

BITTE
MITNEHMEN

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

Sei kein Morgenmuffel

Gesundes Leben

*Mobilitätstraining
beugt Stürzen vor*

Wohnen & Leben

*Zuschüsse für
"altersgerecht umbauen"*

++ **Harzer Klöster** ++ **Reisetipps** ++ **Ersthelferkurs** ++



Foto: djd-k/Bad Sassendorf/Klaus-Peter Kappest

Den Stress hinter sich lassen, Erholung finden und gleichzeitig etwas für die eigene Gesundheit tun: Das westfälische Moor- und Soleheilbad Bad Sassendorf verbindet dies miteinander. Der zentrale Begegnungsort ist der grüne, neu gestaltete Kurpark. Wer gerne wandert oder Fahrrad fährt, findet ein abwechslungsreiches Wegenetz. Unter www.badsassendorf.de gibt es viele weitere Tipps und eine aktuelle Terminübersicht.

Almwiesen, Gipfelkreuze, Hüttenzauber, Seeblick und weitere abwechslungsreiche Erlebnisse warten auf den aussichtsreichen Höhen der Chiemgauer und Berchtesgadener Alpen. Ob Hochfellen, Kampenwand oder Wendelstein – die elf Bergbahnen der Region Chiemsee-Chiemgau bringen kleine und große Wanderer ganz entspannt hinauf. Massagebaum, Hängesessel und Drachenfliegerschaukel warten auf dem Bergerlebnisweg Staffen, der an der Bergstation der Hochplattenbahn beginnt: www.chiemsee-chiemgau.info.



Foto: djd-k/Chiemgau Tourismus/Thomas Kujat

Entspannung in der Natur



Foto: djd-k/Tourismus GmbH Gemeinde Dornum/Martin Stoever

Im goldenen Herbst trifft man an den Nordseestränden im ostfriesischen Dornumersiel und Neßmersiel nur wenige Menschen, nun ist die beste Zeit für ausgedehnte Spaziergänge entlang der bunten Salzwiesen. Später im Winter weht der Wind oft frisch bis stürmisch über die Nordsee. Das Kommen und Gehen der Gezeiten, der ungestörte Blick auf den Horizont und die Stille und karge Schönheit der Natur beruhigen die Sinne. Infos gibt es unter www.dornum.de.

Foto: djd-k/IDM Südtirol/Santer Peter



In den Südtiroler Bergen lässt sich die alpine Natur in Ruhe genießen, ob beim Klettern, Wandern oder auf kulinarischen Spaziergängen. Auf spektakulären Klettersteigen geht es zum Beispiel aufs Ginglegg am Meraner Höhenweg oder in die Dolomiten. Achtsame Wanderungen führen zu mystischen Kraftorten und historischen Kultplätzen, etwa zu den geheimnisvollen Stoanernen Mandln, wo im Mittelalter „Hexentänze“ abgehalten wurden. Unter www.suedtirol.info sind Tourenplaner und virtuelle Touren zu finden.

Wandern, Radfahren und kulinarisches Entdecken gestaltet sich am herbstlichen Bodensee besonders genussvoll. Aktive Entdecker lernen bei Führungen und Verkostungen sowie im Rahmen von Wander- und Radtouren die heimischen Früchte kennen. Unter www.bodenseeherbst.de gibt es weitere Informationen. Einen erholsamen Ausgleich zum aktiven Entdecken an der klaren Luft bieten auch die Bade- und Wellnesswelten der Thermen von Lindau, Meersburg und Überlingen.



Foto: djd-k/Deutsche Bodensee Tourismus/Thorsten Trykowski

Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser,

der goldene Oktober ist angebrochen, und mit ihm kommt eine Zeit des Wandels und der Besinnung. Die Blätter färben sich in warmen Rottönen und leuchtendem Gelb, die Luft wird frischer, und der Duft von Kürbissen und frischem Apfelkuchen erfüllt die Küchen. Der Herbst ist da und mit ihm die perfekte Gelegenheit, sich in gemütlichen Stunden mit einer Tasse Tee und unserem Magazin zu verwöhnen.

In dieser Ausgabe laden wir Sie ein, die Schönheit des Herbstes zu entdecken. Die Natur verwandelt sich vor unseren Augen. Der Oktober ist angebrochen, und mit ihm eine Fülle an besonderen Anlässen, die unsere Herzen erwärmen und uns zum Nachdenken anregen. In diesem Editorial möchten wir Sie auf eine Reise durch die Bedeutung und Vielfalt der Feiertage im Oktober mitnehmen.

Am 3. Oktober feiern wir die Deutsche Einheit, ein Symbol für das Zusammenwachsen eines geteilten Landes. Dieser Tag erinnert uns daran, dass Einheit und Zusammenhalt möglich sind, selbst wenn Barrieren lange Zeit bestanden haben.

Das Erntedankfest lädt uns ein, für die Fülle der Natur und die Gaben des Lebens dankbar zu sein. Es erinnert uns daran, wie sehr wir von unserer Umwelt abhängig sind und wie wichtig es ist, sie zu schützen.

Am 1. Oktober feiern wir die Weisheit und Lebenserfahrung, die ältere Menschen in unsere Gesellschaft einbringen. Dieser Tag ermutigt uns, ihre Geschichten zu hören und ihre Bedürfnisse zu respektieren.

Der Welttag des Lächelns (immer am ersten Freitag im Oktober) erinnert uns an die Kraft eines Lächelns. Ein einfaches Lächeln kann Herzen erwärmen und Freude verbreiten. Es erinnert uns daran, wie wichtig es ist, Freundlichkeit und Positivität zu teilen.

Der 31. Oktober markiert den Reformationstag, der an Martin Luthers historische Reformation im 16. Jahrhundert erinnert. Dieser Tag erinnert uns daran, dass Veränderung und Reform entscheidend für unsere Entwicklung sind.

Der Oktober endet mit dem Weltspartag, der uns daran erinnert, finanziell verantwortungsbewusst zu handeln und für die Zukunft vorzusorgen. Es ermutigt uns, klug mit unserem Geld umzugehen.

Der Oktober, ein Monat voller Bedeutung und Vielfalt, erinnert uns an unsere Wurzeln, unsere Umwelt und die Menschen um uns herum. Möge dieser Monat Ihnen Gelegenheit geben, nachzudenken, zu feiern und Ihre Verbindung zu unserer Welt und unseren Mitmenschen zu vertiefen.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen einen wundervollen Oktober voller Erkenntnisse und Freude.

Herzliche Grüße,

**Ihr Team von
WIR im besten Alter**

Titelthema	Seite 4 - 5
Veranstaltungen / -tipps	Seite 6 - 8
Verlässliche Partner	Seite 9 - 12
Gesundes Leben	Seite 13 - 14
Wohnen & Leben	Seite 15
Ausflugsziele	Seite 16
Reisetipps	Seite 17, 24
Kultur	Seite 18 - 19
Promi-News	Seite 20
Unterhaltung / Rätsel	Seite 21
Horoskop / Buchtipps	Seite 22
Service / Veranstalteradressen Wichtige Telefonnummern	Seite 23

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

Titelfoto: Was die Haut über unser Innenleben verrät. Mehr dazu finden Sie auf Seite 5.

Foto: pexels.com/akz-o



Sei kein Morgenmuffel: Tipps fürs richtige Aufstehen

Morgendliche schlechte Laune und wortkarges Grummeln feiern? Dafür gibt es tatsächlich den „Tag des Morgenmuffels“ am 7. Oktober. Ideal auch, um sich einmal tiefgehend mit dem morgendlichen Aufstehen zu beschäftigen. Denn ein erfolgreicher Start setzt häufig den Ton für den weiteren Tagesverlauf. Müdigkeit und schlechte Gedanken trüben ihn dagegen von Beginn an. Diese fünf Tipps von SchlafHarmonie lassen einen morgens leichter aus dem Bett steigen. Dann kann der Tag produktiv und positiv beginnen statt muffelig:

Ausreichender Schlaf ist die Grundlage

Die eigene Schlafqualität in der Nacht ist von entscheidender Bedeutung für ein ausgeruhtes und waches Aufstehen am Morgen. Feste Schlafenszeiten, genügend Stunden Schlaf pro Nacht (in der Regel 7 bis 9 Stunden für Erwachsene) und eine gute Schlafhygiene ohne Schlafstörer wie lästiges Schnarchen sind eine gute Grundlage.

Schlummerfunktion vermeiden

Die Schlummertaste drücken für ein paar Minuten Extraschlaf: Sehr verlockend, aber eher kontraproduktiv. Es kann dazu führen, dass man sich danach noch müder fühlt, da der Körper wieder in den Schlafmodus versetzt wird. Lieber direkt aufstehen, um den Kreislauf in Schwung zu bringen und der Schlaftrunkenheit entgegenzuwirken. Schlauer Tipp: Den Wecker außer Reichweite platzieren – das zwingt zum Aufstehen.

Morgenroutine erleichtert den Tagesbeginn

Morgendliche Rituale und Routinen sind wahre Wachmacher.



Den Morgenmuffel verbannen: Morgenroutine, Wasser und helles Licht sind einige der Dinge, die uns morgens beim Wachwerden helfen.

Foto: www.pexels.com/@SHVETS-productions

Besonders gut wirken leichte körperliche Aktivitäten wie Dehnen oder kurze Bewegungen – am besten an der frischen Luft. Der Kreislauf kommt in Fahrt, der Körper wird gelockert und man startet produktiv in den Tag.

Begeisterung am Morgen

Die Sache mit dem sich morgens produktiv und voller Elan fühlen ist einen genaueren Blick wert: Wer sich konkrete Gründe, klare Ziele oder bestimmte Aktivitäten im Tagesverlauf vornimmt, auf die man sich freut oder die begeistern, motiviert sich zum Aufwachen. Und mit Motivation steht es sich viel besser auf.

Licht und Wasser

Tageslicht und ein Glas Wasser sollten Teil jeder Morgenroutine sein. Das natürlich helle Morgenlicht ist

ein Signalgeber für den Körper, um vom Schlafmodus in den Wachzustand zu wechseln. Sobald die Augen aufgehen, bedeutet das: Rollläden hoch, Vorhänge auf oder sogar ein Schritt nach draußen machen. Zudem verlieren Erwachsene während des Schlafes etwa ein Liter Flüssigkeit, die dann morgens fehlen und träge machen. Das Glas Wasser direkt nach dem Aufwachen erfrischt und macht munter: Der Körper wird rehydriert sowie Stoffwechsel und Verdauung angekurbelt. Kein Mensch ist gleich – eine jede und ein jeder hat individuelle Vorlieben und Bedürfnisse. Und damit auch unterschiedliche Dinge und Aktivitäten, die morgens energiegeladen in den Tag starten lassen. Daher am besten Ausprobieren und Herausfinden: Was funktioniert für mich persönlich als Morgenroutine? Gewohnheiten benötigen allerdings Zeit, um sich nachhaltig zu etablieren. Mit etwas Geduld und Experimentierfreude gelingt es dann sicher, den Morgenmuffel fernzuhalten.

Freie Plätze in Yoga-Kurs

In der Begegnungsstätte im Achilleshof, Am Grasplatz 5c in 38112 Braunschweig-Watenbüttel gibt es mittwochs und donnerstags freie Plätze in verschiedenen Yoga – Gruppen.

Bei Interesse melden Sie sich bitte bei Herrn Anders (Kursleiter) unter folgender Rufnummer an: 0177 8191573 oder per Mail an: peter@yogawurzeln.de.

