ist eine großartige Zeit, um an der frischen Luft aktiv zu sein und sich zu bewegen. Nutzen Sie das angenehme Wetter für Spaziergänge im Park oder Gartenarbeit, um Ihre Fitness zu verbessern. Achten Sie zudem darauf, ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen und sich vor der Sonne zu schützen, um gesund und vital zu bleiben. Wir informieren Sie zu den Themen der Zusatzrente, wie Sie die Darmflora schützen und geben Ihnen Tipps zum Thema Badsanierung.

Das Thema Wohnen und Leben spielt auch eine wichtige Rolle. Wir möchten Ihnen Inspiration und Ratschläge geben, wie Sie Ihr Zuhause zu einem gemütlichen Rückzugsort machen können. Wollen Sie vielleicht noch einmal Hausräume verwirklichen? Auf diese Weise läßt sich die Wohnsituation für die nächsten Lebensjahrzehnte optimal planen. Oder modernisieren Sie Ihr Haus, statt neu zu bauen. Der Staat fördert die finanziell aufwendigen Maßnahmen im Rahmen des Förderprogramms „Altersgerecht umbauen“. Aber hier ist Eile geboten, da sich die Fördertöpfe immer sehr schnell leeren.

Der August bietet auch viele Möglichkeiten für Reisen und Abenteuer. Entdecken Sie gemeinsam mit uns reizvolle Ziele und Ausflugsziele, die auch für Senioren geeignet sind. Ob es eine Tagesreise in die Natur, ein kultureller Stadtausflug oder eine entspannende Kurzurlaubsreise ist, wir möchten Ihnen inspirierende Reiseideen vorstellen, die Ihnen ermöglichen, neue Orte und Menschen kennenzulernen.

Der August ist ein Monat voller Bedeutung, der uns ermutigt, das Leben in all seinen Facetten zu genießen und wertzuschätzen. Wir hoffen, dass unser Seniorenmagazin Ihnen wertvolle Anregungen und Informationen bietet, um diesen Monat zu einer bereichernden Zeit zu machen.

Wir wünschen Ihnen einen wunderbaren August, voller Gesundheit, Freude und Erfüllung!

**Ihr Team von
WIR im besten Alter**

Wirkliches Glück muß von innen kommen. Einzig die Freude und Zufriedenheit, die der inneren Kraft des Geistes entspringen, sind wahrhaftig und beständig.

Dalai Lama, 14.

Titelthema	Seite 4 - 5
Veranstaltungen	Seite 6 - 7
Veranstaltungstipps	Seite 8 - 9
Gesundes Leben	Seite 10 - 11
Verlässliche Partner	Seite 12 - 13
Ab ans Wasser	Seite 14
Wohnen & Leben	Seite 15
Ausflugsziele in der Region	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

Titelfoto: Aktiv und leistungsfähig bleiben, wer wünscht sich das nicht? Eine wichtige Voraussetzung ist eine ausreichende Vitamin-B12-Versorgung. Mit zunehmendem Alter steigt aber das Risiko für einen Vitamin-B12-Mangel. Mehr dazu auf Seite 11.

Foto: djd-k/Wörwag Pharma/Colourbox/Monkey Business Images



Bauen 50 plus: Noch einmal Hausräume verwirklichen

Ein Haus bauen, wenn man nicht mehr ganz jung ist - warum nicht? Auf diese Weise lässt sich die Wohnsituation für die nächste Lebensphase optimal planen.

Rund zwei Drittel der Menschen aus der Generation 50 plus wollen noch einmal umziehen. Zumindest die Jüngeren innerhalb dieser Altersgruppe denken dabei keineswegs an eine Seniorenresidenz, sondern an komfortables und individuelles Wohnen im Alter. Dafür sind sie unter Umständen auch bereit, noch einmal die Bauherrenrolle zu übernehmen.

Wo wollen wir unser Haus bauen?

In den letzten Jahren war oft von einem Trend "zurück vom Land in die Stadt" unter den Älteren die Rede. Empirische Untersuchungen zeichnen jedoch ein differenziertes Bild. Es gibt zwar eine Klientel, die städtisches Wohnen im Alter besonders schätzt. Das sind oft Haushalte, die in der Familiengründungsphase ihre Hauspläne auf dem Land realisiert haben, etwa weil das Bauland günstig war und die Kinder in ruhiger Umgebung aufwachsen sollten. Nachdem der Nachwuchs ausgezogen ist, möchten sie nun wieder das Stadtleben mit seinem vielfältigen kulturellen Angebot genießen.

Doch die meisten Umzugswilligen der Generation 50 plus wollen innerhalb ihres gewohnten Alltagsradius mit den vertrauten Netzwerken aus Freunden und Bekannten bleiben.

Immobilienexperten beobachten daher einen neuen Trend: Ruhestandler verkaufen ihre viel zu große Villa oder ihr mehrstöckiges Einfamilienhaus mit den vielen Treppen, um auf dem eigenen Grundstück ein neues, bevorzugt einstöckiges Haus zu bauen. Der über Jahre liebevoll angelegte Garten kann zum Teil weiter genutzt werden, ohne dass die Pflege zu mühsam wird.

Wie wollen wir wohnen im Alter?

Die "jungen Alten" sind heute in der Regel so aktiv und fit wie keine Generation vor ihnen. Meist hören sie nicht so gerne hin, wenn von "altersspezifischem Bauen" die Rede ist. Doch wer mit 50 plus noch einmal baut, sollte schon an mögliche Einschränkungen in höherem Alter denken. Von Anfang an eingeplant, kann Barrierefreiheit auf dezente Weise umgesetzt werden und steht nicht im

Widerspruch zu einer ansprechenden Architektur. Die heute üblichen zwei Stufen am Hauseingang beispielsweise sind bautechnisch überflüssig. Ein erfahrener Architekt kennt Alternativen. So vermeidet man optisch weniger attraktive nachträgliche Lösungen wie Rampen oder ähnliches.

Die ideale Hausform ist sicherlich ein Bungalow ganz ohne Treppen. Aber selbst in Hanglagen kann man ein altersgerechtes Haus bauen, wenn die wichtigsten Lebensbereiche auf einer Ebene liegen und ein Aufzug die Treppe ergänzt.

Modernisieren statt neu bauen?

Trotz der Vorteile - vor allem Planungsfreiheit - können und möchten nicht alle Umzugswilligen neu bauen. Wer Innenstadtnähe sucht, wird vielleicht gar kein Baugrundstück finden, dafür aber reizvolle Bestandsimmobilien. Damit sich ein Altbau auch fürs Wohnen im Alter eignet, sind meist eine Reihe von Umbauten nötig.

Dazu gehören unter anderem das Entfernen von Schwellen, Anpassungen des Grundrisses, Verbreiterung von Durchgängen, Einbau neuer Sanitärobjekte mit dazugehörigen Griffsystemen wie zum Beispiel Ergo System von FSB, Installation leicht zu bedienender Haustechnik. Treppen bilden meist das größte Hindernis. Sind Distanzen über mehrere Stockwerke zu überwinden, sollte der nachträgliche Einbau eines Aufzugs möglich sein.



Ein Haus bauen, wenn man nicht mehr ganz jung ist - warum nicht.

Foto: djd/Schüco

Ist der Aufstieg weniger schwierig, kann man später im Bedarfsfall auch einen Treppenlift einsetzen, wie er zum Beispiel Hiro anbietet. Hilfsmittel wie der "StairWalker" von ThyssenKrupp Encasa unterstützen das Treppensteigen als tägliches Training.

bauemotion

Der Staat fördert die finanziell aufwendigen Maßnahmen mit Fördermitteln. Im Rahmen des Programms "Altersgerecht Umbauen" der KfW Förderbank gibt es zinsgünstige Kredite von bis 50.000 Euro pro Wohneinheit. Auch einige Bundesländer haben entsprechende Fördertöpfe. Davon können natürlich auch vorausschauende Modernisierer profitieren, die von der Altersgruppe 50 plus noch ein paar Jahre entfernt sind.

Nichts überstürzen

„...aber auch nicht zu lange auf bessere Zeiten warten, wenn die Pläne klar sind“

Zweiter Grund: Die Preise beim Neubau haben sich normalisiert.

Die Auftragsbücher der Bauträger sind nicht mehr so voll und Materialengpässe wie auch Lieferschwierigkeiten haben abgenommen. Und wer ohne Zeitdruck anfragt, kann seine Verhandlungsposition gegenüber Bauunternehmen oder Bauträger verbessern.



Oliver Adler, Immobilien-Experte der Bausparkasse Schwäbisch Hall.

Foto: Bausparkasse Schwäbisch Hall

Dritter Grund: Die Menschen wollen weiterhin ins Wohneigentum.

Der Wunsch, Wohneigentum zu erwerben, bleibt konstant. Allerdings geben in der aktuellen Wohnen-Studie der Sparda-Banken 44 Prozent der Befragten an, dass sie ihre Pläne derzeit zurückgestellt haben. Viele der Immobilieninteressierten warten ab, werden aber sehr schnell wieder am Markt auftreten, wenn sich die Rahmenbedingungen verbessern sollten.

Vierter Grund: Die Bau-Durchschnittskosten werden durch die Metropolen verzerrt.

Beim Neubau müssen derzeit durchschnittlich 3.250 Euro pro Quadratmeter investiert werden. Aber Achtung: In den sieben deutschen Metropolregionen liegen die Kosten für Wohneigentum um knapp 50 Prozent höher als auf dem Land. Wer außerhalb dieser Ballungszentren baut, bezahlt laut Sparda-Studie momentan 2.800 Euro pro Quadratmeter.

Fünfter Grund: Wohneigentum auf dem Land bleibt erschwinglich.

Die Kosten für eine Wohnimmobilie betragen im Schnitt 388.000 Euro (Sparda-Studie). Das sind etwas weniger als 8 Jahreshaushalts-Nettoeinkommen. Per Definition gelten Immobilien als erschwinglich, wenn ihr Kaufpreis nicht über diesem Wert liegt. Auch hier verzerren die Städte das Bild: Während für den Immobilienerwerb in den Metropolregionen knapp elf Jahreshaushalts-Nettoeinkommen notwendig sind, sind es in den Landkreisen 6,4.

Erster Grund: Das Zinsniveau ist stabil, Zinssenkungen sind nicht in Sicht.

Die Baufinanzierungszinsen verharren momentan auf einem stabilen Niveau zwischen 3,5 und 4,5 Prozent. Das gibt Planungssicherheit, bedeutet aber auch, dass die Zinsen vorerst nicht stark sinken werden. Daher ist es jetzt wichtig die Zinslast und die Laufzeit mit der richtigen staatlichen Förderung und einer maßgeschneiderten Finanzierung sinnvoll auszugestalten.

Sechster Grund: Mieten werden stärker steigen als Immobilienpreise.

In rund dreiviertel der 401 deutschen Landkreise war es 2022 günstiger, Wohneigentum zu erwerben als zu mieten (IW Köln). Viele Immobilienexperten gehen sogar davon aus, dass die Mieten aufgrund der hohen Nachfrage nach Wohnraum gerade in Ballungszentren weiter steigen werden.

Siebter Grund: Die Rahmenbedingungen werden nicht besser, sondern eher schlechter.

Das neue normale Zinsniveau und die stabilen Erstellungskosten werden dazu führen, dass wieder mehr Menschen Wohneigentum erwerben wollen. Gleichzeitig werden in den nächsten zwei Jahren zu wenig neue Objekte auf den Markt kommen. Mehr Nachfrage trifft dann auf ein noch geringeres Angebot – mit entsprechenden Folgen bei den Preisen. Aktuell fragen weniger Menschen nach Wohneigentum, daher befinden sich attraktive Immobilien auf dem Markt – zu akzeptablen Preisen. Immobilieninteressenten sind momentan also noch in einer guten Verhandlungsposition. Daher mein Rat: Nichts überstürzen, aber auch nicht zu lange auf bessere Zeiten warten, wenn die Pläne klar sind. Oliver Adler, Bausparkasse Schwäbisch-Hall

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

www.wir-braunschweig.de

<p>Ahrensburg 155 ca. 172,44 m² Wfl./Nfl.</p>	<p>Brunntal 111 ca. 125,22 m² Wfl./Nfl.</p>
<p>Hamburg 156 ca. 158,07 m² Wfl./Nfl.</p>	<p>Bornholm 120 ca. 119,51 m² Wfl./Nfl.</p>

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

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

Hier ist was los

31. KW

Dienstag, 1. August 2023

bis 10.9.2023 Believe in me, Ausstellung, Landesmuseum BS
15:30 Uhr Kinderkino: Matti und Sami, Kulturpunkt West

Mittwoch, 2. August 2023

14:00 Uhr "Coralie, Perle, Papagei" – Kinderführung, Schloss Museum WF
16:30 Uhr Der kleine Prinz, Rübeler Tropfsteinhöhlen (auch 3.8)
17:00 – 21:00 Uhr Abendmarkt, Platz der D. Einheit (auch 9.8.)
20:00 Uhr „Tomboy“, Sommerkino, Kunstverein

Donnerstag, 3. August 2023

19:30 Uhr Der Tatortreiniger, Komödie am Altstadtmarkt *

Freitag, 4. August 2023

18:00 Uhr Sommernacht am Kaiserdom, Königslutter *
20:00 Uhr LaBrassBanda – Brass Fire Tour 2023, Schloss Salder

Samstag, 5. August 2023

19:00 Uhr Sommerfest mit Seebestattung, Krimi-Komödie, Leiferder Bühne, Gemeindezentrum BS-Leiferde *
19:30 Uhr Hilfe, ich bin zu nett, Comedy, Ingo Nommsen, Das Kult
22:00 Uhr Finn & Jonas, Sommernachtsträume, CD-Kaserne Celle

Sonntag, 6. August 2023

12:00 – 13:30 Uhr Alpakatrekking-Tour, Tourist-Information, WF *

32. KW

Donnerstag, 10. August 2023

16:30 Uhr Die kleine Hexe, Rübeler Tropfsteinhöhlen (auch 11.8.)
20:00 Uhr „Absolute Giganten“, Sommerkino, Kunstverein

Freitag, 11. August 2023

15:00 – 23:00 Uhr Kleinkunstfestival: Schloss-Spektakel, Schloss Richmond *
11:00 & 16:00 Uhr Lenas Fenster, Theater im Botanischen Garten
20:00 Uhr Ray Wilson and Band, CD-Kaserne Celle

Samstag, 12. August 2023

11:00 & 16:00 Uhr Schneewitchen, Theater im Botanischen Garten
12:00 Uhr Mallorca Party Bienrode 6.0, Sportgaststätte FC Wenden
19:00 Uhr Pulsation, Kai Stroebel & Grzegorz Chwalifski, CD-Kaserne, Celle
19:30 Uhr „Karrierefrees Wohnen“, Musikkabarett, Matthias Reuter, Open Air, Das Kult

Sonntag, 13. August 2023

11:00 & 16:00 Uhr Kanto – Einer der auszog, durch Türen zu reisen, Theater im Botanischen Garten
20:00 Uhr Obituary, Konzert, westand

33. KW

Mittwoch, 16. August 2023

19:30 Uhr Camping forever, Open Air der Komödie am Altstadtmarkt, Mühlenmuseum Gifhorn, Bromer Str. 2 *
19:30 Uhr „Wind Machine“ Jugendjazzorchester Niedersachsen, Landesmusikakademie Nds., WF *
20:00 Uhr Agnostic Front, Konzert, KufA Haus

Donnerstag, 17. August 2023

16:00 – 20:00 Uhr Weinsommer, Kohlmarkt *
17:30 – 18:45 Uhr Art after work, Kunstmuseum WOB
19:30 Uhr She Chef, Residenzschloss BS

20:00 Uhr Santiano, Volksbank BraWo Bühne am Raffteichbad

Freitag, 18. August 2023

19:30 Uhr Fury in the Slaughterhouse, Raffteichbad
19:30 Uhr Danz op de Deel im Lord – Braunschweig Tanz, Lord Helmchen
20:00 Uhr „Wunschfilm“, Sommerkino, Kunstverein

Samstag, 19. August 2023

19:00 Uhr Silbermond, Raffteichbad
19:30 Uhr "OKERRUF 110": Tod im Abendrot, Das Kult
21:00 Uhr Sasquatch, Konzert, Jugendzentrum B58, BS

Sonntag, 20. August 2023

14:30 Uhr Songs of Celle, CD Kaserne Celle
14:00 – 17:30 Uhr „Campus Café“, Kulturpunkt West

34. KW

Mittwoch, 23. August 2023

18:00 – 22:00 Uhr Art 2 Cocktail, Kunstmuseum WOB

Donnerstag, 24. August 2023

19:30 Uhr Zirkus Brunswick: „Stadt in der Manege“, Festplatz Lehndorf *
14:00 – 22:00 Uhr Weinfest, Schlossplatz, WF *

Freitag, 25. August 2023

Einlass 14:00 Uhr Trainside Festival, Lokpark (auch 26.8.)
19:00 Uhr Geheimnis des roten Diamanten, Criminal Dinner, Lord Helmchen
19:00 Uhr VarietéZelt mit GOP, Kultur im Zelt *
20:00 Uhr Die Berliner Stadtmusikanten, Erwachsene, Theater Fadenschein *

Samstag, 26. August 2023

11:00 – 17:00 Uhr Schoduwel Sommerfest, Husarenkaserne Kralenriede
12:00 Uhr Dikka, Kultur im Zelt
ab 15:00 Uhr Zweites Musikalisches Sommerfest, Prinzenpalais WF
15:30 Uhr The New Roses – Sweet Poison Tour, Alter Sportplatz Lamme
19:30 Uhr Swing - Flüsterparty mit der Kleinen Swingbrause, Das Kult
19:30 Uhr Tosca, Premiere, Burgplatz Open Air *

Sonntag, 27. August 2023

11:00 & 15:00 Uhr Die gestiefelte Katze, Theater Fadenschein *
14:00 – 18:00 Uhr Check Out Celle Kinder - & Familienfest, CD-Kaserne, Celle

35. KW

Montag, 28. August 2023

10:00 – 18:00 Uhr Spielenachmittag, Weststadt
20:00 Uhr Jan Garbarek Group feat. Trilok Gurtu, Kultur im Zelt

Dienstag, 29. August 2023

20:00 Uhr The Puppini Sisters, Kultur im Zelt

Mittwoch, 30. August 2023

16:00 – 21:00 Uhr Volkswagen Art4All, Kunstmuseum WOB
19:30 Uhr Allein in der Sauna, Komödie am Altstadtmarkt

Donnerstag, 31. August 2023

20:00 Uhr Jan Josef Liefers & Radio Doria, Kultur im Zelt
– Änderungen vorbehalten –

* weitere Termine

Landesgartenschau Bad Gandersheim - Pack die Badehose ein!

Wer an August denkt, der denkt: Sommer. Draußen. Sonne. Strand. Und genau das ist die Landesgartenschau Bad Gandersheim! In einer einzigartigen Parkanlage mit drei malerischen Seen und einem 1 km langen Blütenband.

Ob mit Freunden oder Familie, die LAGA hat alle Zutaten für den perfekten Ferientag: Entspannung für die Großen und Action für die Kleinen vom Boulderfelsen über Seilbahn bis Spielplatz. Die Sommerattraktion für alle: **das neue Sole-Naturfreibad** mit feinem, weißen Sandstrand und riesigem Wasserspielplatz. So erfrischt, kann man eintauchen in die Vielzahl der Veranstaltungsangebote.

Zum Start im August lässt **Michael Thürnau** die Kugel kreisen. Der beliebte Bingo-Bär dreht am 4. August an der Trommel und talkt dabei mit dem Publikum über Gott und die Welt. Am Tag darauf kommen zwei der ganz großen TV-Comedy Stars: **Wigald Boning** und **Bernhard Hoecker** tun... ja, was? „Gute Frage!“ heißt ihr Programm am 5. August.

Im August geben sich ein paar der Besten der internationalen Slackline Community ein Stelldichein in Bad Gandersheim: **Salomé Cholet** (bis 6. August), mit Nick Day (7.-18. August) und **Carmen Schillingmann** (ab 26. August) zeigen in 22 Meter Höhe ihre Tricks auf der nur 2,5cm breiten Highline.

Musikalisch geht's einmal über den Großen Teich: am 6. August reisen „**G Fonic**“ mit dem Publikum zurück in die goldene Ära des Classic Soul und lassen Wilson Pickett, James Brown und die Temptations wieder auferstehen. Am 13. August groovt das Quintett „**Front Porch Picking**“ mit Westernswing, Blues und Hawaiian Hotswing über die Sparkassen-Seebühne und am 18. August lässt

Jens Sörensen, einer der besten Frank-Sinatra-Interpreten, den legendären Entertainer in der „Sinatra Story“ wieder aufleben.

Dann wird es wieder europäisch: Die LAGA feiert die Partnerstädte Bad Gandersheims. Zunächst wird die „**Belgische Woche**“ ausgerufen: Riesen, Mönche und leckeres Bier bringt die Partnerstadt Rotseelar zwischen dem 10. und 15. August an die Osterbergseen. In die Mitte Europas führt das „**Sorben Sommer Sonnenfest**“ mit Folklore, Tanz und Musik am 20. August. Vom 25.-31. August präsentiert sich dann das britische Seebad Skegness stiehlt mit Marching Band, der **Skegness Silver Band**.

Und very british geht es weiter: mit der Lesung „**Bond trifft Blume**“ am 29. August des Harzer Krimiautoren Roland Lange musikalisch begleitet von James Bond Klängen von Gitarrist Dirk Heimberg begleitet von den Klängen von 007. „**Sleeping Satellite**“ heißt das neue Album von **Amelia Brightman** (ja, genau die Schwester von Sarah), die als Nachfolgerin von Kate Bush gehandelt und mit Tori Amos verglichen wird. Mit ihren neuen Songs steht sie am 29. August auf der Sparkassen-Seebühne stehen.

Vom 1. bis 16. September wird die LAGA richtig funkeln. Präsentiert von der Volksbank Seesen e.G. sind die beliebten und lang vermissten **Lichterwochen** wieder da! Mit stimmungsvollem Lichterzauber in Wald und Sträuchern, phantasievollen Inszenierungen rund um die Osterbergseen und faszinierenden Lichtspielen zu Wasser, in der Luft und in den zauberhaften Gärten.