Ergotherapiepraxis



Dehdasht

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

Auch Hausbesuche

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

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

Besser schlafen bei Erkältung Tipps für erholsame Nächte



Gerade bei einer Erkältung ist eine gute Nachtruhe wichtig für die Genesung. Ein Erkältungsbad am Abend, Erkältungssalbe und heißer Tee mit Honig unterstützen den Körper dabei, wieder gesund zu werden.

Foto: Liderina/istockphoto.com/Dr. Willmar Schwabe/akz-o

(akz-o) Eine Erkältung kann uns ganz schön aus dem Gleichgewicht bringen und vor allem nachts den wohlverdienten Schlaf rauben. Doch eine gute Nachtruhe ist essenziell für die Genesung und unser allgemeines Wohlbefinden. Hier ein paar Tipps, um besser ein- und durchzuschlafen.

Duftendes Erkältungsbad. Ein entspannendes warmes Bad vor dem Zubettgehen kann Wunder wirken. Warmes Wasser beruhigt nicht nur die Muskeln, sondern hilft auch, die Atemwege zu befreien. Die Wirkung wird verstärkt, wenn dem Badewasser ätherische Öle wie Eucalyptus oder Menthol beigefügt werden (wie z. B. im Pinimenthol Erkältungsbad). Die ätherischen Dämpfe duften nicht nur ausgesprochen gut, sie entspannen auch die Atemwege und lassen uns freier durchatmen.

Einreiben mit Erkältungssalbe: Eine wohltuende Wirkung auf die Atemwege haben Erkältungssalben. Sie lindern die Symptome einer Erkältung und erleichtern das Einschlafen. Einfach einen Strang von etwa fünf Zentimetern Salbe sanft auf Brust und Rücken reiben. Die angenehm duftenden Dämpfe helfen, verstopfte Nasenwege zu öffnen, und erleichtern das Atmen. Gut verträglich ist die Pinimenthol Erkältungssalbe. Das in Apotheken erhältliche Arzneimittel enthält hochwirksame ätherische Öle von Eucalyptus, Kiefernadeln und Pfefferminze.

Ausreichend trinken: Wenn Viren durch die Luft schwirren und sich eine Erkältung eingeschlichen hat, braucht der Körper ausreichend Flüssigkeit. Heißer Tee mit Honig wirkt wohltuend und lindert Halsschmerzen. Aber auch Wasser oder warme Suppen sind eine gute Wahl, um den Flüssigkeitsbedarf zu decken. Am besten auf Softdrinks, Säfte oder Saftschorlen verzichten, da sie viel Zucker enthalten. Ausreichendes Trinken fördert nicht nur die Genesung, sondern hilft auch bei drohendem Flüssigkeitsmangel durch verstärktes Schwitzen. Unser Körper benötigt täglich mindestens 1,5 bis 2 Liter – bei Erkältungen durch starkes Schwitzen sogar mehr. Ausreichendes Trinken trägt zum allgemeinen Wohlbefinden bei und fördert somit die Voraussetzungen für guten Schlaf.

Was die Haut über uns verrät

(spp-o) Im Winter ist die Haut schwankenden Temperaturen ausgesetzt. Das führt zu starker Reizung und Austrocknung. Im Sommer kann ein Übermaß an UV-Strahlung zu chronischen Hautschäden oder sogar Hautkrebs führen. Auch Zigaretten oder schädliche Abgase beeinflussen, da sie eine angemessene Durchblutung verhindern können.

Alle vier bis sechs Wochen erneuern sich die obersten Hautschichten komplett. Diesen Prozess beeinflusst auch unsere Ernährung. Die Haut reagiert dabei unterschiedlich auf die verschiedenen Inhaltsstoffe unserer Nahrung.

Irritationen wie Neurodermitis, Psoriasis und Nesselsucht können gefördert werden, wenn es der Seele nicht gutgeht. Umgekehrt können sich chronische Hauterkrankungen negativ auf die Psyche auswirken. Eine starke Blässe weist auf eine mögliche Blutarmut hin. Ursächlich dafür können unter anderem Eisenmangel, Erkrankungen des Knochenmarks oder der Nieren sowie Blutungen sein. Möglicherweise steckt hinter einem fahlen Teint aber auch ein niedriger Blutdruck oder eine Infektion wie z. B. eine Erkältung.

Welche Faktoren unser größtes Organ beeinflussen und was das über unser Innenleben verrät, weiß Kanne Brottrunk, das deutsche Traditionsunternehmen hinter dem Kanne Bio Brottrunk. Für einen strahlenden Teint hilft es, nicht zu rauchen, wenig Alkohol und viel Wasser zu trinken sowie auf Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, ungesättigte pflanzliche Öle und Nüsse zurückzugreifen. Aufgrund der engen Verknüpfung von Haut und Darmflora können auch Milchsäurebakterien helfen, das innere und äußere Gleichgewicht im Körper wiederherzustellen. Rotes Fleisch, Zucker und stark verarbeitete Lebensmittel wie Fast Food gilt es eher zu vermeiden.



Viele Faktoren beeinflussen die Haut.

Foto: pexels.com/akz-o

Hier ist was los

39. KW *Sonntag, 1. Oktober 2023*

- 11:00 Uhr** Daniel Lie + Juliana dos Santos, Villa Salve Hospes, BS
18:00 Uhr Cerebral Incubation, KufA Haus, BS
18:00 Uhr Peer Gynt, Großer Saal, Scharoun Theater, WOB
19:30 Uhr Frank Out!, Roter Saal, BS
20:00 Uhr Tribe Friday, Kinder- und Jugendzentrum, BS
20:00 Uhr Ingrid Kühne, Brunsviga, BS

40. KW *Montag, 2. Oktober 2023*

- 20:00 Uhr** Jupiter Jones, Hallenbad - Kultur am Schachtweg, WOB
20:00 Uhr Fido Plays Zappa, Roter Saal, BS
21:00 Uhr Die Asozialen Superhelden, Garage, PE
22:00 Uhr Jazeek, Jolly Time, BS

Dienstag, 3. Oktober 2023

- 12:00 Uhr** Words Don't Go There, Villa Salve Hospes, BS
18:00 Uhr La bohème, Großes Haus, BS *
20:00 Uhr Musik bei Freunden, Aquarium, BS *

Mittwoch, 4. Oktober 2023

- 17:45 Uhr** Achtung Durchlauf!, Kleines Haus, BS

Donnerstag, 5. Oktober 2023

- 19:00 Uhr** Festakt zum 50-Jährigen Bestehen, Scharoun Theater, WOB
19:00 Uhr Staatsorchester unterwegs, Staatsorchester, WOB

Freitag, 6. Oktober 2023

- 10:00 Uhr** All das Schöne, Hausbar, BS
19:00 Uhr Live in der DRK-Kaufbar, BS
19:00 Uhr Oktoberfest Braunschweig, Millenium Event Center, BS *
19:30 Uhr Kat Frankie: Bodies, Großer Saal, Scharoun Theater, WOB



Kat Frankie: Bodies

Foto: Scharoun Theater Wolfsburg

- 19:30 Uhr** The BossHoss, Volkswagen Halle, BS
20:00 Uhr A Tribute to Abba – Unforgettable Dinner, Pentahotel Braunschweig, BS *

Samstag, 7. Oktober 2023

- 16:00 Uhr** Die Vier Jahreszeiten, Kleines Haus, BS *
19:30 Uhr flying Bach – The Next-Decade-Tour, Scharoun Theater, WOB
20:00 Uhr Forced To Mode, westand Kultur- und Eventzentrum
22:00 Uhr Oldschool Party Nr. 6 – Night Of The Living Dead, Stereowerk, BS

Sonntag, 8. Oktober 2023

- 18:00 Uhr** Matthias Brandt & Jens Thomas, Großer Saal, Scharoun Theater, WOB
20:00 Uhr Ulla Meinecke, Brunsviga, BS
20:00 Uhr The Idiots, KufA Haus, BS

41. KW *Dienstag, 10. Oktober 2023*

- 19:00 Uhr** Das Match, Hinterbühne, Scharoun Theater, WOB *
23:00 Uhr DESIMO - „Klug & Trug“, Brunsviga, BS

Mittwoch, 11. Oktober 2023

- 19:00 Uhr** BallettSaal 31, Brunsviga, BS
19:30 Uhr Garland. Kleines Haus, BS *

Donnerstag, 12. Oktober 2023

- 10:00 Uhr** Der Bär, der nicht da war, Theater Fadenschein, BS
19:00 Uhr Time Travel, Großer Saal, Scharoun Theater, WOB
20:00 Uhr Kelvin Jones, westand Kultur- und Eventzentrum, BS

Freitag, 13. Oktober 2023

- 18:30 Uhr** Braunschweig Randori, Braunschweiger Judo Club, BS
20:00 Uhr Marc Martel, Volkswagen Halle, BS

Samstag, 14. Oktober 2023

- 15:00 Uhr** Oktoberfest Cumartesi, Volkswagen Arena, WOB *
19:00 Uhr Sloppy Joe's, Schabreu, BS
20:00 Uhr Nikos Tsiachris, Jazz-Kneipe Baßgeige, BS
20:00 Uhr Ost+Front, KufA Haus, BS
20:00 Uhr Dumb Bats, Gentlement Power Club, Hell Nation Army, Spunk, BS
20:30 Uhr Day ff The Dead Rockstars, Brunsviga, BS

Sonntag, 15. Oktober 2023

- 18:00 Uhr** Caveman in Braunschweig, Brunsviga, BS
20:00 Uhr monty python's das leben des brian, Theater für Niedersachsen, HI
20:30 Uhr Doppelord, Kinder- und Jugendzentrum, BS

42. KW *Montag, 16. Oktober 2023*

- 16:00 Uhr** Art X Tech, Foyer, Scharoun Theater, WOB
18:00 Uhr Zauberzirkel, Das Kult, BS
21:00 Uhr Westbam meets Wagner, Scharoun Theater, WOB
09:45 Uhr Tanz mit!, Tanzsaal im Park, BS *

Donnerstag, 19. Oktober 2023

- 19:30 Uhr** Il barbiere di Siviglia / Sevilla, Großes Haus, BS
19:30 Uhr Stolz und Vorurteile, Kleines Haus, BS
20:00 Uhr Phillip Boa and the Voodooclub, westand Kultur- und Eventzentrum, BS

Freitag, 20. Oktober 2023

20:00 Uhr Party in a Nutshell, Aquarium, BS
20:00 Uhr Heinz Groening, Brunsviga, BS

Samstag, 21. Oktober 2023

20:00 Uhr Vergessene Welten, Kleines Haus, BS
20:00 Uhr Von Wegen Lisbeth, westand Kultur- und Eventzentrum, BS
22:00 Uhr Rustyland, Millenium Event Center, BS

Sonntag, 22. Oktober 2023

11:00 Uhr 2. Sinfoniekonzert, Großes Haus, BS *
11:15 Uhr Carmina Burana, Kleines Haus, BS
18:00 Uhr Filmmusik-Dinner, Waldhaus Oelper, BS

43. KW Montag, 23. Oktober 2023

18:00 Uhr Solo Show 60 min, Kurt-Schumacher-Ring 4, SZ
10:00 Uhr DIY-Workshop, Stadtbibliothek, BS
18:00 Uhr Bio Turngruppe, Das Kult, BS
10:30 Uhr knistern knuspfern rauschen, Kleines Haus, BS *

Donnerstag, 26. Oktober 2023

20:00 Uhr Direktmusik, Aquarium, BS

Freitag, 27. Oktober 2023

15:00 Uhr Street Food Festival Gifhorn, Fußgängerzone Steinweg 64, GF

19:00 Uhr Hellfire Showdown 5, KufA Haus, BS
19:00 Uhr Das mangelnde Licht, Großes Haus, BS
20:00 Uhr Mr. Rod – The no. 1 Rod, westand Kultur- und Eventzentrum, BS