Alle Veranstaltungen sind im LAGA-Tagesticket (19 Euro/ermäßigt 16 Euro) enthalten. Alle Informationen rund um die LAGA auch unter www.laga-bad-gandersheim.de.

**GARTEN.
FEST.
SPIELE.**

www.laga-bad-gandersheim.de

14. APRIL - 15. OKT.
**LANDESGARTENSCHAU
BAD GANDERSHEIM
2023**

NOCH BIS
15.10.23

Niedersachsens
größtes Event in 2023

Sommer im Schlossmuseum Braunschweig: Sonderausstellung und viel Programm



Der Sommer bietet ein buntes Programm im Schlossmuseum Braunschweig.

In der Sonderausstellung „Liebe! Beziehungsstatus kompliziert“ dreht sich alles um die (Beziehungs-) Geschichten der Braunschweigischen Herzöge und Herzoginnen. „In der Ausstellung haben wir mehrere Lebensläufe einmal auf die Liebesbeziehungen hin angeschaut.“, so Museumsleiterin Helga Berendsen. Dabei zeigten sich sehr unterschiedliche Wege. Die Facetten der historischen Beziehungen scheinen modern und zeitlos. An einigen Stationen können die BesucherInnen auch selbst aktiv werden und z.B.

Liebesbotschaften schreiben, die Fächersprache ausprobieren oder in alten Zeitschriften stöbern.

Am 18. August um 18 Uhr geht es in der besonderen Führung mit Musik und Sekt um die „Amourösen Abenteuer des Adels“. Die Singer-Songwriterin Maren Schaefer begeistert mit eigens komponierten Liebesliedern und spannenden Anekdoten um das Liebesleben der Welfen am Braunschweiger Hof. (14 Euro p.P.). Am ersten Sonntag eines Monats kann um 15 Uhr an der öffentlichen Führung zur Sonderausstellung teilgenommen werden (5 Euro p.P. zzgl. Eintritt). Mit Andreas Schwarz geht es am 27. August um 14 Uhr auf eine Führung zu „Liebe, Lust und Leidenschaft“ (jeweils 10 Euro). Anmeldung unter Telefon 4704876.

Auch für Kinder ist einiges im Angebot: Am ersten Samstag im Monat findet um 15 Uhr die Familienführung durch die Dauerausstellung statt (3 Euro p.P. zzgl. Eintritt für Erwachsene). In den Ferien werden Workshops über FIBS angeboten und für Kinder und Jugendliche läuft bis zum 17. September der Mal- und/oder Schreibwettbewerb zur Quadriga. „Wir sind gespannt auf die Bilder zur Quadriga und Geschichten zu den Erlebnissen des „entlaufenen Quadrigapferdes“, so Museumsleiterin Helga Berendsen.

Anzeige

Seilbahnen Thale - das große Familienausflugsziel im Harz



SEILBAHNEN THALE ERLEBNISWELT

Hier verbringt Ihr einen großartigen Tag! Los geht es mit dem Sessellift zur Rosstrappe. Mit der Kabinenbahn gleich nebenan schwebt Ihr zum Hexentanzplatz, dem anderen Felsmassiv. Auf der Sommerrodelbahn saust Ihr in schnittigen Bobs vom Hexentanzplatz aus mitten durch den Wald und wieder hinauf zum Start. Nach dem Rodelspaß habt Ihr viel Spaß im Vergnügungspark bei den Seilbahnen. Mit neuen Attraktionen ist die Spassinsel ein Highlight für Familien mit Kindern jeden Alters!

Täglich geöffnet von Ostern bis Ende Oktober von 9:30 – 18:00 Uhr.
Die tagesaktuellen Öffnungszeiten finden sie auf www.seilbahnen-thale.de.

P Besucherparkplatz der Seilbahnen Thale, Parkstraße 1, 06502 Thale

www.seilbahnen-thale.de



Bei einem Ausflug zur Seilbahnen Thale Erlebniswelt erleben Sie einen richtig tollen Tag.

Nehmen Sie zuerst den Sessellift zur Rosstrappe. Von dort bieten sich spektakuläre Blicke auf die tiefe und zerklüftete Schlucht der Bode. Mit dem Sessellift gelangen Sie wieder bequem ins Bodetal hinab. Nach der Talfahrt startet gleich nebenan die Kabinenbahn zum Hexentanzplatz. Wer bei der Fahrt nicht nur Rundblick, sondern Durchblick haben möchte, steigt in eine grüne Gondel mit Glasfußboden. Auf dem Hexentanzplatz ist es ein kurzer, gut ausgeschilderter Weg zum Harzbob. In den schnittigen Bobs geht es auf flotter Fahrt mitten durch den Wald und wieder hinauf zum Start. Wenn Sie mit der Kabinenbahn wieder nach unten schweben, stellt sich bestimmt der Hunger ein. Für den großen oder kleinen Appetit bietet unsere Imbiss-Gaststätte „Hexenkessel“ eine schöne Auswahl und das großzügige Platzangebot auf der großen Sonnenterrasse lädt zum Verweilen ein.

Von dort blicken Sie auf unseren Vergnügungspark gleich gegenüber. Mit den Karussells, Loops, Schaukeln und Autoscootern haben alle richtig viel Spaß. Speziell für die Kleinen gibt es ein Kletterlabyrinth, eine Spielbaustelle, ein Trampolin und die neuen Mini Cars. Mit 20 Attraktionen ist die Spassinsel Bodetal ein Highlight für Familien mit Kindern jeden Alters. Betrieb ist bis Ende der Oktoberferien und ab Weihnachten wieder an den Wochenenden. Infos zu den Öffnungszeiten und Preisen unter www.seilbahnen-thale.de. Seilbahnen Thale - das große Familienausflugsziel im Harz.



Foto: Seilbahnen Thale.

Kunst, Kino und Kultur

Veranstaltungshöhepunkte in Braunschweig

„Ob sportlich, im Theater oder musikalisch:“

In Braunschweig ist immer etwas los. Vom Sommerlochfestival bis zur Open-Air-Oper bietet die Löwenstadt im August einige Veranstaltungshöhepunkte.



Alltagsmenschen in BS. Foto: uma

Kunst im öffentlichen Raum: Alltagsmenschen

Sie tafeln auf dem Schlossplatz und sonnen sich im Brunnen: Die Alltagsmenschen, lebensgroße Betonskulpturen der Künstlerinnen Christel und Laura Lechner, besuchen die Löwenstadt bis zum 25. Oktober und laden Passantinnen und Passanten dazu ein, sie kostenlos und mitten in der Innenstadt aus nächster Nähe zu erleben.

Buntes Fest für Diversität: Sommerlochfestival

Am 11. und 12. August lädt das Sommerlochfestival CSD Braunschweig mit Musik und Unterhaltungsprogramm in die Innenstadt ein. Das bunte Festival ruft dazu auf, für Gleichstellung und Akzeptanz auf die Straße zu gehen und miteinander zu feiern.

Kleinkunstfestival mit Märchenatmosphäre: Schloss-Spektakel

Jonglage, Artistik, Pantomime, Comedy und Straßentheater verwandeln den Park rund um das Schloss Richmond vom 11. bis zum 13. August in ein buntes Kunstfestival. Höhepunkt des Schloss-Spektakels ist ein beeindruckendes Feuerwerk.

Bekannte Musikgrößen zu Gast in der Löwenstadt: Volksbank BraWo Bühne am Raffteichbad



Volksbank BraWo Bühne. Foto: BSM

Vier Tage voller Musik: Auf der Volksbank BraWo Bühne am Raffteichbad treten vom 17. bis zum 20. August bekannte Künstlerinnen und Künstler auf. 2023 stehen Santiano, Fury in the Slaughterhouse, Silbermond und Cro auf der Bühne.

Zirkus Brunswick: „Stadt in der Manege“

Manege frei für Akrobatik, Clowns und echte Pferde heißt es bei der Show des Zirkus Brunswick, die vom 24. August bis zum 3. September erstmalig ihr Zirkuszelt auf dem Festplatz Lehdorf aufschlägt. Für die musikalische Begleitung sorgt die Jazzkantine.

Festival im Bürgerpark: Kultur im Zelt

Vorhang auf für Musik, Comedy und Varieté heißt es vom 24. August bis zum 24. September im Bürgerpark. Die Veranstaltungsreihe „Kultur im Zelt“ lädt Besucherinnen und Besucher nach drei Jahren unter freiem Himmel erstmals wieder in das bekannte rote Zelt ein.

Musik und Lesungen im industriellen Ambiente: Trainside Festival

Zwischen historischen Dampflocks und ausrangierten Waggons findet im Lokpark das erste Braunschweiger Trainside Festival statt. Am 25. und 26. August lauschen Besucherinnen und Besucher Lesungen und feiern unter freiem Himmel und in der Lokhalle zu Alternative, Rock und Indie-Pop.

Dramatik beim Burgplatz Open Air: „Tosca“

Freiluftbühne auf dem Burgplatz: Vom 26. August bis zum 13. September präsentiert das Staatstheater Braunschweig inmitten des historischen Ensembles aus Dom St. Blasii und Burg Dankwarderode an insgesamt 15 Spielterminen die Oper „Tosca“ vom Komponisten Giacomo Puccini.



Burgplatz Open Air. Foto: Martin Walz

TERMINE · TERMINE · TERMINE · TERMINE

Der Caritasverband bietet im Rahmen seiner Betreuung von an Demenz erkrankten Menschen eine neue Betreuungsgruppe an. Diese soll, neben den schon bestehenden, weiterhin gezielt Angehörige entlasten aber auch Betroffenen ermöglichen, soziale Kontakte in den Gruppenangeboten zu schließen. Die Gruppe findet jeden Freitag von 9 bis 13 Uhr in den Räumen der Begegnungsstätte des Caritasverbandes in der Böcklerstraße 232 statt. Infos unter Telefon 0531/75727 oder nachbarschaftshilfe@caritas-bs.de.

Ein unterhaltsamer Spielenachmittag für SeniorInnen findet am Mittwoch, 9. August, von 15 bis 17.30 Uhr, in der Stadtbibliothek, Schlossplatz 2, statt. Bei einem Angebot von mehr als 2.800 Gesellschaftsspielen ist garantiert für jede und jeden etwas dabei. Eintritt frei. Informationen unter Telefon 470 - 68 35.

Ein Spielenachmittag für SeniorInnen findet am Montag, 28. August, von 15 bis 17 Uhr, in der Zweigstelle Weststadt der Stadtbibliothek, Rheinring 12, statt. Eintritt frei. Informationen unter Telefon 4 70-68 57. Die Öffnungszeiten der Stadtbibliothek Braunschweig, Zweigstelle Weststadt sind Montag und Donnerstag von 10 bis 18 Uhr.

Ein Spielenachmittag für SeniorInnen findet am Dienstag, 29. August, von 15 bis 17 Uhr, in der Zweigstelle Heidberg der Stadtbibliothek, Weimarstraße 4, statt. Der Eintritt ist frei und eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Zuschauer sind willkommen. Infos Telefon 26309473.

Die Bibliothek ist dienstags von 10 bis 18 Uhr geöffnet.

Anzeige

Alexei Cabanillas Diaz

ist neuer Chefarzt der Klinik für Geriatrie

Asklepios Harzlinik Goslar

Alexei Cabanillas Diaz ist vom 1. Juli 2023 an neuer Chefarzt der Asklepios Harzkliniken, dort als Leiter der Klinik für Geriatrie.

Der Facharzt für Innere Medizin und Gastroenterologie mit Zusatzbezeichnung Geriatrie und Palliativmedizin war zuletzt Leitender Arzt der Klinik für Geriatrie im Vinzenzkrankenhaus Hannover, davor Chefarzt der Klinik für Akutgeriatrie im Helios Klinikum Gifhorn. Zuletzt, vor der Coronazeit, war Chefarztin der Klinik für Geriatrie in den Asklepios Harzkliniken Dr. med. Sabine Reuter, die dann altersgemäß in den Ruhestand wechselte.



Alexei Cabanillas Diaz.

Foto: Asklepios Harzkliniken

Diaz die Zusatzbezeichnung als Experte für Palliativmedizin, im Jahr 2018 für Geriatrie. Diaz war bundesweit in unterschiedlichen Krankenhäusern tätig, in der Zeit von 2011 bis 2015 als internistischer Oberarzt in der Klinik für Innere Medizin und Gastroenterologie in Schaumburg, Klinikum Stadt-hagen, dort zuletzt von März 2015 bis 2016 als ständiger Vertreter des Chefarztes. Anschließend war er zweieinhalb Jahre Oberarzt und ständiger Vertreter des Chefarztes in der Klinik für Akutgeriatrie und geriatri-sche Rehabilitation im Zentrum für Medizin im Alter im Henriettenstift Hannover. Im Juni 2019 wurde Diaz Chefarzt im Helios Klinikum

Gifhorn, knapp ein Jahr später wechselte er als Leitender Arzt der Klinik für Geriatrie zum Vinzenzkrankenhaus Hannover.

„Erfahrener Internist“

„Wir freuen uns sehr, dass wir mit Herrn Diaz an der Spitze, ein erfahrener Internist und Geriatrie-Experte, nach der langen Coronazeit unsere Klinik für Geriatrie wieder forcieren können“, sagte Adelheid May, Asklepios Regionalgeschäftsführerin Region Harz. „Herzlich willkommen im Team der Asklepios Harzkliniken, damit stärken die Asklepios Harzkliniken erneut die spezielle altersmedizinische stationäre Versorgung im Landkreis Goslar“, sagte Prof. Dr. med. Jörn Heine, Ärztlicher Direktor der Asklepios Harzkliniken, „und das nutzt unseren vielen betagten Patientinnen und Patienten in der Region.“

Alexei Cabanillas Diaz: „Ich freue mich sehr, zusammen mit dem motivierten Team in Goslar die Geriatrie wieder zu intensivieren und weiter zu entwickeln, ebenso auf die berufsübergreifende Zusammenarbeit mit meinen neuen Kolleg:innen der anderen Abteilungen im Haus. Unser oberstes Ziel wird immer sein, dass unsere geriatrischen Patientinnen und Patienten nach einer akuten Erkrankung so schnell und gut wie möglich wieder selbstständig ihren Alltag zu Hause bewältigen und möglichst autonom leben können.“

Alexei Cabanillas Diaz, in Spanien geboren und in Peru aufgewachsen, studierte von 1988 bis 1995 Humanmedizin, unter anderem an der Universität in Peru. Seit 2009 hat er in Deutschland seine deutsche Zulassung (Approbation), als Arzt, im Jahr 2012 erhielt er in Deutschland seine Anerkennung als Facharzt für Innere Medizin und Gastroenterologie – vier Jahre später erlangte

„Altersmedizin wird immer wichtiger“

Die steigende Lebenserwartung macht sich zunehmend auch in Deutschlands Krankenhäusern bemerkbar. Die Zahl der Hochbetagten, älter als 80 Jahre, wird sich nach Expertenschätzungen von vier Millionen im Jahre 2009 auf zehn Millionen im Jahr 2030 mehr als verdoppeln. Damit steigt auch der Bedarf für geriatrische Behandlungsangebote, auch in der Harzregion.

Ältere Menschen leiden häufig an mehreren, oft chronischen Erkrankungen, die sich gegenseitig nachteilig beeinflussen. Daher muss die Behandlung älterer Menschen ganzheitlich sein und darf sich in keinem Fall auf ein Organ beschränken. Geriatrie ist eine medizinische Spezialdisziplin, die sich auf die Behandlung älterer Menschen spezialisiert hat: Sie umfasst sowohl körperliche, geistige, funktionale, aber auch soziale Aspekte in der Versorgung von akuten und chronischen Krankheiten, auch der Rehabilitation und Prävention älterer Patientinnen und Patienten sowie deren besondere Situation am Lebensende. Oft sind die Patientinnen und Patienten älter als 65 Jahre. Der klassische Geriater nimmt dabei immer stärker die Rolle eines Netzwerklers ein zwischen den unterschiedlichen medizinischen Fachrichtungen.

Schutz der Darmflora Damit Antibiotika nur Gutes tun

Perfekt aufeinander abgestimmt leben über 38 Billionen Bakterien im Darm eines einzelnen Menschen. Dieses Miteinander gerät in Gefahr, sobald Antibiotika eingenommen werden. Denn die oft unverzichtbaren Arzneimittel wirken nicht nur gegen krankmachende Erreger, sondern auch gegen hilfreiche Bakterien, auf die wir angewiesen sind. Damit Antibiotika möglichst erst gar keinen großen Schaden an der Darmflora anrichten, wird bereits während der Behandlung eine probiotische Unterstützung mit schützenden Darmbakterien – wie in Innoval® AB+ – empfohlen.

Die Einnahme von Antibiotika kann den Darm und das Mikrobiom (auch Darmflora genannt) stark in Mitleidenschaft ziehen. Denn Antibiotika unterscheiden nicht zwischen gesundheitsfördernden Bakterien und krankmachenden Erregern. In der Folge wird vor allem die Besiedlung der Darm- und Vaginalschleimhaut mit ihren schützenden Milchsäurebakterien drastisch gestört und kann die Abwehrkräfte des Körpers erheblich beeinträchtigen. Besonders Frauen kennen das: Im Anschluss an eine Antibiotika-Therapie stellt sich quälender Juckreiz im Intimbereich ein.

Tritt eine solche Störung auf, sprechen Mediziner von einer Dysbiose. Vielfach schon Stunden, manchmal auch Tage oder Wochen nach der ersten Antibiotika-Anwendung können Darmbeschwerden wie Bauchschmerzen, Blähungen oder Übelkeit auftreten. Etwa jeder Zehnte entwickelt mehr oder weniger starke, als ‚Antibiotika assoziierte Diarrhoe‘ (AAD) bezeichnete Durchfälle. Schnell breiten sich andere, oft gegen Antibiotika unempfindliche Erreger, aus. Bei Frauen bekannt und berüchtigt: Die Infektion mit dem Pilz ‚Candida albicans‘. Er befällt vorzugsweise den Mund- und Vaginalbereich und gilt als typische Folge einer Antibiotikabehandlung.

Tritt eine Bedrohung auf, gilt es, die Verteidigung zu stärken. Als besonders effektiv hat sich in mehreren Studien eine ganz spezifische Zusammensetzung aus vier starken Lakto- und Bifidobakterienstämmen erwiesen (enthalten in Innoval® AB+, Kapseln, rezeptfrei in Apotheken). Die einfache Anwendung (nur eine Kapsel täglich) reduziert nachweislich antibiotikabedingte Symptome wie Bauchschmerzen, Blähungen, und Durchfall deutlich. Der gezielte Einsatz dieses hochwertigen Probiotikums kann die Darmflora schon ab dem ersten Tag der Antibiotika-Behandlung stabilisieren und ihr helfen, sich danach schneller zu regenerieren.

Erschöpft und vergesslich Vitamin-B12-Mangel

(djd-k). Ein unsicherer Gang, Erschöpfung oder Vergesslichkeit sind nicht immer auf das Alter zurückzuführen: Auch ein Mangel an Vitamin B12 kann dahinterstecken. Eine Studie zeigt, dass ein Viertel der über 65-Jährigen nicht ausreichend mit Vitamin B12 versorgt ist. Der Grund: Das Vitamin wird bei älteren Menschen oft nicht mehr ausreichend vom Körper aufgenommen. Ein Vitamindefizit kann durch hochdosierte Arzneimittel wie B12 Ankermann, das rezeptfrei in der Apotheke erhältlich ist, ausgeglichen werden. Der Arzt kann einen Mangel durch eine Blutuntersuchung nachweisen. Frühzeitiges Handeln ist wichtig, um Störungen der Blutbildung oder Nervenschäden als Folgen des Mangels entgegenzuwirken.

ZAR Zentrum für ambulante Rehabilitation



Meine Stadt.

Meine REHA.

Reha
nah am
Menschen

ORTHOPÄDIE

REHA & Therapie in Braunschweig

Ambulante REHA

Physio- & Ergotherapie
auf Rezept

Nachsorgeprogramme
im Anschluss an die Reha

Rehasport

RV Fit Prävention der DRV

Gesundheit und Training

Wir sind für Sie da!



zar-braunschweig.de

ZAR Braunschweig · Hamburger Straße 49 · 38114 Braunschweig
Tel. 0531. 237 66 60 · info@zar-braunschweig.de · zar-braunschweig.de

**Braunschweiger
Rollstuhl - Shuttle**

Stadt- und Landfahrten
Krankentransporte



www.rolli-shuttle.de

Telefonnummer
0531 58 08 4444

Ergotherapiepraxis

Physische und Psychische
Wiedereingliederung ins
Arbeits- und Alltagsleben




Dehdasht

Auch Hausbesuche

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

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

www.wir-braunschweig.de



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

Brauche ich eine Zusatzrente? Im Alter gut versorgt

Mit einer privaten Zusatzrente lässt sich dem Ruhestand entspannter entgegenblicken. Der neue Ratgeber der Stiftung Warentest *Meine Zusatzrente* zeigt, mit welchen einfachen Mitteln aus einer etwas größeren Geldsumme oder aus Sachvermögen wie einer Immobilie eine zuverlässig sprudelnde Privatrente gebaut werden kann.

Der Ruhestand rückt in Sichtweite?

Spätestens jetzt sollte man sich mit den Bedürfnissen und Zielen im neuen Lebensabschnitt auseinandersetzen. Reichen die Einnahmen durch die gesetzliche Rentenversicherung, um den gewohnten Lebensstandard zu halten? Für die meisten Bundesbürger lautet die Antwort: Nein. In diesem Fall ist Eigeninitiative gefragt, am besten sofort. Doch selbst zum Rentenstart lohnt es sich noch, eine private Zusatzrente aufzubauen. „Um sich ein zusätzliches Einkommen im Alter zu schaffen, ist es eigentlich nie zu spät“, lautet das Fazit des Autors Matthias Kowalski. „Viele Menschen verfügen über manchmal versteckte Vermögenswerte, die sich leicht in eine zuverlässig fließende Privatrente umwandeln lassen.“

Zu solchen Vermögenswerten gehören zum Beispiel klassische Kapitalanlagen, Immobilien und sogar Sachwerte. Schritt für Schritt führt der Ratgeber durch Planung und Aufbau einer individuellen Zusatzrente. Für viele kann auch die gesetzliche Rentenkasse ein lohnendes Investment sein. Und wer um den 60. Geburtstag einen größeren Geldbetrag erhält, zum Beispiel durch Auszahlungen der Kapitallebensversicherung, Abfindungen, Betriebsrenten oder Versorgungskassen, kann das Geld für Reisen oder andere Wünsche auf den Kopf hauen oder damit ebenfalls sein Ruhegeld aufstocken.