Samstag, 28. Oktober 2023

20:00 Uhr The Best of Queen, Stadthalle Gifhorn, GF
20:00 Uhr Dr. Leon Windscheid, Lindenhalle, WF
20:00 Uhr Catapults, Kinder- und Jugendzentrum, BS
22:00 Uhr Ü30 Halloween-Party, Jolly Time, BS

Sonntag, 29. Oktober 2023

18:00 Uhr Sascha Korf, Brunsviga, BS
19:00 Uhr Antonio Andrade Quartett, westand Kultur- und Eventzentrum, BS

44. KW Montag, 30. Oktober 2023

20:00 Uhr Godsleap, Kinder- und Jugendzentrum, BS

Dienstag, 31. Oktober 2023

18:00 Uhr Meisterkonzert, Großes Haus, BS
18:00 Uhr Stolz und Vorurteile, Kleines Haus, BS
19:00 Uhr Marcus Miller, Volkswagen Arena, WOB
20:00 Uhr Petry-Hits live in Braunschweig, Volkswagen Halle, BS
20:00 Uhr And the Stars Look Very Different Today, Aquarium, BS

– Änderungen vorbehalten – * weitere Termine

Seifenblasenfestival Bubblemania

im phaeno Wolfsburg vom 14. bis 31.10.2023

Anzeige

SEIFENBLASEN ... sind klitzeklein und riesengroß, sechseckig und kugelförmig, durchsichtig und doch schillernd bunt, rauchen wie ein Schlot, kuscheln gerne, bilden Türme, tummeln sich zu Tausenden in Schäumen und sind wahre Traumschaumtänzer.



phaeno Seifenblasenfestival.
Foto: Thomas Koschel

Bubblemania – das ist das große Seifenblasenfestival in den Herbstferien für die ganze Familie. Lass dich von magischen Shows, Schaumtheater und verrückten Versuchen beeindrucken: Umhülle dich mit einem Seifenfilm, lass riesige Seifenblasen schweben und probiere mal aus, ob Seifenblasen auch eckig sein können. Zum ersten Mal steht auch Schaum im Mittelpunkt des Festivals. Denn in Schäumen tummeln sich tausende Seifenblasen. Im poetischen Schaumtheater entstehen Wolkenformationen, fliegende Vögel und weitere Figuren aus Schaum direkt vor deinen Augen. Lass dich überraschen. In der Seifenblasenshow zeigt der Künstler Paris Bubbles, was Seifenblasen alles können. Fast wie von selbst stapeln sie sich in seinen Händen – ohne zu platzen.
www.phaeno.de/bubblemania



Für Großeltern und ihre Enkelkinder

Ersthelferkurs – was Kinder im Notfall tun müssen



Der Flyer kann kostenlos beim SoVD abgeholt werden. Foto: SoVD

Am Donnerstag, 26. Oktober 2023 veranstalten die Johanniter gemeinsam mit dem SoVD Braunschweig einen kostenlosen Ersthelferkurs für Oma oder Opa gemeinsam mit

ihren Enkelkindern ab sieben Jahren. Bei den Kindern soll frühzeitig die Bereitschaft zur Hilfeleistung gefördert werden. Die Jungen und Mädchen werden spielerisch die Grundlagen der Ersten Hilfe, wie man Verletzte/Erkrankte versorgt oder auch wie man einen Notruf korrekt absetzt, erlernen. Außerdem ist das richtige Verhalten bei außergewöhnlichen Notlagen wie Unwetter oder Stromausfällen Thema des Kurses.

Der Kurs findet von 9 bis 12:30 Uhr in den Räumen der Johanniter-Unfall-Hilfe e.V., Ludwig-Winter-Straße 9 in 38120 Braunschweig, statt. Anmeldung bis zum 16. Oktober per E-Mail an info.braunschweig@sovd-nds.de mit dem Namen des Großelternanteils und den Vor- und Zunamen sowie dem Geburtsdatum der Kinder, damit Urkunden ausgestellt werden können.

Für alle, die nicht dabei sein können, erklärt ein Flyer das Wichtigste. Er kann kostenlos im Bäckerkling 8 beim SoVD abgeholt und sollte an gut sichtbaren Stellen im Haus aufgehoben werden.

Celler Handgemacht-Markt

Anzeige

für KunstHandwerk, Design & Kuriosen in der CD-Kaserne am 21. und 22. Oktober



Dekoratives für Haus und Garten.

Foto: Veranstalter

Bereits zum 18. Mal treffen sich am Wochenende 21. und 22. Oktober über 50 ausgesuchte Künstler, Kunsthandwerker und besondere Anbieter aus der gesamten Bundesrepublik zu einem schönen Kunsthandwerkermarkt in Celle unter dem Namen "HANDGEMACHT".

Die CD-Kaserne an der Hannoverschen Straße ist die ideale Location, um dieser hochwertigen Ausstellung einen großzügigen, angemessenen Rahmen zu geben.

Die Aussteller sind zum großen Teil professionell arbeitende Kreative, die ihre Werke in der eigenen Werkstatt bzw. dem eigenen Atelier fertigen. Verschiedene Künstler führen Ihr Handwerk vor. Die Gastronomie der CD-Kaserne bietet verschiedene Getränke und kleine Speisen an.

"Die Besucher finden auf unseren Märkten jeweils ein großes Spektrum an ideenreichen und handwerklich perfekten Unikaten.

Die Handgemacht-Märkte betonen das Individuelle und Besondere. Unsere kontinuierliche Suche nach guten, ausgefallenen Ausstellern bringt hier auch für die Stadt eben eine ansprechende Kulturveranstaltung.

Wir freuen uns wieder auf zahlreiche Gäste, bei den bisherigen Veranstaltungen zeigten sich die Celler sehr angetan von der Qualität der Veranstaltung und kauften auch sehr gut bei den Ausstellern ein.", so Veranstalterin Ingrid Berkau.

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

Der Eintritt in die CD-Kaserne kostet 2,50 Euro. Kinder haben selbstverständlich freien Eintritt.

Das Parken ist ebenfalls frei.

Natürlich stehen wir Ihnen für weitere Informationen zum Markt gerne zur Verfügung. Auch informieren wir Sie gerne über einzelne Aussteller und deren Arbeiten.

Wie Pflegebedürftige den Entlastungsbetrag nutzen können

Expertinnen und Experten informieren

Pflegebedürftige und pflegende Angehörige wissen: Unterstützung braucht es nicht allein im pflegerischen Bereich. Um Selbstständigkeit und Teilhabe sicherzustellen, benötigen Betroffene ebenso Hilfe bei der Bewältigung der Alltagsaufgaben – vom Haushalt bis zur Begleitung beim Arztbesuch. Für solche niedrigschwelligen Unterstützungsangebote steht allen, die in einen Pflegegrad eingruppiert sind, der so genannte Entlastungsbetrag mit einem monatlichen Budget von 125 Euro zur Verfügung. Welche Leistungen damit finanziert werden können, wie mit der Pflegekasse abgerechnet wird und was man sonst noch über den Entlastungsbetrag wissen sollte, dazu informieren Expertinnen und Experten der Unabhängigen Patientenberatung (UPB). Die wichtigsten Fragen und Antworten im Überblick:



Raquel Reng - Volljuristin, Expertin Pflege.

Foto: patientenberatung.de

Muss der Entlastungsbetrag gesondert beantragt werden? Wie wird er ausbezahlt?

Raquel Reng: Der Anspruch auf den Entlastungsbetrag entsteht ab Pflegegrad 1 automatisch jeden Monat; er muss nicht beantragt werden. Die 125 Euro pro Monat werden aber nicht ausgezahlt. Sie müssen stattdessen entsprechende Rechnungen zur Kostenerstattung bei der Pflegekasse einreichen oder die Anbieter rechnen selbst mit der Pflegekasse ab. Nicht

genutzte Entlastungsbeträge sparen sich an und verfallen erst zum 30. Juni des Folgejahres.

Eine engagierte Nachbarin unterstützt meine pflegebedürftige Mutter schon seit einiger Zeit im Haushalt. Können wir dafür den Entlastungsbetrag verwenden?

Jana Mehnert: In den meisten Bundesländern gibt es die Möglichkeit, Nachbarschaftshilfe im Rahmen des Entlastungsbetrags zu nutzen. Die Voraussetzungen, um als Nachbarschaftshelferin oder Nachbarschaftshelfer anerkannt zu werden, richten sich nach dem jeweiligen Landesrecht. In der Regel ist der Besuch eines Kurses vorgeschrieben.

Welche unterstützenden Leistungen können über den Entlastungsbetrag bezahlt werden?

Isabel Gruner-Babic: Es gibt Betreuungsangebote, zum Beispiel durch Ehrenamtliche, Angebote zur Entlastung von Pflegenden und Angebote zur Entlastung im Alltag, zum Beispiel bei der Haushaltsführung.

Steht der Entlastungsbetrag nur zur Verfügung, wenn die Pflege zu Hause stattfindet?

Justyna Sikora-Arnold: Voraussetzung ist, dass die Pflegebedürftigen zu Hause leben und nicht im Heim. Im Rahmen der häuslichen Pflege kann der Entlastungsbetrag aber auch verwendet werden, wenn Sie Aufwendungen für Tagespflege oder Nachtpflege haben oder die Kurzzeitpflege nutzen.

Wo erfahre ich, wer Leistungen erbringt, die über den Entlastungsbetrag bezahlt werden können?

Marko Schröder: Sie können jederzeit bei Ihrer Pflegekasse eine Leistungs- und Preisvergleichsliste aller Anbieter in Ihrem Einzugsbereich anfordern. Entsprechende Listen für alle Bundesländer finden Sie auch im Internet. Auch die Pflegestützpunkte informieren dort, wo sie vorhanden sind, über die örtlichen Anbieter.

Kann mein Pflegedienst Arbeiten im Haushalt übernehmen?

Jana Mehnert: Ja, in aller Regel bieten Pflegedienste auch Haushaltshilfe im Rahmen des Entlastungsbetrags an.

125 Euro im Monat sind schnell aufgebraucht – kann man den Entlastungsbetrag aufstocken?

Raquel Reng: Ja, es gibt die Möglichkeit, bis zu 40 Prozent der Pflegesachleistung, die für einen ambulanten Pflegedienst zur Verfügung steht, für Unterstützungsleistungen umzuwandeln. Allerdings führt dies dazu, dass im betreffenden Monat das Pflegegeld um den Prozentsatz gekürzt wird, in welchem die Umwandlung erfolgt.

Kann ich den Entlastungsbetrag für Essen auf Rädern nutzen?

Isabel Gruner-Babic: Nein, das ist leider nicht möglich. Unter Umständen kann hier aber das Sozialamt einspringen.

Kann ich einen Fahrdienst mit dem Entlastungsbetrag bezahlen?

Justyna Sikora-Arnold: Ja, das geht, wenn Ihr Fahrdienst die entsprechende Anerkennung nach Landesrecht hat.

Worauf muss ich achten, wenn ich professionelle „Alltagshelfer“ mit Leistungen beauftrage, die über den Entlastungsbetrag abgerechnet werden?

Marko Schröder: Wichtig ist, dass diese die erforderliche Anerkennung nach dem jeweiligen Landesrecht haben, so dass der Entlastungsbetrag eingesetzt werden kann.

Forsetzung auf Seite 10

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
BRALNSCHWEG

Saarbrückener Straße 255
38116 Braunschweig
Tel.: 0531 - 4 80 79 10
E-Mail: info@paritaetischer-bs.de
www.paritaetischer-bs.de

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

JETZT EINEN MONAT KOSTENLOS TESTEN!