Wie letzteres einfach und rentabel gelingt, wird im Buch anschaulich erklärt. Checklisten analysieren persönliche Voraussetzungen und Wünsche. Das erleichtert die Entscheidung, welches Rentenkonzept sinnvoll ist, etwa eine bequeme Sofortrente, ein maßgeschneiderter ETF-Entnahmeplan oder eine Kombination aus mehreren Modellen. Anhand ausführlicher Beispielrechnungen findet jeder seine eigene Strategie für die Vermögensverrentung und kann mit einem Auszahlplan, der auf die individuellen Bedürfnisse zugeschnitten ist, seinen Ruhestand sorgenfrei genießen.

Der Autor Matthias Kowalski gehörte zum Gründungsteam des Nachrichtenmagazins FOCUS und leitete zeitweise die Wirtschaftsredaktion der Zeitschriften Plus Magazin und Rente & Co. im Bayard Verlag. Er schreibt zu verbrauchernahen Finanzthemen wie Rente, Pflege, Krankenversicherung und Geldanlage und ist Autor des Ratgebers „Früher in Rente und Ruhestand“.

Das Buch „Meine Zusatzrente“ kostet 22,90 Euro und ist im Handel oder online unter www.test.de/meine-zusatzrente erhältlich.

Hitze und Alter

Tipps bei hohen Temperaturen

Endlich ist er da – der von vielen langersehnte Sommer. Und mit ihm kehren auch die hohen Temperaturen zurück. Doch nicht alle können die heißen Tage in vollen Zügen genießen. Insbesondere älteren Menschen macht die Hitze schwer zu schaffen und nicht nur das: Die sommerlichen Temperaturen können sogar zu ernststen Problemen führen. Aufgrund des nachlassenden Durstgefühls trinken Senioren oftmals wenig, verlieren aber auch zugleich durch starkes Schwitzen viel Flüssigkeit. Infolgedessen kann eine Austrocknung des Körpers auftreten, begleitet von Symptomen wie Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, Herzrasen, Schwindel sowie Kreislauf- und Nierenversagen. Umso wichtiger ist es, ausreichend Flüssigkeit – mindestens 1,5 Liter – am Tag zu sich zu nehmen. Abhilfe schaffen Trinkpläne und bereits vorbereitete Trinkmengen, die in Sichtweite stehen. Auch wasserreiche Lebensmittel wie Wassermelonen, Erdbeeren, Tomaten, Salatgurken und Eisbergsalat beugen einem Flüssigkeitsmangel vor. Die Kleidung spielt ebenfalls eine wichtige Rolle. Helle Kleidungsstücke, luftige Schnitte und atmungsaktive Stoffe aus Seide, Leinen oder Baumwolle erweisen sich als eine hervorragende Kleidungswahl. Doch nichts geht über eine Erfrischungsdusche: Statt kalt lieber lauwarm und kurz duschen. „Jedoch ist nicht jedes Badezimmer mit einer Dusche ausgestattet. Und auch Badewannen haben meist einen hohen Rand, welcher vor allem älteren Menschen beim Ein- und Aussteigen Probleme bereitet. Hier ist die Sturz- und Rutschgefahr extrem hoch. Um dieses Problem zu umgehen, lassen sich Türen in vorhandene Wannen einbauen“, so Torsten Schween, Inhaber des Badewannentürenanbieters Badebrigade, und berichtet weiter: „Betroffene können aber alternativ die Handgelenke mit kaltem Wasser erfrischen, ein nasses Tuch auf die Stirn legen, ein kühles Fußbad nehmen oder zwischendurch eine Sprühflasche verwenden.“ Zudem empfiehlt es sich, über den Tag hinweg die Fenster geschlossen zu halten und nur morgens und abends zu lüften.

Weitere Informationen unter www.badebrigade.de

Mit Mineralwasser Nachhaltig gut versorgt

(djd-k). Richtiges Trinken ist entscheidend für das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit. Natürliches Mineralwasser etwa stillt das Trinkbedürfnis schnell und ohne Kalorien. Auch Profisportlerin Malaika Mihambo, Olympiasiegerin und zweifache Weltmeisterin im Weitsprung, schwört auf den Durstlöcher, der zudem wichtige Mineralstoffe enthält.

„Um Höchstleistungen erbringen zu können, egal ob im Sport, am Schreibtisch oder unterwegs, ist ein ausgeglichener Flüssigkeitshaushalt essenziell“, sagt die Sportlerin. „Gerade Mineralwasser ist eine kostbare Ressource, mit der wir sorgsam und verantwortungsvoll umgehen müssen.“ Deshalb haben die deutschen Mineralbrunnen das Ziel, bis 2030 über die gesamte Prozess- und Lieferkette hinweg klimaneutral zu wirtschaften.

Wir sind an Ihrer Seite.
Würdevoll und zeitgemäß.

Hageroth Bestattungen

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

ASB Braunschweiger Land

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

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

Wir helfen hier und jetzt.

ASB
ASB Braunschweiger Land

HETTLING'S LeseZirkel Meins

Tel.: 050 1 82 08 88-0 • Web: www.lesezirkel.com
Fax: 050 1 82 08 88-20 • Mail: info@lesezirkel.com

Stadtwerte Celle

Zeitschriften mieten statt kaufen!

schnell wechseln und sparen

Bestellen Sie unseren Zeitfrescher auf www.stadtwerte-celle.de

HETTLING'S LeseZirkel

www.lesezirkel.com

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



Per Rad lassen sich Mittelgebirgslandschaften wie der Oberpfälzer Wald mit seinen Wäldern, Wiesen, Seen und Flüssen besonders intensiv kennenlernen. Die sechs Erlebniswelten der Oberpfälzer Radl-Welt führen durch die Region und lassen sich gemütlich in zwei oder drei Tagen erkunden. Vor allem auf den Touren „Wasserwelten“ und „Zoigl und Fisch“ sollten Badehose und Bikini unbedingt in die Gepäcktaschen: www.oberpfaelzerwald.de.

Foto: djd-k/Oberpfälzer Wald/Thomas Kujat

Fotos: djd-k/Stadt Ellwangen/Andi Schmid



Auf die Urlaubswünsche der ganzen Familie hat sich Halberstadt in Sachsen-Anhalt eingestellt, die kleine Maus Kalotta Mausebart führt ihre Gäste dort zu den spannendsten Zielen. Kalottas Entdeckertour für Kinder, bei der am Ende kleine Preise winken, sowie viele weitere Infos gibt es bei der Tourist Information Halberstadt unter www.halberstadt-tourismus.de.



Foto: djd-k/Tourist Information Halberstadt/Nicole Huhn

Das Ellwanger Seenland bietet für einen entspannten und abwechslungsreichen Campingurlaub beste Voraussetzungen. Ob am Häselesee, dem Sonnenbach- oder dem Haselbachsee: Allein sieben komfortabel ausgestattete Campingplätze liegen direkt an den idyllischen Gewässern. Unter www.ellwangen-tourismus.de gibt es viele Urlaubstipps.

...ab ans Wasser

Fotos: djd-k/Touristinformation Stettiner Haff



Im Wasser planschen, am Strand eine Sandburg bauen und auf Floß oder Kanu unterwegs sein: Zu einem gelungenen Familienurlaub mit Kindern gehört das nasse Element dazu, es bietet Spaß und Abwechslung für Groß und Klein. Ein besonders schönes Ziel ist das Stettiner Haff mit Stränden im Seebad Ueckermünde und in Mönkebude. Alle Infos zur Ferienregion: www.urlaub-am-stettiner-haff.de.



Foto: djd-k/Tourist-Info Waginger See/Richard Scheuerecker



Die oberbayerische Bilderbuchlandschaft rund um den Waginger See lockt beste Kumpels, Stammtischbrüder oder Vereinskollegen mit zahlreichen männlichen Erlebnissen. Dabei reicht die Palette vom Angel-Guiding über Radl- und Rätseltouren bis hin zu Schmiede-Workshops sowie Führungen durch Brauereien und Brennereien – inklusive Verkostung. Zudem sorgen viele urige Gasthäuser für Stärkung von Leib und Seele. Infos gibt es unter www.waginger-see.de.

Bäder einfach sanieren - Aus alt mach neu



Mit wenig Aufwand zum neuen Traumbad.

Foto: aint-Gobain Weber/txn

Wer an Badsanierungen denkt, dem kommen häufig Lärm, Staub und Bauschutt in den Sinn. Daher lassen sich die meisten Eigenheimbesitzer viel Zeit, bevor sie eine Sanierung angehen. Bäder sind nicht selten 20 oder 30 Jahren im Einsatz. Dabei ist der Sanierungsaufwand häufig geringer und sauberer als gedacht. Vor allem wenn der alte Fliesenbelag einfach überfließt werden kann. Im Trend liegen elegante großformatige Fliesen

mit geringerem Fugenanteil. Der Einsatz moderner Verlegematerialien ermöglicht es, alte Badezimmer mit minimalem Aufwand in Traumbäder zu verwandeln. Die Sanierung ist allerdings nichts für den Laien: „Wenn Fliese auf Fliese verlegt wird, müssen die Systeme exakt aufeinander abgestimmt sein. Das beginnt bei der Entfernung von Verunreinigungen und dem Ausgleich von Fehlstellen. Aber auch die Grundierung und die sichere Abdichtung der Flächen sind wichtig. Den Abschluss bilden dann Fugen, die gegenüber Haushaltsreinigern nach Möglichkeit dauerhaft beständig sein sollten und Schmutz abweisen“, erklärt der Fliesenexperte Waldemar Pietrasch vom Baustoffhersteller Saint-Gobain Weber. Im Duschbereich, der durch Feuchtigkeit sehr beansprucht ist, setzen die Profis unterschiedliche Abdichtungssysteme ein. Dazu gehören eine spezielle flüssige Dichtfolie und ein ganzes System geeigneter Dichtkomponenten. Die Arbeiten sollte immer ein zertifizierter Fachbetrieb übernehmen. Denn die Profis verfügen nicht nur über das Knowhow, um langfristig funktionssichere Abdichtungen im Bad zu realisieren, sondern nutzen emissionsarme Fliesenkleber und Fugenmörtel für eine gesunde Luftqualität im modernisierten Wohlfühl-Bad. Weitere Informationen zur Badsanierung finden sich unter de.weber.txn

Für einen sicheren Auftritt

Die meisten Unfälle ereignen sich nach Zahlen des Gesamtverbandes der Versicherer im eigenen Haushalt oder beim Sport. Gerade im vertrauten Umfeld schlummern Gefahren, die oft unterschätzt werden.

Dazu zählen allzu glatte Fliesen und Bodenplatten auf Treppen und Wegen rund ums Haus. In Verbindung mit einigen Regentropfen oder etwas Schmutz können sie sich schnell in gefährliche Rutschbahnen verwandeln. Für Abhilfe kann eine Antirutschbehandlung sorgen. Durch bewährte Materialien etwa von Supergrip wird die Oberflächenstruktur des Belags verändert und rutschfest gemacht - ohne dass sich dadurch die optische Anmutung verändert. Geeignet ist das Produkt für Steinzeug, Keramik, Emaille und Naturstein in Außen- und Innenbereichen. Ein zusätzlicher Aspekt: Mit der Beschichtung gegen allzu glatte Oberflächen kommen Hauseigentümer ihrer Verkehrssicherungspflicht nach - wichtig, falls es doch einmal zu einem Malheur kommen sollte.