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!

ASB Braunschweiger Land

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

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

Wir helfen hier und jetzt.



Schloß Schliestedt
- Seniorenbetreuung mit Kompetenz -
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



Wir im besten Alter

mit vielen Informationen, Anregungen und Tipps für Menschen in der zweiten Lebenshälfte!

Lassen Sie sich „Wir im bestem Alter“ ganz bequem nach Hause liefern!

Telefon 05 31/38 000-10
Online lesen: www.wir-braunschweig.de



Fortsetzung von Seite 9

Ich habe den Entlastungsbetrag bisher nicht genutzt. Nun haben sich mehrere hundert Euro angesammelt. Wofür kann ich das Budget verwenden?

Raquel Reng: Sie können es für all das einsetzen, was über den Entlastungsbetrag finanziert werden kann. Vielleicht möchten Sie einen Frühjahrsputz durchführen lassen oder haben eine Rechnung der Kurzzeitpflege für Unterkunft und Verpflegung.

Können die Investitionskosten bei Kurzzeitpflege in einer Pflegeeinrichtung, für die auch Mittel der Verhinderungspflege eingesetzt wurden, über den angesparten Entlastungsbetrag bezahlt werden?

Jana Mehnert: Ja, das ist möglich, denn es handelt sich um Aufwendungen, die im Zusammenhang mit der Kurzzeitpflege entstanden sind.

Wo erfahre ich, wie viel Budget mir noch zur Verfügung steht?

Isabel Gruner-Babic: Sie können sich jederzeit an die Pflegekasse wenden; sie muss Ihnen Auskunft geben, wie hoch Ihre angesparten Entlastungsbeträge sind.

Kann ich meine Tochter als Nachbarschaftshelferin einsetzen und dafür den Entlastungsbetrag verwenden?

Jana Mehnert: Nein, das ist leider nicht möglich. Wer mit der pflegebedürftigen Person bis zum zweiten Grad verwandt oder verschwägert ist, kann für sie keine Nachbarschaftshilfe im Rahmen des Entlastungsbetrags erbringen.

Der Transport meiner Mutter von der Kurzzeitpflege nach Hause war richtig teuer. Kann sie dafür ihre angesparten Entlastungsbeträge einsetzen?

Raquel Reng: Ja, das geht, denn die Transportkosten sind im Zusammenhang mit der Kurzzeitpflege entstanden.

Weitere Informationen unter www.patientenberatung.de

Tag gegen Einsamkeit



Wolfgang Neltner, 1. Kreisvorsitzender Reiner Knoll, Kai Bursie, Monika Henke (alle SoVD BS), Dirk Swinke (Vorstandsvorsitzender SoVD Niedersachsen) (v.l.)

Foto: SoVD Braunschweig

Jeder zehnte Mensch in Deutschland fühlt sich einsam. Die Corona-Pandemie hat das noch einmal deutlich verschärft.

Betroffen sind dabei jedoch nicht nur Ältere, Pflegebedürftige oder Menschen mit Behinderung, sondern immer öfter auch Jugendliche. Um den Fokus auf diese Problematik zu lenken, hat der Sozialverband Deutschland (SoVD) in Niedersachsen seine Kampagne „Gemeinsam gegen einsam“ ins Leben gerufen.

Unter dem Dach dieser Kampagne veranstaltete der SoVD in Braunschweig am 9. September einen Tag gegen Einsamkeit.

Der SoVD-Kreisverband Braunschweig hatte seine Mitglieder zu diesem Tag in das Begegnungszentrum Gliesmarode eingeladen, der rund 300 Personen folgten. Den ganzen Tag standen die Berater der fünf Ortsverbände den Mitgliedern für Beratungsgespräche und Fragen zu sozialrechtlichen Problemen bereit. Das Drehorgel-Orchester Braunschweig sorgte für die musikalische Unterhaltung, und auch für das leibliche Wohl war gesorgt.

Mobilitätstraining

Stürzen im Alter vorbeugen



Kostenloser Ratgeber

Foto: Deutsche Seniorenliga e.V.

Die Sturzgefahr ist im Alter nachweislich erhöht. Wenn Seh- und Muskelkraft nachlassen und man leichter aus dem Gleichgewicht gerät, können selbst kleine Stolperfallen in der Wohnung zur Gefahr werden. Stürze und deren Folgen führen nicht selten zur Pflegebedürftigkeit. Umso wichtiger ist es, durch vorbeugende Maßnahmen Stürze zu vermeiden. Wie man das Sturzrisiko nachhaltig senken kann und sich Unfälle absichern lassen, erläutert eine neue kostenlose Seniorenliga-Broschüre mit begleitender Website. Dort wird unter anderem beschrieben, wie man sein Wohnumfeld sicherer machen und durch regelmäßige Übungen die Körperstabilität stärken kann.

Sturzquellen in der Wohnung beseitigen

Die meisten Unfälle ereignen sich ausgerechnet dort, wo man sich eigentlich sicher und geborgen fühlt, im häuslichen Umfeld. Oft sind es ganz banale Gründe, die zu einem Sturz führen, beispielsweise hochstehende Teppichkanten, lose und umherliegende Kabel oder schlechte Beleuchtung. Alle Stolperfallen gilt es zu beseitigen. So sollten rutschende Teppiche entweder entfernt oder zumindest durch Anti-Rutsch-Matten sicherer gemacht werden. Ein wichtiges Thema sind Lichtquellen. In der gesamten Wohnung sollte man für ausreichende Beleuchtung sorgen. Sinnvoll ist auch ein Nachtlicht mit Bewegungsmelder, damit man sich nachts nicht im Dunkeln zur Toilette vortasten muss.

Gesundheitstipps zur Sturzprävention

Mit zunehmendem Alter nehmen einige körperliche Fähigkeiten und Sinnesleistungen ab. Dazu gehören die Muskelkraft und oft auch das Seh- und Hörvermögen. Zudem lassen Reaktionsgeschwindigkeit und Koordinationsfähigkeit nach. „Vor diesem Hintergrund sind viele Stürze im Alter vermeidbar, wenn man beispielsweise mit Krankengymnastik oder speziellem Körpertraining seine körperlichen Defizite ausgleicht“, rät Erhard Hackler, geschäftsführender Vorstand der Deutschen Seniorenliga. Er empfiehlt älteren Menschen, ihr Sturzrisiko frühzeitig vom Arzt überprüfen zu lassen und Möglichkeiten der gesundheitlichen Sturzprävention zu besprechen. So lässt sich durch regelmäßiges Fitnessstraining die Körperstabilität stärken und die Koordinations- und Balancefähigkeit trainieren. Dies sollte man am besten unter Anleitung und Kontrolle eines professionellen Trainers machen.

Kostenloser Ratgeber und Website

Die Broschüre „Sturzunfälle im Alter – Vorbeugung und Absicherung“ kann kostenlos bestellt werden bei der Deutschen Seniorenliga, Heilsbachstr. 32 in 53123 Bonn oder auf www.sturzunfaelle-vermeiden.de. Dort kann man auch sein Sturzrisiko in einem Online-Test überprüfen und eine Checkliste für mehr Sicherheit in der Wohnung herunterladen.

**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

Waldführungen

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

Termine 2023:
08. + 22.10.2023
12. + 26.11.2023
10.12.2023

jeweils sonntags um 11 Uhr
(Änderungen vorbehalten)

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

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

Waldbestattung Cremlinger Horn
Hauptstraße 40
38162 Cremlingen

Spaziergänge zur Geschichte

Historische Friedhöfe als regionalgeschichtliche Entdeckungsräume (Teil 2)



Lessing und Schillergrab. Foto: Archiv

Die Friedhöfe sind und bleiben Orte der Stille, des Trostes und des Gedenkens an die Verstorbenen, aber ebenso sind sie wichtige Stätten historischen Erinnerens.

In den Gestaltungen der Grabmäler zeigen sich Kunst- und Architekturverständnis der einzelnen Epochen, finden sich religiöse Vorstellungen und symbolische Zeichen wie die umgestürzten Fackeln für das verlöschende (Lebens-)licht oder Schmetterlinge für die vom Körper befreite Seele. Lessing selbst hat uns dieses Denken „Wie die Alten den Tod gebildet“ 1769 anschaulich überliefert: „Die alten Artisten stellten den Tod nicht als ein Skelett vor, denn sie stellten ihn nach der Homerischen Idee als den Zwillingbruder des Schlafes vor. [...] Was kann das Ende des Lebens deutlicher bezeichnen als eine verloschene, umgestürzte Fackel? Wann dort der Schlaf, diese kurze Unterbrechung des Lebens, sich auf eine solche Fackel stützt, mit wieviel größerem Recht darf es der Tod? [...] Und der Kranz in seiner Linken? Es ist der Totenkranz. Alle Leichen wurden bei den Griechen und Römern bekränzt. Mit Kränzen ward die

Leiche von den hinterlassenen Freunden beworfen; bekränzt wurden Scheiterhaufen und Urne und Grabmal. Endlich der Schmetterling über diesem Kranze? Wer weiß nicht, daß der Schmetterling das Bild der Seele und besonders der vom Leib geschiedenen Seele vorstellt?“

Auch die Bestatteten erzählen vielfach Geschichte. Auf dem Magnifriedhof findet man neben Lessings Grab, das des „Wiederentdeckers“ Dr. Carl Schiller und direkt in Sichtweite das von Georg Howaldt, dem Erzgießer, der das Lessingdenkmal vom Lessingplatz, aber auch die Brunonia und das Gaußdenkmal gegossen hat.

Nur wenige Schritte entfernt befindet sich ein mit Grabsymbolen reich geschmückter Grabstein des Universalgelehrten und Professors am Collegium Carolinum, Johann Joachim Eschenburg. Ferner finden sich Literaten wie Friedrich Gerstäcker, August Klingemann und Joachim Heinrich Campe, Wissenschaftler wie Friedrich Ludwig Knapp oder die Architekten Peter Joseph Krahe und Carl Theodor Ottmer auf dem Magnifriedhof, um nur einige Beispiele zu erwähnen, die uns so viel von braunschweiger Geschichte erzählen.

Gerd Biegel
Fortsetzung folgt



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:

8. + 22. Oktober um 11 und 14 Uhr
12. November um 11 und 14 Uhr



Jetzt informieren und anmelden:

Tel. 06155 848-100 oder unter
www.friedwald.de/wolfenbuettel

Wir sind an Ihrer Seite.
Würdevoll und zeitgemäß.

**Hageroth
Bestattungen**

Tag & Nacht 05304 / 5214
0157 / 71521214

**Braunschweiger
Rollstuhl - Shuttle**

Stadt- und Landfahrten
Krankentransporte

www.rolli-shuttle.de

Telefonnummer
0531 58 08 4444

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

Mit Arginin die Gefäße schützen

Der kleine Eiweißbaustein ist die Basis für einen wichtigen Botenstoff



Fisch und Hülsenfrüchte sind besonders gute Arginin-Lieferanten.
Foto: dj-d-k/Telcor Forschung/Rawpixel.com - stock.adobe.com

(djd-k). Gesunde Blutgefäße sind ein wichtiger Faktor für ein langes Leben. Werden sie durch Arteriosklerose verengt, kann es zu gefährlichen Herz-Kreislauf-Erkrankungen kommen. Gefäßschutz ist also Gesundheitsschutz. Ein kleiner Eiweißbaustein spielt dabei eine große Rolle: das Arginin. Denn aus Arginin wird in den Gefäßen der Botenstoff Stickstoffmonoxid (NO) gebildet, der den Blutdruck normalisiert und das Risiko für Ablagerungen senkt. „Insbesondere mit steigendem Alter oder mit Vorerkrankungen wie Diabetes, Bluthochdruck oder Arteriosklerose ist eine zusätzliche Einnahme von Arginin ratsam“, so die Apothekerin Dr. Jutta Doebel. Sie habe gute Erfahrungen mit „Telcor Arginin plus“ gemacht, in dem Arginin sinnvoll durch B-Vitamine ergänzt wird. Mehr unter www.telcor.de.



Zu einer gefäßgesunden Ernährung gehören auch viel Gemüse und Obst.
Foto: dj-d-k/Telcor Forschung/mimagephotos - stock.adobe.com

NEUERÖFFNUNG

Ihr neuer Hörakustiker in der Weststadt!

- inhabergeführtes Fachgeschäft
- persönliche & professionelle Hörberatung
- kostenfreier Hörtest
- ausführliche Tinnitusberatung
- kostenfreie Neueinstellung älterer Geräte
- Nachsorge & Reparaturen
- maßgefertigter Gehörschutz

- fares Preis-Leistungsverhältnis
- unverbindliches Probetragen (der Mini-Hörgeräte)
- neueste Technologien aller Hersteller
- modernste Akku Hörgeräte
- u.v.m.

Ich freue mich auf Ihren Besuch, Ihr *Lukas Hirschfelder*

Hörgeräte Hirschfelder

0531 389 257 06
info@hoergeraete-hirschfelder.de
www.hoergeraete-hirschfelder.de

Hörgeräte-batterien
für nur **0,99€***
6 Stück / Brillen

* Abgabe nur in normalen Endverbraucher Mengen. Solange der Vorrat reicht.

Erleben Sie fast nicht sichtbares Hören mit **Im-Ohr-Hörgeräten!**

Rechenbeispiel (für 2 Geräte):	
Geräte (je Gerät 949,-)	1.898,- €
Kranken-Versicherung	- 1.300,- €
Eigenanteil	- 598,- €
Aktions-Preis:	298,- €

* Rabat gilt für das Güte 3 G4. Der Krankenversicherungs-Anteil kann zwischen 650,- bis 719,- variieren. Hier mit der aktuellen Angabe der Knappschalt mit 1.898,- Euro für 2 Geräte gerechnet. Bei Vorlage einer gültigen Verordnung. Gesetzliche Zuzahlung je Ohr 10,- Euro. Privatpreis Güte 3 G4: 949,- Euro je Ohr.

+BLEIBEN ++SIE+ GESUND+

Die Nachfrage nach einer Therapie mit Medizinalcannabis bei Ärzten steigt. Umso wichtiger ist es, sich auf langjährige Erfahrung und eine gute, gleichbleibende Qualität verlassen zu können. Für einen hohen Standard sorgt jetzt Fette Pharma. Das Unternehmen bietet unter dem Namen Re:cannis erstmalig medizinisches Cannabis aus Israel in Deutschland an. Das Land hat eine langjährige Tradition in der Erforschung und Anwendung dieser Präparate. Unter www.recannis.de gibt es Informationen.



Foto: djd-k/www.recannis.de/evgenyatamanenko/123RF.com

Ursache von Schlafstörungen kann eine unerkannte oder unversorgte Schwerhörigkeit sein. Denn die tägliche Daueranstrengung durch den Versuch, alles zu verstehen, erhöht den Stresslevel und führt zu Erschöpfungszuständen. Abends fällt es schwer, zur Ruhe zu kommen. Einschlafstörungen und schlechte Schlafqualität sind oft die Folge. Hörgeräte können helfen. Ein modernes Gerät wie das audibene Horizon kann über spezielle Modi die Ruhe sogar fördern. Weitere Infos gibt es unter www.audibene.de.



Foto: djd-k/audibene/Shutterstock/ighipoet



Foto: djd-k/Sanofi/Getty Images/Tempura

Den meisten Menschen im Land ist die wichtige Rolle der Pharmaindustrie für die Gesundheitsversorgung in Deutschland sehr bewusst: Laut dem Sanofi Gesundheitstrend finden 89 Prozent, dass die Branche für den Gesundheitsstandort Deutschland wichtig ist. 87 Prozent meinen, dass die Produktion von Arzneimittelwirkstoffen nicht nur in Asien erfolgen sollte. Und vier von fünf Befragten sehen die Pharmaindustrie als innovativ an, etwa bei der Entwicklung neuer Therapien und Impfstoffe, in der auch das Gesundheitsunternehmen Sanofi aktiv ist – mehr unter www.sanofi.de.

Wer körperlich aktiv ist, sollte aber auch darauf achten, dass der Körper gut mit Magnesium versorgt ist. Das wertvolle Mineral ist für eine funktionierende Muskularbeit unverzichtbar. Bei einer Unterversorgung kann es zu Muskelbeschwerden und Verspannungen kommen. Besonders magnesiumreich sind etwa Hülsenfrüchte, grünes Blattgemüse und Getreideprodukte. Sinnvoll kann eine zusätzliche Nahrungsergänzung wie Magnesium Diasporal aus der Apotheke sein, Informationen gibt es unter www.diasporal.com.



Foto: djd-k/Magnesium Diasporal

Menschen mit Diabetes haben häufig weniger Vitamin B1 im Blut als Personen ohne Diabetes. Zu diesem Ergebnis kommen Wissenschaftler in einer Studie, die auf dem Diabetes-Kongress 2023 vorgestellt wurde. Dadurch kann das Risiko für Nervenschäden bei den Betroffenen steigen. Diese Neuropathien zählen zu den typischen Folgen eines Mangels an Vitamin B1. Sie äußern sich häufig durch Missempfindungen in den Füßen. Die Vitamin-B1-Mangel-Neuropathie kann mit der Vitamin-B1-Vorstufe Benfotiamin behandelt werden. Diese ist etwa in „milgamma protekt“ enthalten, das es rezeptfrei in der Apotheke gibt.



Foto: djd-k/Wörwag Pharma/NAI/Marc Mueller

Besonders gesund für den Menschen sind die im Brokkoli enthaltenen Pflanzenstoffe Quercetin und Glucoraphanin. Letzterer wird durch ein spezielles, ebenfalls im Brokkoli enthaltenes Enzym erst verwertbar gemacht. Bei der herkömmlichen Zubereitung, dem Kochen in Salzwasser, gehen viele der wertvollen Inhaltsstoffe jedoch verloren. Daher wird ein Rohverzehr angeraten. Eine praktikable Alternative sind Nahrungsergänzungsmittel, wie Brokkolixtrakt + Aktiv-Enzym von Dr. Wolz. Eine Kapsel entspricht vom Nährwert her etwa 500 Gramm rohem Brokkoli.



Foto: djd-k/Dr. Wolz/Garnar - stock.adobe.com

Zuschüsse für „Altersgerecht Umbauen“ wieder verfügbar



Altersgerechtes Bad.

Foto: HEWI Heinrich Wilke GmbH

Endlich ist es so weit: Wer beispielsweise sein Badezimmer altersgerecht umbauen möchte, kann ab sofort einen Antrag auf Zuschuss bei der KfW stellen. Im Programm mit der Nummer 455-B stehen für solche Maßnahmen insgesamt wieder 75 Millionen Euro zur Verfügung.

Was sich zunächst nach viel Geld für altersgerechte Umbaumaßnahmen anhört, entpuppt sich bei näherer Betrachtung allerdings eher als

homöopathische Dosis. So waren im vergangenen Jahr die 75 Millionen Euro Fördermittel nach etwas mehr als einem Monat bereits verausgabt. Demzufolge standen für den Rest des Jahres keine Mittel mehr zur Verfügung und Anträge konnten keine mehr gestellt werden.

Wer zuerst kommt, mahlt zuerst

Für diejenigen, die in diesem Jahr altersgerecht umbauen und den Zuschuss erhalten möchten, gilt es also, schnell den Antrag online bei der KfW zu stellen. Ein wenig länger als in 2022 wird es in diesem Jahr wahrscheinlich dauern, bis der Fördermitteltopf wieder leer ist, da die Berechnungsgrundlage der förderfähigen Investitionskosten für Einzelmaßnahmen von 50.000 Euro auf 25.000 Euro reduziert wurde. Demzufolge hat sich die maximale Förderhöhe von 5.000 Euro auf 2.500 Euro halbiert.

10 Prozent Zuschuss

Wer beispielsweise ein Badezimmer altersgerecht umbauen möchte, kann nach wie vor mit 10 Prozent Zuschuss vom Staat rechnen – aber eben nur noch mit maximal 2.500 Euro. Voraussetzung ist unter anderem, dass der Umbau noch nicht begonnen wurde. Wer seine ganze Wohneinheit barriere reduziert umbauen und den Standard „Altersgerechtes Haus“ erreichen möchte, kann mit einer Maximalförderung von 6.250 Euro rechnen. Die förderfähigen Kosten dürfen hier höchstens 50.000 Euro betragen und der Zuschuss beläuft sich auf 12,5 Prozent.

Altersgerecht Umbauen: Jeder Euro ist doppelt gut angelegt

In Anbetracht von drei Millionen fehlenden barrierefreien Wohnungen ist es gesellschaftspolitisch dringend notwendig, dass der Staat solche Umbaumaßnahmen unterstützt. „... Wenn nicht mehr barrierefreier Wohnraum geschaffen wird, werden die sozialen Kosten enorm sein...“, erklärt Dr. Volker Sieger, Leiter der Bundesfachstelle Barrierefreiheit. In einem Interview warnt er davor, die Baukosten als Argument zu benutzen, um von barrierefreien Standards abzurücken, und regt dazu an, finanzielle Zuschüsse des Bundes an das Kriterium Barrierefreiheit zu knüpfen. In diesem Zusammenhang ergänzt er: „... Hierzu ist es aus meiner Sicht zwingend notwendig, das KfW-Programm „Altersgerecht Umbauen – Barriere Reduzierung“ auskömmlich auszustatten...“ Es gelänge kaum einem anderen Förderprogramm des Bundes so sehr, über einen Zuschuss so viele private Investitionen zu generieren. Hier sei jeder Euro doppelt gut angelegt.

Möchten auch Sie ...

... Ihr Zuhause nur in vertrauenswürdigste 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

Eigentumswohnung gesucht von Privat 0531 - 42878602

Alter Stein -
Neuer Glanz!
Marmor Terrazzo Betonwerkstein Natursteinbearbeitung

GST
www.steinglanz.de 30880 Hannover / Laatzen
Tel.: 05102 89038 60 info@steinglanz.de

**LKW-Fahrer m/w/d
als Vollzeit oder
LKW-Aushilfsfahrer m/w/d**
Führerscheinklasse CE
(auf 520,00 € Basis)
gern auch Rentner
sucht ab sofort

**Salzgitter EuroLogistik
GmbH**
Tel. 05341/18928-71
Handy 0175/5753075

Wir suchen für verschiedene Gebiete in Ihrem Wohngebiet – auch als Urlaubsvertretung –
Zusteller (m/w/d)
für Zeitungen+Prospekte (SchülerInnen, StudentInnen, Hausfrauen, Pensionäre)

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

Der „Spirituelle Herbst“ lockt ins Kloster Walkenried

Anzeige

Die Veranstaltungsreihe „Spirituelle Herbst“ der Harzer Klöster bietet vom 20. Oktober bis 5. November ein besonderes Programm zum Innehalten und Kraft tanken in der dunklen Jahreszeit! Auch im Kloster Walkenried können Sie sich auf ein vielfältiges Programm freuen.

Bei den **Führungen im Kerzenschein** (20.10./27.10. um 18.45 Uhr sowie 28.10./29.10./3.11. um 17.30 Uhr) erleben Sie den einzigartigen Kreuzgang im warmen Licht Hunderter Kerzen und erfahren mehr von der bewegten Geschichte der Walkenrieder Gottesmänner und ihres Klosters.