Unter www.supergrip.de gibt es mehr Details.

(djd)

Fliesenleger:

Telefon 0531 - 122 88 21

Eigentumswohnung gesucht von Privat

0531 - 42878602

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!

Die aktuellen Ausgaben unter:

Wir

im besten Alter

www.wir-braunschweig.de

braunschweig report

erfolgreich werben

www.braunschweigreport.de

Qualität muss nicht immer teuer sein!

Bei uns finden Sie ALLES...

- große Auswahl an Wand- und Bodenfliesen
- Feinsteinzeug in vielen Farben und Formaten
- Glas- und Natursteinmosaik
- Baustoffe und Werkzeuge für die Fliesenverlegung

...und noch vieles mehr!

FLIESEN - JO

DIREKTIMPORT E.K.

Alte Frankfurter Strasse 182
38122 Braunschweig
Mail: info@fliesen-jo.de
www.fliesen-jo.de

Tel.: (0531) 87 88 384

Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 8.00 - 18.00 Uhr · Sa. 10.00 - 14.00 Uhr

Einladung nach Bad Harzburg

An die Generation 55+
Kinder erwachsen? Garten beschwerlich? Haus zu groß?

Sie denken über eine Verkleinerung und einen Umzug nach und suchen einen neuen Platz zum Leben?

Dann lernen Sie Bad Harzburg als Ihre neue, naturnahe und sichere Heimat ohne Problemstadtteile kennen und begleiten Sie uns bei einer Informationsfahrt für umzugswillige, zukünftige Neubürgerinnen und Neubürger.

Das erwartet Sie: Zielgerichtete Stadtführung zu Fuß durch das Stadtzentrum und sachkundige Stadtrundfahrt im Bus durch die Außenbezirke unter den beiden Gesichtspunkten Wohnen und Leben.

- Datum: Mittwoch, 13. September 2023
- Abholung: 8:30 Uhr ZOB Braunschweig, Bus buchten, und 8:45 Uhr, Geradestraße 18, vor dem Jugendzentrum
- Bus von „Schmidt Reisen Salzgitter“
- Geführter Spaziergang in Bad Harzburg mit Seilbahnfahrt auf den Burgberg, Mittagsimbiss, Stadtrundfahrt sowie Kaffee und Kuchen
- Rückfahrt gegen 16:30 Uhr

Am Ende des Tages verlosen wir unter allen Teilnehmern einen Wertgutschein im Wert von 100 Euro.

Preis: 0,00 Euro (Das ist kein Druckfehler)

Begrenzte Plätze! Anmeldung mit Zustiegswunsch am 28. und 29. August 2023, ab 08:00 Uhr unter Tel. 05322 74 615.



Stadt Bad Harzburg • Forstwiese 5 • 38667 Bad Harzburg

Reise

*Wolken ziehen an den Ort,
wo ich bin.*

von Janina Niemann-Rich

Hallo Ferienzeit

Wandern auf dem Klosterwanderweg

Wandern ist in! Dass eine weite Reise zum „Heilen“ von Fernweh nicht nötig ist, zeigen die vielen Fernblicke von den Höhen des Harzgebirges auf zahlreiche Kultur – und Naturschönheiten, wie z.B. auf Welterbestätten der UNESCO und romantische Harzstädte. Urlaub im eigenen Land ist jetzt für viele Menschen der Anstoß, die landschaftlichen und kulturellen Besonderheiten in ihren Regionen neu zu entdecken – ein Tipp ist das Wandern auf dem Harzer Klosterwanderweg.

Der 2005 in Ilsenburg gegründete Harzer Klosterwanderweg erfreut sich wachsender Beliebtheit in Zeiten der Orientierung und Sinnsuche. Zwischen Goslar und Quedlinburg verbindet sich das Erholungspotential für Körper, Geist und Seele vortrefflich mit Kulturgenuß vom Feinsten – wie an einer Perlenschnur erleben Wanderfreunde auf ca. 95 km eine vielfältige Kloster- und Kirchenlandschaft mit einem Fokus auf attraktive Stationen: der Gast erwandert länderübergreifend Weltkulturerbestätten der UNESCO, Einrichtungen der „Gartenträume Sachsen-Anhalt“ und der „Straße der Romanik“. In sechs Etappen zwischen 10 und 20 km und ohne große Höhenunterschiede lassen sich also landschaftliche Reize mit Kulturgenuß in einer alten Kulturlandschaft entspannt erleben und erwandern, teilweise entlang der ehemaligen innerdeutschen Grenze auf dem Grünen Band. Die Harzer Klöster, darunter Grauhof, Wöltingerode, Ilsenburg, Drübeck und Michaelstein sind faszinierende Zeugen Jahrhunderte alter Geschichte und machen Lust auf einen Wiederbesuch.

Das Gepäck muss der Gast auch nicht selbst tragen: „Wandern ohne Gepäck“ ermöglicht leichtfüßige Wandererlebnisse und wird als buchbare Pauschale angeboten. Auch die Fans des Wanderstempels kommen zum Zuge: das Begleitheft der Harzer Wandernadel zum Klosterwanderweg weist 13 besondere Stempelstellen entlang des Weges in eigens dafür erstellten roten Stempelkästen auf. Sogar per Rad ist der Großteil der Strecken auch auf den nicht asphaltierten Wegen befahrbar, Originaltrack des Weges und Einzeletappen können auf www.harzer-klosterwanderweg.de heruntergeladen werden.

Anzeige

Eine echte Attraktion in Sachen süßes Handwerk **Harzer Baumkuchenhaus**

Das Baumkuchenhaus Nr. 1 in Wernigerode bietet hochwertige Baumkuchenqualität in einem Ambiente, das dem König der Kuchen und Symbol des Konditorenberufs würdig ist. Café und Verkauf wurden in Baumkuchenform gestaltet, ein kleiner Ausstellungsbereich zeigt auch internationale



Hochwertige Baumkuchenqualität in schönem Ambiente bietet das Baumhaus Nr. 1 in Wernigerode. Foto: o.H.



Baumkuchenvarianten und im Café selber kann man die verschiedensten, im Baumkuchenhaus produzierten, Baumkuchenvarianten verzehren und eine schöne Tasse Kaffee, Tee oder Kakao dazu genießen.

Ein perfekter Sommer in Wien

Das sollten Besucher nicht verpassen

Wien hat kulturell, geschichtlich und kulinarisch einiges zu bieten. In diesem Sommer gibt es besondere Highlights rund um das Jahresthema 150 Jahre Wiener Weltausstellung zu entdecken.

Neue Hotels sorgen für hohen Komfort und Abwechslung in der Stadt. Familien kommen in der großen Ferienzeit auch nicht zu kurz: Interaktive Museen oder Badespaß an und auf der Donau bieten viele Möglichkeiten, Wien bei jedem Wetter zu erkunden.



Strandbad Gänsehäufel Alte Donau.

Foto: Vienna Tourist Board/Paul Bauer

Eine Zeitreise in die Vergangenheit: Weltausstellung 1873

Am 1. Mai vor 150 Jahren wurde in Wien die Weltausstellung eröffnet. Auf dem Weg zur Weltstadt war das Event bahnbrechend für Wien und wichtig für die Entwicklungen der Stadt. Darum wird das 150-jährige Jubiläum des bedeutenden Ereignisses in Wien groß gefeiert. In vielen Ausstellungshäusern wird die technische und kunstwerkhandliche Leistungsschau von 1873 mit Sonderausstellungen thematisiert. Im Prater wird im Spätsommer die Ausstellungstätte „Panorama Vienna“ eröffnet. Zu den bekanntesten Teilnehmern der Weltausstellung 1873 gehört der Kristallglas-Hersteller J. & L. Lobmeyr, der Wiener Traditionsjuwelier A.E. Köchert und die traditionelle Silberschmiede Jarosinski & Vaugoin, die heute noch großen Erfolg verzeichnen. Auch diesen Unternehmen werden teilweise Ausstellungen in diesem Jahr gewidmet.

Für Familien: Wiener Prater und Wasserspaß an der Donau



Riesenrad Wiener Prater.

Foto: Vienna Tourist Board/Christian Stemper

Für Familien ist Wien ein perfektes Reiseziel. Ein Besuch des Wiener Praters lässt nicht nur Kinderherzen höherschlagen. Auch Naturliebhaber kommen in Wien nicht zu kurz: Die Alte Donau lädt an sonnigen Tagen zum Bootfahren oder Schwimmen ein. Wiens größtes Naherholungsgebiet, die Donauinsel ist zudem der perfekte Ort zum Skaten, Radfahren, Beachvolleyball spielen oder picknicken. Der Hochseilgarten ist nichts für Personen mit Höhenangst, alternativ gibt es auch (Wasser-)Spielplätze, einen Wildwasserkanal zum Kajak fahren und eine schwimmende Trampolinanlage. Empfehlenswert sind die Afrika Tage Wien mit wunderbaren Shows und Workshops für kreative Köpfe.

Museen für Klein und Groß

Museen sind langweilig? Von wegen! Interaktive Stationen locken im Technischen Museum rund um das Forschungsgebiet der Bionik. Im Haus der Musik kann man eine interaktive musikalische Erlebniswelt eintauchen und im Naturhistorischen Museum Wien gibt es einen Allosaurier zu bestaunen, der sich lebensecht bewegt und furchteinflößend brüllt. Im ZOOM-Kindermuseum kann nach Lust und Laune gefragt, geforscht und gespielt werden.

Zu den Highlights für die ganze Familie gehört in jedem Fall ein Besuch des Schlosses Schönbrunn. Das Kindermuseum Schönbrunn können Familien den Sommer über mit einem Rätselheft auf eigene Faust erkunden. Noch mehr Tipps gibt's in der digitalen City Guide App ivie, die nun auch einen Kids Guide hat, und Sehenswürdigkeiten zeigt, die sich speziell an Kinder richten.

REIZVOLLES ALLGÄU

Morada HOTEL BAD WÖRISHOFEN

8-TAGE-SENIORENREISE

- Fahrt im Nichtraucherfernreisebus mit WC
- 7 Übernachtungen inkl. Halbpension (mit Gala- und Allgäuer Spezialitätenbuffet)
- Begleitung unseres Reisebetreuers zu von ihm ausgewählten Kurveranstaltungen
- Unterhaltungsabend • Filmvortrag
- Kofferservice im Hotel • WLAN u. v. m.

Bis Rückreise 05.08.:
 • Allgäu Rundfahrt • Kein Einzelzimmerzuschlag • 1 Getränk zum Abendessen

Termine: 26.08., 23.09., 28.10., 18.11.

548,-

ab € pro Person im Doppel-/Zweibettzimmer, inkl. Halbpension

Einzelzimmerzuschlag: € 120,-
 Keine Parkgebühren! - Ab Anreise 26.08.:
 Preisnachlass bei Selbstanreise: € 50,- p. P.!