Taizé-Lieder-Singen

Foto: ZisterzienserMuseum Kloster Walkenried

Bei der kostenlosen **Stillen Stunde** (20.10./27.10. um 17.30 Uhr) lässt sich der Kreuzgang in der Tradition der Zisterzienser in Stille und Schweigen erleben. Besondere Entspannung bietet dort auch die **Tanzmeditation** fürs Herz am 24.10. und 1.11. um 17.15 Uhr. Am 21.10. um 18 Uhr lockt ein **Hildegard von Bingen-Liederabend** mit dem Titel „O Kraft der Weisheit“ in den Kreuzgang des Klosters Walkenried.

Eine Sonderführung zum Reformationstag wird am 31.10. um 12 Uhr angeboten, bei der den Spuren Martin Luthers und der Reformation im Kloster Walkenried gefolgt wird. Die Kirchengemeinde Walkenried ergänzt ein **Taizé-Lieder-Singen** im Kreuzgang (3.11., 19.30 Uhr).

Gönnen Sie sich eine kleine Auszeit vom Alltag! Weitere Infos unter www.kloster-walkenried.de.



Meditation im Kreuzgang

Foto: Sascha Storz



Hildegard von Bingen - Liederabend mit Sabine Lindner

Foto: Thomas Lindner

Die im Harzer Tourismusverband organisierten Harzer Klöster veranstalten eine Reihe mit kleinen und feinen Veranstaltungen, um die Besucher die Kraft und Atmosphäre eines Klosters oder einer Kirche auch als leisen und spirituellen Ort wahrnehmen zu lassen.

Der „Spirituelle Herbst“ eröffnet besondere Momente für ein Innehalten – sei es bei leisen Tönen eines Instruments, im Wechselspiel von Licht und Dunkel, mit Rundgängen, Meditationen

und Lesungen in Klosterräumen. Das Kloster ist ein Ort der Entschleunigung – im Schein von Kerzen inmitten jahrhundertalter Architektur, Kultur und Geschichte können Besucher zur Ruhe kommen und manchen Impuls für sich mitnehmen. Herbstzeit ist zudem Wanderzeit! Ein Stück des Weges auf dem 95 Kilometer langen Harzer Klosterwanderweg zu gehen bedeutet eine ganz besondere Auszeit und verbindet zudem viele Veranstaltungsorte und Klöster miteinander.



Neuwerkkirche Goslar.

Foto: Jorden Roblick

Alle Programme (teilweise anmeldungs- und kostenpflichtig) und Infos unter www.spiritueeller-herbst.de.

Programm - Spiritueller Herbst

21.10. Kloster Walkenried um 18 Uhr:

„O Kraft der Weisheit“ Lieder und Texte der Hl. Hildegard von Bingen mit Sabine Lindner (Gesang, Harfe, Portativ, Glockenspiel, Flöten und Kantele)

27.10. Neuwerkkirche Goslar um 18 Uhr:

Meditativer Rundgang mit Lichtkunst und Orgelmusik

29.10. ab St. Johanniskirche Wernigerode:

Tages- Pilgerwanderung auf dem Klosterwanderweg nach Drübeck

30.10. Kloster Michaelstein um 17 Uhr:

Familienführung „Die Nacht vor Allerheiligen“ (Halloween)

31.10. Stiftskirche St. Cyriakus Gernrode um 18 Uhr:

Lesung Spiritueller Texte zum Reformationstag

01.11. Stiftskirche Bad Gandersheim um 16 Uhr:

MusikSchätze – Musikalische Führung mit Digitalorgel, Cembalo und Mühleisen-Orgel

03.11. Kloster Walkenried um 19.30 Uhr:

Taizé-Lieder-Singen im Schein hunderter Kerzen zum Mitsingen oder Zuhören.

05.11. Kloster Wöltingerode um 16 Uhr:

Kloster in(m) TAKT – offenes Singen in der Klosterkirche mit Juliette Jacobsen

Bremerhaven Erlebnis hoch vier

Klima, Migration, Forschung und Artenschutz



Über sieben Millionen Auswanderer brachen zwischen 1830 und 1974 von Bremerhaven aus nach Übersee auf. Heute erinnert das Deutsche Auswandererhaus an ihre Geschichte.

Foto: djd-k/Erlebnis Bremerhaven/Deutsches Auswandererhaus/Werner Huthmacher

(djd-k). Bildung macht keinen Spaß? In Bremerhaven sieht man das anders. Dort warten vier Ausflugsziele, in denen Wissenserwerb ein tolles Erlebnis ist: Das Deutsche Auswandererhaus, das Deutsche Schifffahrtsmuseum, das Klimahaus und der Zoo am Meer – Infos unter www.unserezukunftverstehen.de. Spaß und Interaktivität sind hier Trumpf, ebenso wie die Behandlung aktueller Themen. So ist der neue Anbau des Auswandererhauses 330 Jahren Einwanderungsgeschichte nach Deutschland gewidmet. Im Klimahaus entsteht gerade der Bereich „Wetterextreme“, im Deutschen Schifffahrtsmuseum die Ausstellung „Schiffswelten – Der Ozean und wir“ mit einer begehbaren Forschungsschiff-Installation. Und natürlich gibt es im Zoo am Meer viele Jungtiere zu bestaunen – für die auch Patenschaften übernommen werden können.

Fotos auf Reisen schicken



Ein Stück vom eigenen Urlaubsglück weitergeben und den Lieben zu Hause mitteilen.

Foto: djd-k/www.pixum.de/Sebastian Harms

Postkarte an Empfänger in ganz Europa zu senden. Mit der Pixum App etwa lassen sich Postkarten-Grüße gestalten und abschicken. Mehr als eine Internetverbindung ist dafür nicht nötig. Die gedruckte Karte kommt in weniger als drei Tagen bei den Empfängern an. Unter www.pixum.de/postkarte etwa finden sich weitere Details sowie die kostenfreie App für Android oder iOS zum Download.

(djd-k). Grüße aus dem Urlaub sind einfach ein Muss. Laut einer Umfrage aus dem Juni 2022 verwenden dazu zwei von drei Reisenden (65 Prozent) Messenger-Dienste, auch soziale Medien werden oft genutzt. Ein knappes Drittel (30 Prozent) versendet laut Statista die Feriengrüße als klassische Postkarte. Doch nun ist es auch möglich, individuelle Fotos schnell und einfach direkt vom Smartphone als gedruckte Urlaubs-

XXL SUPER-SCHNUPPERPREIS

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

203,00 €
pro Person

ROMANTISCHES HOTEL
MENZHAUSEN
Inhaber: Wolfgang Mosler
★★★★

Lange Str. 12 · 37170 Uslar · Tel. 0 55 71 / 92 23-0 · www.hotel-menzhausen.de

Kleine Strandburg – GROSSE AUSSICHTEN

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

Reisefieber?

Dann entdecken Sie unsere
Leserreisen ONLINE!

www.m-tours.de/?pid=48199

Liebe Leserin, lieber Leser,



In ihrem Roman „Die vier Winde“ erzählt Kristin Hannah von der entsetzlichen Not der Farmerfamilien in den dreißiger Jahren in Texas infolge der Dürre und Staubstürme. Riesige Kolonnen von Wanderarbeitern begaben sich damals nach Kalifornien in der Hoffnung, der Not auf dem Lande zu entgehen. Nachdem die Weizenproduktion immer raumgreifender geworden und der Regen ausgeblieben war, fielen in einer Kombination von menschengemachter Ursache und Wetterphänomenen über Jahre die Ernten aus. Die Menschen litten entsetzlichen Hunger, starben an der Staublunge, verließen ihre Heimat. Fast hundert Jahre später sind wir mit Blick auf Regen, Dürre und Stürme, aber auch die Bedingungen der Landwirtschaft sensibler geworden. Dies spiegelt sich in der wachsenden Bedeutung des Erntedankfestes. Wohl wissend, dass Wachsen und Gedeihen letztlich nicht in unserer Hand liegen, dass uns aber die Erde anvertraut ist, damit wir achtsam und respektvoll mit ihr umgehen und von ihren Früchten leben können, feiern wir das Erntedankfest. Auch Ihnen wünsche ich einen dankbaren Blick.

Ihre Dompredigerin
Cornelia Götz

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

Veranstaltungen im Braunschweiger Dom

Sonntag, 1. Oktober 2023, 17:00 Uhr: Sonntagsmusik - "Bringet dem Herrn Ehre seines Namens" (BWV 148) und "Orgelkonzert A-Dur" von G. F. Händel

Dienstag, 3. Oktober 2023, 17:00 Uhr: Musikalische Andacht am "Tag der Deutschen Einheit"

Samstag, 7. Oktober 2023, 12:00 Uhr: Musikalisches Mittagsgebet

Sonntag, 8. Oktober 2023, 10:00 Uhr: Gottesdienst mit Abendmahl

Donnerstag, 12. Oktober 2023, 19:00 Uhr: Ensemblekonzert des Polizeiorchesters Niedersachsen

Samstag, 14. Oktober 2023,

12:00 Uhr: Musikalisches Mittagsgebet

15:00 Uhr: Gottesdienst der Stiftung Johanniterhaus Braunschweig und St.-Annen-Konvent mit anschließendem Empfang

Sonntag, 15. Oktober 2023,

10:00 Uhr: Gottesdienst

17:00 Uhr: Sonntagsmusik mit dem Kammerchor Fünen aus Odense, Dänemark

Samstag, 21. Oktober 2023,

12:00 Uhr: Musikalisches Mittagsgebet

18:00 Uhr: Gottesdienst anlässlich des Deutschlandtages der Jungen Union

Sonntag, 22. Oktober 2023, 10:00 Uhr: Gottesdienst

Samstag, 28. Oktober 2023, 12:00 Uhr: Musikalisches Mittagsgebet

Sonntag, 29. Oktober 2023, 10:00 Uhr: Gottesdienst

Dienstag, 31. Oktober 2023, 11:00 Uhr: Festgottesdienst zum Reformationsfest

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.comet-verlag.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.

Das Collegium Carolinum

erhielt vor 275 Jahren eine wissenschaftliche Bibliothek

von Prof. Dr.h.c. Gerd Biegel

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



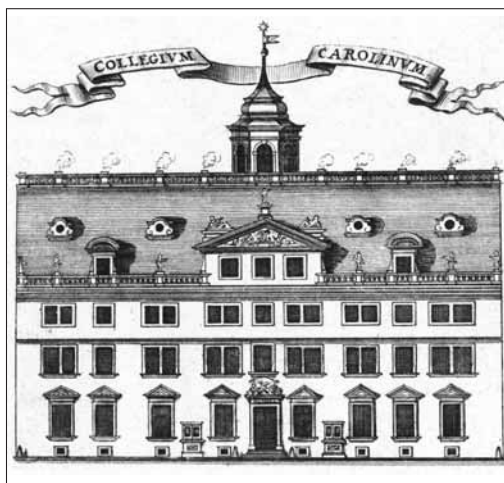
Innenhof des Collegium Carolinum, um 1900.

Foto: Archiv

Es war ein unruhiges Jahrhundert, in das die Eröffnung des Lehrbetriebs vom Collegium Carolinum am 5. Juli 1745 fiel. Die Aufklärung setzte die Zeichen der Zeit. Diese Epoche des Umbruchs führte zum Ende der Alten Welt und schuf gleichzeitig die Grundlagen der Moderne. Es war ein lang andauernder Prozess, wenn auch die Französische Revolution (1789) als herausragendes Signal für die Veränderung angesehen werden kann. Einen ersten Höhepunkt erlebte die Residenzstadt Braunschweig in der 1. Hälfte des 18. Jahrhunderts durch die Regierung von Herzog Carl I. (1713–1780).