Kostenloses Kundenservice-Telefon: 0800-123 19 19
 (täglich 8-18 Uhr, auch sa/so)

SKAN-CLUB

SKAN-TOURS Touristik Int. GmbH
 Gehrenkamp 1 • 38550 Isenbützel

60 Jahre

www.seniorenreisen.de

Urlaub

*Gedankenflüge flügelahm
mein Hirn in Sommerlaune.*

von Janina Niemann-Rich

ROMANTISCHES HOTEL
MENZHÄUSEN
★★★★

- ★ 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

Liebe Leserin, lieber Leser,



Ihre *Dompredigerin*
Cornelia Götz

Das Leben in unseren Breiten ist geprägt von Jahreszeiten; heller und dunkler werdenden Tagen, Frühling, Sommer, Herbst und Winter. Auch wenn die Übergänge schneller zu werden scheinen und die Sommer und Winter extremer werden, so gibt es doch saisonale Besonderheiten, die sich mit den einzelnen Jahreszeiten verbinden. Alle Jahre wieder ist es schön, bestimmte Gerichte und Nahrungsmittel, Feste und Ereignisse jeweils in der dazugehörigen Zeit zu erleben.

Zum Sommer gehört auch Paul Gerhards berühmtes Lied: „Geh aus mein Herz und suche Freud“. Es preist die Natur und kommt mit so viel Lebensklugheit daher. Allerdings: würden wir es das ganze Jahr hindurch singen, würden wir es irgendwann nicht mehr mögen. So aber können wir im Sommer frohgemut schmettern: „Ich selber kann und mag nicht ruhn, des großen Gottes großes Tun erweckt mir alle Sinnen; ich singe mit, wenn alles singt, und lasse, was dem Höchsten klingt, aus meinem Herzen rinnen, aus meinem Herzen rinnen.“

Und passt das nicht wunderbar zum Monatspruch aus Psalm 63: „Du bist mein Helfer, und unter dem Schatten deiner Flügel frohlocke ich.“!?

Fröhlich zu sein und dankbar auf unser Leben zu schauen kann eine gute Beschäftigung sein, nicht nur im Sommer.

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

Veranstaltungen im Braunschweiger Dom

Samstag, 5. August 2023,

12:00 Uhr: Musikalisches Mittagsgebet

14:00 Uhr: Schwerpunktführung - Das mittelalterliche Grabmal Heinrichs des Löwen im Vergleich zum barocken Grabmal Ludwig Rudolf von Braunschweig-Wolfenbüttel

Sonntag, 6. August 2023, 10:00 Uhr: Gottesdienst

Samstag, 12. August 2023,

12:00 Uhr: Musikalisches Mittagsgebet

14:00 Uhr: Schwerpunktführung - Zur Geschichte des Siebenarmigen Leuchters

Sonntag, 13. August 2023, 10:00 Uhr: Gottesdienst

Samstag, 19. August 2023,

12:00 Uhr: Musikalisches Mittagsgebet

14:00 Uhr: Schwerpunktführung - im Braunschweiger Dom

Sonntag, 20. August 2023, 10:00 Uhr: Gottesdienst

Samstag, 26. August 2023,

12:00 Uhr: Musikalisches Mittagsgebet

14:00 Uhr: Schwerpunktführung - Die Sonnenuhren am Braunschweiger Dom

Sonntag, 13. August 2023, 10:00 Uhr: Gottesdienst

Gottesdienste und Veranstaltungen im Braunschweiger Dom unter: www.braunschweigerdom.de/veranstaltungen

Spendenaufruf: Der Orgelbauverein engagiert sich für zwei neue Orgeln in der Vierung des Braunschweiger Domes.

Informieren Sie sich und werden Sie Pfeifenpate: www.orgel-braunschweigerdom.de

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.

Der Schlächter von Culloden

Wilhelm August, Herzog von Cumberland, der »Herzog von Kummerland«

von Prof. Dr.h.c. Gerd Biegel

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

Im Zentrum der Anfänge des Siebenjährigen Krieges auf braunschweigischem Boden bei Hastenbeck, die am 8. September 1757 zur Konvention von Kloster Zeven führten, stand der britische Heerführer Prinz Wilhelm August, Herzog von Cumberland. Der Welfe wurde als dritter Sohn des englischen Königs Georg II. und seiner Ehefrau Caroline am 26. April 1721 in London geboren. Schon früh war er für eine militärische Laufbahn vorgesehen, die er seit 1743 in den Auseinandersetzungen des Österreichischen Erbfolgekrieges als Generalmajor bei der »Pragmatischen Armee« begann.

Am 27. Juni 1743 siegte diese alliierte Armee aus Briten, Hannoveranern und Österreichern in der Schlacht bei Dettingen über die Franzosen. Wilhelm August hatte seinen Vater, König Georg II., begleitet, der nach seiner verspäteten Ankunft den Oberbefehl über die alliierten Truppen übernommen hatte.

Es war die letzte Schlacht der britischen Militärgeschichte, an der ein Monarch persönlich teilnahm. Aus Anlass des Erfolges des Königs als Oberbefehlshabers und seines Sohnes als junger Generalmajor komponierte Georg Friedrich Händel sein »Dettinger Te Deum«, das am



Prinz Wilhelm August.

27. November 1743 im Beisein des Königshauses feierlich uraufgeführt wurde.

Während des zweiten Jakobitenaufstandes übernahm Wilhelm August 1746 den Oberbefehl gegen die schottischen Truppen des Thronprätendenten Charles Edward Stuart (»Bonnie Prince Charlie«), die am 16. April 1746 in der Schlacht bei Culloden vernichtend geschlagen wurden. Kaum eine halbe Stunde dauerte der Kampf gegen die Clanarmee, die überwiegend aus Hochländern bestand.

Nach dem Sieg befahl der Cumberlander, alle verwundeten und gefangenen Jakobiten hinzurichten. Etwa 450 Verwundete wurden noch auf dem Schlachtfeld getötet, eine große Zahl schließlich in eine Scheune getrieben und bei lebendigem Leib verbrannt. Anschließend zogen die Briten marodierend durch das schottische Hochland und töteten jeden Anhänger der Stuarts, den sie aufspüren konnten. Dieses barbarische Vorgehen brachte dem Herzog von Cumberland den Beinamen »Schlächter von Culloden« ein, weshalb der braunschweigische Schriftsteller Wilhelm Raabe ihn in seinem Roman »Hastenbeck« zutreffend als »Herzog von Kummerland« bezeichnete.

Mit der Schlacht von Culloden und ihren grausamen Folgen endeten schließlich die Jakobitenaufstände sowie die Versuche des Hauses Stuart, seinen Anspruch auf den englischen Thron durchzusetzen.

War es für Schottland eine nationale Katastrophe, wurde Wilhelm August als britischer Nationalheld gefeiert und vom König zum Generalkapitän aller britischen Truppen ernannt. Militärisch war der Herzog von Cumberland in der Folgezeit nicht mehr erfolgreich und erlitt schließlich mit der Schlacht bei Hastenbeck 1757 seine größte Niederlage. König Georg II. empfand diese Konvention und die Tatsache, dass seine hannoverschen Stammlande an die Franzosen fielen als so schmachvoll, dass er seinen Sohn von allen militärischen Kommandos entband und nach England zurückbeorderte. Sein Nachfolger auf dem kontinentalen Kriegsschauplatz wurde auf Wunsch des englischen Königs Georg II. der braunschweigische Herzog Ferdinand.



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



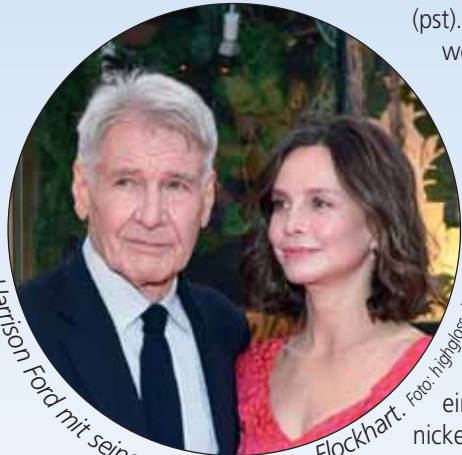
Schlacht bei Culloden, 1746.

Fotos (2): Archiv

Ab aufs Altenteil?

Der Schauspieler verrät, wie es nach „Indiana Jones“ weitergeht

Harrison Ford



Harrison Ford mit seiner Ehefrau Calista Flockhart. Foto: highbloss.de

(pst). Stolze 80 Jahre und immer noch ein Action-Held: Harrison Ford ist angetreten, um genau das zu beweisen. Zumindest gibt er in „Indiana Jones und das Rad des Schicksals“, der am 29. Juni 2023 im Kino startet, zum fünften Mal den peitschenschwingenden Abenteurer. Und dabei lässt er es nicht an Tempo und körperlichem Einsatz mangeln – wenn auch die Kritiken zum Film durchaus gemischt sind. Danach soll dann allerdings endgültig Schluss sein mit seiner Kultrolle als „Indy“, wie der Schauspieler bereits öffentlich klarstellte. Also ab aufs Altenteil? Mitnichten! Wie Ford bei der Deutschland-Premiere in Berlin auf dem roten Teppich zu RTL sagte: „Meine Karriere ist zu Ende, wenn ich am Boden liege und mich nicht mehr rühren kann.“ Das kann noch eine Weile dauern, denn als Indiana Jones zeigt er mit beeindruckendem Sixpack, wie unfassbar fit er immer noch ist. Was hält ihn nur so tipptopp in Form – seine Frau? „Ja, meine Frau. Danke!“, bestätigt er grinsend in dem weiteren Gespräch. Der Hollywood-Star ist seit 2002 mit Kollegin Calista Flockhart („Ally McBeal“) zusammen, seit 2010 sind die beiden verheiratet. Dem Magazin „Parade“ verriet Ford vor einiger Zeit sein Rezept für die glückliche Ehe mit der 22 Jahre jüngeren Schönen: „Nicht reden, nur nicken.“ Kluger Mann!

Natascha Ochsenknecht

Raue Schale, weicher Kern

Ob Liebe, Schönheit oder Familie – das Ex-Model spricht Klartext

(pst). Vornehme Zurückhaltung ist nicht ihr Ding: Natascha Ochsenknecht ist bekannt dafür, kein Blatt vor den Mund zu nehmen und auch raue Töne nicht zu scheuen. So erzählte sie in ihrer Sky-Serie „Diese Ochsenknechts“ ungeniert, dass sie sich bei einer Dating-App angemeldet habe. Grund: „Vielleicht muss ich mal irgendwelche Synapsen im Gehirn anregen, damit ich mich wieder für Männer interessiere.“ Doch die Unternehmerin stellte schnell fest, dass es dort meist nur auf das Eine hinausläuft: „Das ist ‘ne Vögel-App“. Nicht ihre Welt, wie sie sagt. Was bei Männern ebenfalls gar nicht ihre Welt ist, verriet sie neulich bei einer Instagram-Fragerunde: „Ungepflegt, schlechte Zähne, Fingernägel knabbern, laut sein, überheblich, Besserwisser, Rassist, humorlos, Kinderhasser, geizig.“ Ähnlich offen ist die 58-Jährige, was ihr Aussehen angeht. Auf Instagram ließ sie ihre Follower an ihren neuesten Schönheitseingriffen teilhaben – einem Fadenlifting und Hyaluronsäure-Injektionen. Nur wenn es um ihre Kinder geht, wird die taffe Natascha ganz weich: „Muttersein ist für mich das Spannendste und Tollste auf der Welt“, sagte sie dem „Liebenswert“-Magazin. Daher dürfte der Streit zwischen Sohn Jimi Blue und dem Rest der Familie die Dreifachmama arg belasten. Gerüchten zufolge ist er sogar bei den aktuellen Dreharbeiten zur nächsten „Diese Ochsenknechts“-Staffel nicht dabei ...