Zukunftsorientierung, Wirtschaftswachstum und neue gesellschaftliche Strukturen im Geiste der Aufklärung waren nur realisierbar, wenn die Grundlagen stimmten. Zu diesen gehörte das Bildungswesen als Voraussetzung zur Qualifizierung

von Menschen, die in der Lage waren, den neuen Anforderungen der Zeit gewachsen zu sein. Dazu bedurfte es neuer Institutionen und Bildungsformen. Ausgangspunkte der Gründung des Collegium Carolinum in Braunschweig waren daher das ernsthafte Interesse des regierenden Herzogs an einer grundlegenden Verbesserung des Bildungswesens, andererseits die Aktivitäten von Abt Johann Friedrich Wilhelm Jerusalem (1709 - 1789). Seit 1742 war Jerusalem in den Diensten des braunschweigischen Hofes in Wolfenbüttel tätig und spielte als Berater in bildungspolitischen Fragen eine maßgebende Rolle im Fürstentum Braunschweig-Wolfenbüttel. In neueren Darstellungen wurde stets an die Person Jerusalems angeknüpft und das Programm der neuen Schule in besonderer Weise definiert: »Jerusalem aber bleibt der Ruhm, den Gedanken der Technischen Hochschule zum erstenmal in Deutschland, und zwar in unmißverständli-



Collegium Carolinum um 1746.

Foto: Archiv

cher klarer und scharfer Form, öffentlich vertreten zu haben.«

Diese ausschließlich auf Jerusalem bezogene Betrachtungsweise war wohl eng verbunden mit der ersten Bewertung der Gründungsgeschichte bei Johann Joachim Eschenburg (1743 - 1820). Dieser wollte 1812 mit seinem Entwurf einer Geschichte des Collegii Carolini in Braunschweig seinem verehrten Freund Jerusalem ein literarisches Denkmal setzen. Tatsächlich aber lässt sich aufzeigen, dass für die komplexe Gründungsphase und für die Diskussion der inhaltlichen Konzeption der neuen Schule neben Jerusalem eine weitere herausragende Persönlichkeiten Braunschweigs maßgeblich war. Aus dem Kreis der staatlichen Verwaltung war dies der Jurist Heinrich Bernhard Schrader (1706–1773), Sohn des Braunschweiger Bürgermeisters Paul Schrader. Schrader von Schliestedt betrachtete die Problematik des Collegium Carolinum ganz wesentlich unter ökonomisch–naturwissenschaftlich–technischen Gesichtspunkten. Damit hatte das Collegium Carolinum mehrere geistige Gründungsväter mit unterschiedlichen pädagogisch–wissenschaftlich–wirtschaftlichen Zielsetzungen.

Schon 1748 wurde eine Bibliothek eingerichtet, die heutige Universitätsbibliothek, die damit in diesem Jahr 275 Jahre feiern kann. Der schon erwähnte Chronist Eschenburg wurde 1782 Leiter dieser Bibliothek. Eschenburg begann seine Laufbahn im Herbst 1767 als öffentlicher Hofmeister am Collegium Carolinum und wirkte in Braunschweig bis zu seinem Tod am 29. Februar 1830. Er hat sich mit seinen Kenntnissen und dem intensiven Studium der wissenschaftlichen Literatur enorme Verdienste beim Ausbau und den Nutzungsmöglichkeiten der Bibliothek erworben, so dass er als »der bedeutendste unter den Bibliothekaren des Collegium Carolinum« gilt, einer Bibliothek, die nachhaltig zur Realisierung der neuen Ausbildungseinrichtung beigetragen hat. Mit ihrem visionären Konzept verschaff-

ten die Gründer dem Collegium Carolinum ein spezifisches Bildungsprofil, das die geisteswissenschaftliche Ausrichtung mit einer technisch-naturwissenschaftlichen Bildung verband, um für die zukünftigen Anforderungen im Bildungswesen und der Wirtschaft gerüstet zu sein.

ten die Gründer dem Collegium Carolinum ein spezifisches Bildungsprofil, das die geisteswissenschaftliche Ausrichtung mit einer technisch-naturwissenschaftlichen Bildung verband, um für die zukünftigen Anforderungen im Bildungswesen und der Wirtschaft gerüstet zu sein.



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

ten die Gründer dem Collegium Carolinum ein spezifisches Bildungsprofil, das die geisteswissenschaftliche Ausrichtung mit einer technisch-naturwissenschaftlichen Bildung verband, um für die zukünftigen Anforderungen im Bildungswesen und der Wirtschaft gerüstet zu sein.

Kleine Paar-Probleme

Anna Loos

Was die Künstlerin so über ihre Ehe mit Jan-Josef Liefers ausplaudert



Anna Loos und Jan Josef Liefers Foto: highgloss.de

(pst). Gerade ist ihr neues Album „Das Leben ist schön“ erschienen. Und der Titel ist bei Anna Loos (52) Programm: „Das Leben ist schön, mit allem, was dazu gehört. Und das sind nicht nur die reinen Glücksmomente, in denen man auf einer rosa Wolke schwebt. Ich liebe all die Herausforderungen, die das Leben zu bieten hat, weil sie das Wachstum sind“, erklärte die Musikerin und Schauspielerin jetzt im „Prisma“-Interview. Happy ist sie vor allem über ihre beiden Töchter und die mehr als 20 Jahre währende Liebe zu Kollege Jan Josef Liefers (58), wie sie bei „Riverboat“ erzählte: „Dass ich diese Familie gefunden habe, mit der ich leben kann und die mir dieses Leben so ermöglicht, das ist wirklich mein Glück.“ Allerdings gibt es auch bei diesem Traumpaar mal Probleme – genau wie bei anderen. So verriet die „Helen Dorn“-Darstellerin in der Talkshow, dass das Chaos ihres Liebsten sie aufregt: „Er hat den für mich krankhaften Wahn, alles einfach irgendwo zu nehmen und fallen zu lassen.“ Sie selbst hingegen braucht Ordnung, um kreativ sein zu können: „Wenn ich arbeite, dann muss das ordentlich sein ... Ich habe eh immer Chaos in meinem Kopf, weil ich hundert Ideen habe.“ Dem Eheglück tut das keinen Abbruch, denn die beiden pflegen es bewusst, so Anna zu „Bild“: „Wir nehmen uns ab und zu Auszeiten und gönnen uns romantische Essen, gemeinsame Zeit mit Freunden, verlängerte Wochenenden oder manchmal auch einfach nur einen Kinobesuch.“

Frank Zander

Mehr Zeit für die Liebe(n)

Wie es nach dem Bühnenabschied für den Sänger weitergehen soll

(pst). „Ich habe fast alles gesungen. Ich habe fast alles gesagt. Ich habe fast alles gemacht. Ich habe es verdient, eine gewisse Ruhe in mein Leben zu bringen“, so begründete Frank Zander kürzlich gegenüber „Bild“ seinen Abschied von der großen Bühne. Denn mittlerweile macht sich sein Alter von 81 Jahren bemerkbar. Darum wolle er mehr Sport machen – auch seiner Familie zuliebe: „Ich habe zwei neue Hüften und Prostatakrebs hatte ich auch schon mal. Jetzt möchte ich Physiotherapie machen und jeden Tag zwei Treppen hochsteigen“, sagte der Sänger („Ich trink auf dein Wohl, Marie“, „Hier kommt Kurt“) zur „Deutschen Presse-Agentur“. Gattin Evi wird's freuen, dass ihr Frank nun mehr Zeit für sie und die Familie hat. Schließlich hat sie ihm in 55 Jahren Ehe stets treu zur Seite gestanden. Und das war bestimmt nicht immer einfach, wie Zander im Interview mit „Meine Melodie“ gestand. So sei er selbst nicht immer treu gewesen: „Ich habe ein paar Dummheiten gemacht. Aber da habe ich mich schon entschuldigt. Frauen verzeihen, aber sie vergessen nicht. Und wenn Evi mal einen getrunken hat, dann kommt das wieder hoch und es tut weh.“ Eine Trennung kam aber nie infrage. Und noch heute passt sie auf, dass keine ihrem Liebsten zu nahekommt und brüllt auch schon mal: „Nicht so dicht!“ Komplett müssen wir aber nicht auf den Ur-Berliner verzichten – sein traditionelles Weihnachtsfest für Obdachlose will er weiterhin abhalten.



Familienzeit: Frank Zander mit seinem Sohn Marcus Foto: highgloss.de

Gründe für das Liebes-Aus

Natalia Wörner

Warum gehen sie und Ex-Außenminister Heiko Maas getrennte Wege?



Engagiert und emanzipiert: Natalia Wörner Foto: highgloss.de

(pst). Sie waren mal eines der wichtigsten Power-Paare Berlins: die schöne Schauspielerin und der einflussreiche Politiker. Glamour pur! Doch vor wenigen Tagen gaben Natalia Wörner und Heiko Maas (56) bekannt, dass sie bereits seit einiger Zeit getrennte Wege gehen. Über die Gründe für das Liebes-Aus schweigen beide bisher, aber selbstverständlich brodelt die Gerüchteküche umso lauter. So spekulierte die „Bild“, dass die „Unter anderen Umständen“-Darstellerin das Interesse an ihrem Lebensgefährten verloren habe, als dieser sein Amt als Außenminister loswurde und auch sein Bundestagsmandat aufgab. Denn die 55-Jährige soll die Aufmerksamkeit an der Seite des Politikers sehr genossen haben. Schwand mit der Macht also für sie auch seine Anziehungskraft? Das können wir wirklich nicht glauben ... Fest steht nur, dass Natalia Wörner sich selbst immer gern für wichtige gesellschaftliche Themen eingesetzt hat. So engagiert sie sich seit vielen Jahren als Aktivistin für Frauenrechte. Beispielsweise war sie kürzlich Teil der Initiative „Liebe ohne Gewalt“ von YSL Beauty, die sich gegen häusliche Gewalt richtet. Für solche Anliegen bleibt ihr nun mehr Zeit. Und was das Privatleben angeht, wird zumindest eine Liebe bei Frau Wörner sicher nie enden – die zu Sohn Jacob (17), den sie gemeinsam mit Exmann und Kollegen Robert Seeliger hat.

Viel Spaß beim Rätzeln!