Natascha Ochsenknecht ist bekannt für ihren extravaganteren Stil. Foto: highbloss.de

Junge Männer sind super

Wie die Schauspielerin die neue Generation erlebt

Heike Makatsch



Heike Makatsch ist ein Multitalent. Foto: highbloss.de

(pst). Das war sicher keine schöne Nachricht für sie: Aus Kostengründen stellt der SWR die Produktion des Mainzer „Tatorts“ ein. Es gibt also im Herbst ein letztes Wiedersehen mit Heike Makatsch (51) als Kommissarin Ellen Berlinger – danach ist Schluss. Schade! Immerhin können Fans die hübsche Blondine, die einst als VIVA-Moderatorin bekannt wurde, derzeit in der zweiten Staffel der aufwendig produzierten Serie „Der König von Mallorca“ auf RTL+ bewundern. Darin mimt sie die Frau von Matti Adler (Henning Baum), der auf Mallorca am Ballermann durchstarten will. Das Ganze spielt in den 90er Jahren – einer Ära, in der männliches Macho-Gehabe noch weit verbreitet war. Doch die Zeiten haben sich gewandelt, wie Heike Makatsch im „Glamour“-Interview meint: „Heutzutage gibt es ein ganz anderes Bewusstsein auf beiden Geschlechterseiten: Gerade wächst eine Generation junger Männer heran, die Achtsamkeit von Grund auf lernt und die dann in ihrem Verhalten hoffentlich auch anwendet.“ Das dürfte der Schauspielerin, die mit Kollege Trystan Pütter (42) liiert ist, auch deshalb wichtig sein, weil sie selbst drei Töchter hat ...

Oiel Spaß beim Rätseeln!

Anzeige


schlechter Tabak	Einzigkeit	Luftreifen	Erfinder der Luftdruckbremse	Vorname Ustinovs † 2004	schlesische Humorfigur	Katzenart	dt. Schriftsteller † 1914	Schmelzwasser-rinne	Gegenstände der Ver-ehrung	west-afrika-nischer Stamm
mit Namen erwäh-nen			Stein-frucht							
			Fremd-wortteil: bei, da-neben	Kfz-Z. Siegen	englisch: nach, zu	Grund-form			franzö-sisch: Sendung	
China-gras	Herein-lasser						Kette in Irland			
		Kloster-vor-steher				Höhle, Hohl-raum				sehr vertrau-liche Anrede
zirka, an-nähernd	griechi-sche Berg-nymphe	nordara-bischer Volks-stamm						Knob-lauch (ugs.)	spa-nische Provinz	enge Vertraute
päpst-licher Gerichts-hof										
dünner Pfann-kuchen	Redner der Antike	fühlbar, tastbar								
dt. Tennis-profi (Tommy)								ehem. Name e. afrik. Staats	Initialen des Autors Bloch	
früherer österr. Adels-titel								eh. Auto-renn-strecke in Berlin		
		Anfän-gerin						Anord-nung des Sultans	Berg im Baye-rischen Wald	
Bühnen-tanz (engl.)	einges-chaltet							100 qm in der Schweiz		Reit-figur
Stadt im Westen Däne-marks								Apostel der Eskimos	dän. Fäh-rhafen (Lolland)	franz. Verleger-familie (18. Jh.)
Wasser-sportler	Bestand-teile	Hoch-land in Brasilien								
			einer der Schuma-cher-Brüder		könig-lich	Konzentrat	franz. Männer-name	Kriegs-schiff z. Geleit-schutz	griech. Göttin der Zwie-tracht	
mensch-liches Faust-pfand		Ab-wasch-becken	portugie-sische Insel-gruppe				Hptst. von Saudi-Arabien		wegen, weil	
				Gestalt in ‚Götz‘	spani-scher Likör-wein			Reit-drome-dar	Vulkan in Japan	
Karo-linen-Insel (Pazifik)		Wind-stille					Bein des Wildes	Hunde-schar bei der Jagd		
			griech. Göttin, Mutter d. Winde		japani-sche Meile	Unsinn reden (ugs.)				nord. Schick-sals-göttin
franz. Komponist † (Daniel)	Stadt in Böhmen			Haupt-stadt von Marokko				chem. Zeichen für Thal-ium	chinesi-sche Dynastie	franzö-sischer Frauen-name
		eiszeit-licher Höhen-zug		Initialen d. Philo-sophen Kant		Vorname der Autorin Danella			Wortteil: global	
nützlich (lat.)	Mensch mit gutem Appetit				Begriff aus der ‚Artus‘-Sage					

Behrens Bestattungen

Respekt und Würde in Wort und Tat

Ekbertstraße 20, 38122 Braunschweig
 Sonnenstraße 9, 38100 Braunschweig

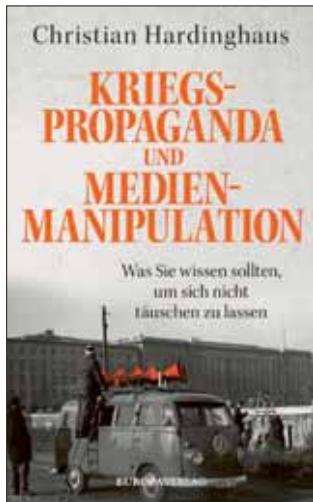
24-Stunden-Service: 0531/83204
www.behrens-bestattungen.de



Anzeigen

Buchvorstellungen

Kriegspropaganda und Medienmanipulation Was Sie wissen sollten, um sich nicht täuschen zu lassen



Kriegspropaganda und Medienmanipulation
von Dr. phil. Christian Hardingham
Buch, 232 Seiten,
Europa Verlag,
Preis: 24,00 €
ISBN: 978-3-95890-563-4

moderner Informationskriege scheinen Medien neutraler Staaten nicht gewachsen zu sein, die je nach eigener politischer Agenda Propagandainhalte übernehmen oder nicht entlarven.

Das erste Opfer ist die Kriegswahrheit. Diese Erkenntnis aus dem Ersten Weltkrieg ist bis heute gültig, denn immer wieder haben seither Kriegsanklägen zu militärischen Konflikten geführt. Zielgruppenspezifisch ausgearbeitete Propaganda sorgt stets dafür, dass sie während der Dauer eines Krieges gar nicht erst erkannt werden. Während früher den Menschen Information vorenthalten wurde, ist es heute paradoxerweise das massive Überangebot, das ihnen die Wahrheitsfindung erschwert, wie sich nach dem Angriff Russlands auf die Ukraine wieder deutlich zeigt. Diesen Umstand nutzen Machthaber beteiligter Kriegsparteien gekonnt aus, um nicht nur die eigene Bevölkerung und die des Gegners zu manipulieren, sondern die gesamte Weltbevölkerung auf ihre Seite zu ziehen. Den Anforderungen zur Aufklärung von Massenmanipulation innerhalb

Grüne Glücksorte in Braunschweig

Geh raus & blüh auf

Das grüne Glück findet sich in Braunschweig an vielen Ecken und Plätzchen - wo genau, das verrät Monika Herbst in „Grüne Glücksorte in Braunschweig“.

Ihre 80 Favoriten hat sie ausgewählt. Herausgekommen ist eine bunte Mischung, für jeden ist etwas dabei.

Die vielen Parks und Flüsse machen Braunschweig zu einem wahren Erholungsort. Tagträumen an der Okeraue, Kaffeepause bei Antons im Museumpark oder Fossilien-suche in der Mergelkuhle – Entdeckungen in der Natur sind hier ein Kinderspiel. Die Stadt ist einfach spitze: In Riddagshausen befindet sich das älteste Naturschutzgebiet Deutschlands, in Veltenhof die höchste Sanddüne der Stadt. Und überall locken idyllische Oasen zum Ausspannen.



Grüne Glücksorte in Braunschweig
Geh raus & blüh auf
von Monika Herbst
Broschur, 168 Seiten,
Droste Verlag, Preis: 15,99 €
ISBN 978-3-7700-2436-0

Die Sterne für August 2023



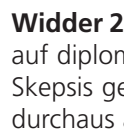
Steinbock 22.12.-20.1. Haben Sie vielleicht gerade jemanden kennen gelernt? Dann könnten jetzt einige unerwartete kleinere Überraschungen auf Sie zukommen.



Wassermann 21.1.-19.2. Machen Sie sich und anderen das Leben nicht mit Streitereien schwer: Sie haben wirklich Wichtigeres zu tun – gerade im familiären Bereich!



Fische 20.2.-20.3. Sie können auf Ihr gutes Netzwerk zurückgreifen und dadurch einigen Projekten Aufwind verleihen, die sich bislang eher schwierig gestaltet haben.



Widder 21.3.-20.4. Ein Problem lässt sich sicher auf diplomatischem Weg lösen. Dennoch: Ihre Skepsis gegenüber Ihrem Gesprächspartner ist durchaus angebracht.



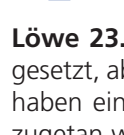
Stier 21.4.-21.5. Wenn sich Ihnen jetzt die Möglichkeit bietet, etwas auszuspannen, sollten Sie nicht zögern. Die Belastungen der letzten Zeit waren sehr hoch.



Zwillinge 22.5.-21.6. Es kann jetzt nur besser werden – und gerade Sie könnten viel dazu beitragen. Positives Denken heißt: aus allem das Beste machen.



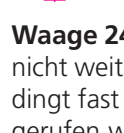
Krebs 22.6.-22.7. Um einem leichten Unwohlsein zu Leibe zu rücken, muss nicht immer die chemische Keule ausgepackt werden. Manchmal reicht auch ein Spaziergang ...



Löwe 23.7.-23.8. Sie haben Ihren Kopf durchgesetzt, aber zufrieden können Sie nicht sein: Sie haben einen Menschen verletzt, der Ihnen sehr zugetan war ...



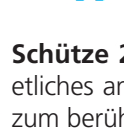
Jungfrau 24.8.-23.9. Vernachlässigen Sie Ihr Fitnessprogramm nicht. Freunde erwarten, dass Sie endlich mal wieder an gemeinsamer Freizeitgestaltung teilnehmen.



Waage 24.9.-23.10. Das dumme Gerede sollte Sie nicht weiter stören. Der Erfolg der letzten Zeit bedingt fast zwangsläufig, dass Neider auf den Plan gerufen werden.



Skorpion 24.10.-22.11. Ein Gerücht sollten Sie nicht besonders ernst nehmen, aber vernachlässigen dürfen Sie es natürlich auch nicht. Gehen Sie der Sache auf den Grund!



Schütze 23.11.-21.12. Ein Vorhaben erfordert etliches an Fingerspitzengefühl, wenn Sie nicht zum berühmten Elefanten im Porzellanladen werden wollen. Behutsam sein!



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, Büntenweg 95, 38106 BS, Tel. 0531 340845

Haus der Kulturen, Am Nordbahnhof 1

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Stadtbibliothek Braunschweig, Schlossplatz 2, Tel. 0531 4706835

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

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

westand, Westbahnhof 13, 38118 BS, www.westand.de

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
September 2023
ist der 15. August 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

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