Anzeige

engl. Krimi- autor † (Edgar)		englisches Land- haus		franzö- sisch: elf		Waren- ballen	Speise- fisch		unnötig lange Strecke		besitz- anzei- gendes Fürwort	latein- amerika- nischer Tanz		tschech. Männer- name	päpst- liche Zentral- behörde		russi- sches Kampf- flugzeug
span. Formel 1- Pilot						Erinne- rungs- buch											
				italie- nischer Artikel		Moment	Hühner- produkt		Pistole (Gauer- sprache)						Kurz- narko- tikum		
hölzer- nes Spiel- zeug		Mit- akteur										stark windig					
				franz. Königs- name (Ludwig)					Kampf- gefährte								Bege- benheit
bibli- sche Land- schaft		franzö- sischer Männer- name		studen- tische Verbin- dung									Kriminal- polizei (Kw.)	hartes Metall		Hunde- rasse	
Ritter der Artus- runde																	
Sing- vogel	spani- sche Hoch- ebene		müde														
US- Western- legende (Wyatt)																	
obere Mauer- leiste																	
				feine ägypt. Baum- wolle													
deutsche Pop- sängerin		Initialen von Sänger Marshall															Stadt im Sauer- land
Vorname der Nielsen †																	
Manu- skript- prüfer	ein Stern- bild	Kegel- stümpfe															
						Frauen- kurz- name		Gattin des Wodan	optisch zum Filmen geeignet		elegante Festtags- kleidung		ge- räusch- voll		Rufname Laudas		
Dar- lehens- gebühren			Teil der Bahn- anlage	Irr- tümer (lat.)							Sänger der 60er (Paul)					Rufname von Pacino	
						Gewebe- knoten		Aal- gabel					Zahn- creme			Kompo- sition von Händel	
latei- nisch: Götter				Staat in Südwest- afrika							norwegi- scher Männer- name		Ost- euro- päerin				
					Gesamt- einsätze beim Poker			Ausruf der Überra- schung		Anti- lopen- art						Jazzstil (heiß)	Feuer- land- indianer
Teil des Gesichts		Betrug, Wucher						Sisal- pflanze					Abk.: Ein- schalt- dauer		griechi- scher Buch- stabe		
				Teil des Kranken- hauses (Abk.)				engl. Fürwort: er			franzö- sischer Schrift- steller †				Winkel- maß		
Silber- löwe		Kaut- schuk- milch							US- Bundes- staat								

Behrens
Bestattungen

Respekt und Würde
in Wort und Tat

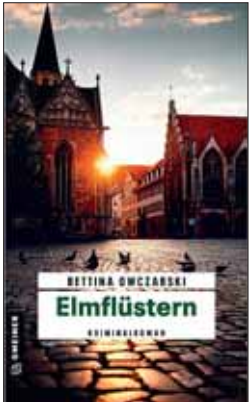
Eckbertstraße 20, 38122 Braunschweig
Sonnenstraße 9, 38100 Braunschweig

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



Buchvorstellungen

Elmflüstern - Kriminalroman



Elmflüstern
von Bettina Owczarski
Buch, 363 Seiten,
GMEINER-Verlag,
Preis: 15 €
ISBN: 978-3-8392-0479-5

Die 16-jährige Angelina verschwindet spurlos aus ihrem Heimatort, einem idyllischen Elmdörfchen. Kommissar Giovanni Beck ermittelt mithilfe seiner Freundin Sarah, der Lehrerin von Angelinas kleinem Bruder, und gewinnt bedrückende Einblicke in das Leben eines Teenagers, der in der Scheinwelt der sozialen Netzwerke nach Liebe gesucht und Ablehnung gefunden hat. Angelina ist verliebt in Julian von Eißeln, den verwöhnten Spross einer angesehenen Braunschweiger Familie, für den sie bis zu ihrem Verschwinden alles getan hat. Diese Schwärmerie hat dramatische Folgen für sie...

Über die Autorin:

Bettina Owczarski lebt mit ihrem Mann, einem ebenso leidenschaftlichen Hobby-Rockmusiker wie ihr Kommissar Giovanni Beck, und der Französischen Bulldogge Babette in einem kleinen Städtchen am Rande des Elms, in der Nähe von Braunschweig. Wie ihre Protagonistin Sarah war sie Grundschullehrerin, leitete dann ein Studienseminar für die Lehrerbildung und widmet sich nun ganz dem Schreiben. Sie hat insgesamt drei Krimis der Elm-Reihe mit Giovanni Beck und mehrere Theaterstücke veröffentlicht.



HETTLING'S
LeseZirkel
www.lesezirkel.com

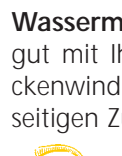
Tel.: 0531/ 380 12 - 0

E-Mail: lesezirkel@hettling.de

Die Sterne für Oktober 2023



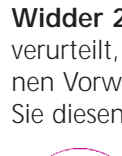
Steinbock 22.12.-20.1. Vieles von dem, was Sie sich vorgenommen haben, wird sich jetzt zum Guten wenden – wenn Sie weiterhin unbeirrt am Ball bleiben.



Wassermann 21.1.-19.2. Von Menschen, die es gut mit Ihnen meinen kommt stärkender Rückenwind. Damit regelt sich nun vieles zur allseitigen Zufriedenheit.



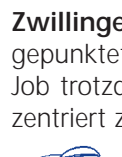
Fische 20.2.-20.3. Sie schwanken zwischen Unnahbarkeit und Anhänglichkeit. Ihr Freundeskreis hat mit dieser komplizierten Situation ziemlich zu kämpfen.



Widder 21.3.-20.4. Sie haben einen Menschen verurteilt, ohne sich mit den gegen ihn erhobenen Vorwürfen zu beschäftigen. Noch können Sie diesen Fehler revidieren.



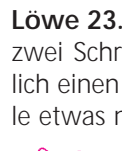
Stier 21.4.-21.5. Die Schaffensfreude aktiviert offenbar Ihre Kraftreserven – aber Sie dürfen aus Übereifer nicht die eigene Leistungsgrenze durchbrechen!



Zwillinge 22.5.-21.6. Ein Gegner hat mehrfach gepunktet. Das ärgert Sie. Versuchen Sie Ihren Job trotzdem weiterhin professionell und konzentriert zu erledigen.



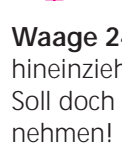
Krebs 22.6.-22.7. Manchem erscheint es fast ein wenig unheimlich, dass Ihnen momentan alles zu gelingen scheint. Doch Vorsicht: Überreizen Sie Ihr Blatt nicht!



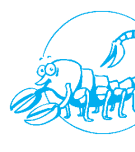
Löwe 23.7.-23.8. Zu Monatsbeginn werden Sie zwei Schritte auf einmal tun müssen, um letztlich einen voranzukommen. Stecken Sie Ihre Ziele etwas niedriger.



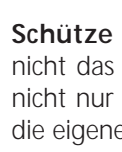
Jungfrau 24.8.-23.9. Im Job gibt es positive Nachrichten. Ihr Ehrgeiz wird aufs Neue geweckt. Verhandeln müssen Sie aber mit Augenmaß, sonst steht Ärger an.



Waage 24.9.-23.10. Wenn man Sie in einen Streit hineinziehen will, sollten Sie sich das verbitten. Soll doch ein anderer den Job als Schlichter übernehmen!



Skorpion 24.10.-22.11. Auf die Verhandlungen sind Sie bestens vorbereitet, Ihre Argumente wirken überzeugend. Wer könnte Ihnen zurzeit wohl das Wasser reichen?



Schütze 23.11.-21.12. Wenn sich im Beruf nicht das erhoffte Glück entwickelt, dann sind nicht nur andere Schuld. Fassen Sie sich mal an die eigene Nase.



DIESE NUMERN SOLLTEN SIE IMMER PARAT HABEN

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

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

WOLFSBURG	(05361)
AWO Kreisverband Wolfsburg	05363 / 97 69 19-0
Caritas Wolfsburg	89 00 70
Caritas Seniorenzentrum Detmerode	8 99 77-0
Diakonische Heime in Kästorf e. V.	27 59 26 4
Diakonisches Werk Wolfsburg e. V.	50 10
DRK Kreisverband Wolfsburg e. V.	826 20
DRK-Seniorenzentrum Vorsfelde	05363 / 80 9 90
Gesundheitsamt	28 20 20
Stadtwerke Wolfsburg AG	18 90
Tagesklinik Wolfsburg	29 82-0
Taxiruf	23 0 23
Telefonseelsorge	0800 1 11 01 11
Touristinfo	8 99 9 30
Zentralbibliothek	28 25 46

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

WOLFENBÜTTEL	(05331)
Gesundheitsamt	84 50 0
Seniorenservicebüro	86-436/437
Stadtbücherei	900 86-0
Stadtwerke	408-0
Taxiruf	77 77 7
Telefonseelsorge	0800 1 11 01 11
Touristinfo	86 28 0

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

KOSTENLOS ZUM MITNEHMEN

Über 600 Auslagestellen

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

Verteilung

in der Region Braunschweig, Wolfsburg, Wolfenbüttel und Salzgitter.

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

Veranstaltungs-Informationen

Aha-Erlebnismuseum für Kinder, Lindener Straße 15, 38300 WF, Tel. 05331 6070377

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

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

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

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

Haus der Kulturen, Am Nordbahnhof 1

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Stadtbibliothek Braunschweig, Schlossplatz 2, Tel. 0531 4706835

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

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

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

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

Wolters Applaus Garten, Gelände Hofbrauhaus Wolters, BS

Wir *im besten Alter* **ANZEIGENSCHLUSS**
für die Ausgabe
November 2023
ist der 15. Oktober 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

GRUPPENRUNDREISE WELTWEIT

AKTIONSCODE BRR3

Sie möchten die Welt entdecken, neue Menschen und Kulturen hautnah erleben und kennenlernen? Entdecke Sie jetzt unsere Gruppenrundreisen für Best Ager und sparen Sie bis zu 500 € bei Buchung bis zum 31.10.2023.

MAGISCHES VENEDIG

5-tägige Busreise

€ 222 sparen
jetzt ab **€ 222**

Reisezeitraum
März bis Oktober 2024



- ✓ Fahrt im modernen, klimatisierten Fernreisebus
- ✓ 4 Übernachtungen in einem Mittelklassehotel
- ✓ Hotellage in Strandnähe, nur max. 300 m vom Strand entfernt
- ✓ Frühstück in Büfett- oder Menüform
- ✓ 2 Ganztagesausflüge, u.a. mit Stadtführung in Venedig, Schiffsfahrt von Punta Sabbioni zum Markusplatz und zurück, Besichtigung von Vicenza und Grappa-Verkostung in Bassano del Grappa

STÄDTE-ERLEBNIS PRAG

4-tägige Busreise

€ 100 sparen
jetzt ab **€ 249**

Reisezeitraum
April bis November 2024



- ✓ Fahrt im modernen, klimatisierten Fernreisebus
- ✓ 3 Übernachtungen in ausgewählten 4-Sterne-Hotel in Prag, z.B. Hotel Duo, Orea Hotel Pyramida, Clarion Congress Hotel
- ✓ Frühstück in Büfettform
- ✓ Stadtbesichtigung mit qualifizierter deutschsprachiger Reiseleitung inkl. Karlsbrücke, Wenzels Altstadt & der berühmten Astronomischen Uhr
- ✓ Deutschsprachige Gästebetreuung

GEHEIMTIPP BAHRAIN

8-tägige Flugreise

€ 500 sparen
jetzt ab **€ 499**

Reisezeitraum
Dezember 2023 bis Oktober 2024



- ✓ Hin- & Rückflug ab Frankfurt nach/von Bahrain inkl. mind. 20 kg Freigepäck und allen Transfers
- ✓ 6 Übernachtungen im ausgewählten 4-Sterne-Hotel in Manama
- ✓ Frühstück in Büfett- oder Menüform
- ✓ Ganztagesausflug „Kulturerbe in Bahrain“
- ✓ Stadtbesichtigung in Manama
- ✓ Ausflüge mit qualifizierter deutschsprachiger Reiseleitung
- ✓ Deutschsprachige Gästebetreuung

ZAUBERHAFFE MANDELBLÜTE AUF MALLORCA

8-tägige Flugreise

€ 200 sparen
jetzt ab **€ 699**

Reisezeitraum
Februar bis März 2024



- ✓ Hin- & Rückflug nach/von Palma de Mallorca inkl. mind. 20 kg Freigepäck und allen Transfers
- ✓ 7 Übernachtungen im 4-Sterne-Hotel BG Pamplona an der Playa de Palma
- ✓ Halbpension
- ✓ Großes Mandelblüten-Erlebnispaket mit Rundgang in der Altstadt Palmas, Führung durch Mandelparfüm-Manufaktur und Besichtigung des Herrenhauses Els Calderes u.v.m.
- ✓ Deutschsprachige Gästebetreuung