

# Wir

*im besten Alter*  
für Menschen in der schönsten Lebenszeit

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

**Titelthema**

## *So überwinden sie den Herbstblues*



**Gesundes Leben**

*Herzgesundes  
Leben*



**Wohnen & Leben**

*Energiekosten senken und  
Lebensmittel retten*

# GRUPPENRUNDREISEN WELTWEIT

AKTIONSCODE BRR3011

Sie möchten die Welt entdecken, neue Menschen und Kulturen hautnah erleben und kennenlernen? Entdecken Sie jetzt unsere Gruppenreisen für Best Ager und buchen Sie zum Vorteilspreis bis 30.11.2023

## 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 ✓ Hoteltage 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 im ausgewählten 4-Sterne-Hotel in Prag, z.B. Hotel Duo, Orea Hotel Pyramida oder Clarion Congress Hotel ✓ Frühstück in Büfettform ✓ **Stadtbesichtigung von Prag** mit qualifizierter deutschsprachiger Reiseleitung inkl. Karlsbrücke, Wenzelsplatz, 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

## ZAUBERHAFTHE 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 Stadtrundgang in der Altstadt Palmas, Führung durch Mandelparfüm-Manufaktur, Besichtigung des Herrenhauses Els Calderes u.v.m. ✓ Deutschsprachige Gästebetreuung

Günstigster angegebener Preis. Abflughafen-, Zustiegs- und Saisonzuschlag möglich.

**trendtours**

Lassen Sie sich beraten oder buchen Sie direkt unter **06196 - 7800 311**

Reiseveranstalter: trendtours Touristik GmbH, Düsseldorf, StraÙe 9, 65760 Eschborn · Änderungen – auch im Ablauf der Reisen – und Druckfehler vorbehalten

# Editorial

## Liebe Leserin, lieber Leser,

*der Herbst ist da und mit ihm die Zeit der Besinnung und Bedeutung. Der November, ein Monat, der die Farben des Herbstes in all ihrer Pracht zeigt, lädt uns ein, innezuhalten und über die Bedeutung verschiedener Feiertage und Ereignisse nachzudenken. Es ist eine Zeit des Übergangs, in der wir nicht nur die Natur bewundern, sondern auch unsere eigenen Gedanken und Gefühle erkunden.*

*Wir beginnen den Monat mit Allerheiligen und Allerseelen, Tagen des Gedenkens und der Erinnerung an unsere verstorbenen Angehörigen. Es sind Momente der Besinnung, des Innehaltens und des Dankes für die Liebe, die sie uns schenkten und die auch nach ihrem Tod weiterlebt. Der Buß- und Betttag folgt, eine Gelegenheit zur Selbstreflexion und zur Überprüfung unserer Lebensentscheidungen. Wir können innehalten und uns fragen, ob wir auf dem richtigen Weg sind und wie wir unser Leben gestalten möchten. Der Volkstrauertag und der Totensonntag erinnern uns an die Opfer von Kriegen und Gewalt. Diese Tage mahnen uns, uns für Frieden und Versöhnung in der Welt einzusetzen. Sie erinnern uns daran, wie wichtig es ist, die Lehren aus der Geschichte zu ziehen und für eine bessere Zukunft zu arbeiten. Mit dem Hubertustag feiern wir die Natur und erinnern uns daran, wie wichtig es ist, sie zu schützen. Der Martinstag lädt uns ein, großzügig zu sein und mit anderen zu teilen, insbesondere in dieser Zeit des Jahres, in der die Nächte länger werden und die Kälte Einzug hält. Der Internationale Tag für Toleranz, initiiert von der UNESCO, erinnert uns an die Bedeutung von Respekt und Akzeptanz für die Vielfalt in unserer Welt. Er fordert uns auf, Vorurteile abzubauen und für eine offene und tolerante Gesellschaft einzutreten. Wir feiern auch den 9. November, ein historischer Tag, an dem die Berliner Mauer fiel und Deutschland wiedervereint wurde. Dieses Ereignis zeigt uns, daß Veränderung und Einheit möglich sind, wenn Menschen für ihre Überzeugungen kämpfen. Gesundheit wird in diesem Monat besonders betont, mit einem Fokus auf Diabetes Awareness. Wir werden daran erinnert, wie wichtig es ist, unsere Gesundheit zu schützen, regelmäßige Untersuchungen durchzuführen und gesunde Entscheidungen zu treffen. Während der Black Friday uns mit Angeboten und Schnäppchen verführen will, sollten wir den Kauf-Nix-Tag nicht übersehen. Er lädt uns ein, bewusster einzukaufen und darüber nachzudenken, wie unser Konsumverhalten die Umwelt beeinflusst.*

*Alles in allem ist der November eine Zeit der Reflexion und des Gedenkens, eine Zeit, um über unser Leben, unsere Werte und unsere Beziehungen nachzudenken. Möge dieser Monat uns daran erinnern, wie wertvoll das Leben ist und wie wichtig es ist, für Frieden, Toleranz und Gesundheit in unserer Welt einzutreten. Wir wünschen Ihnen einen besinnlichen Monat November - und freuen Sie sich schon auf die beginnende Vorweihnachtszeit!*

**Ihr Team von  
WIR im besten Alter**

- Titelthema . . . . . **Seite 4 - 5**
- Veranstaltungen . . . . . **Seite 6 - 7**
- Kulinarische Empfehlungen /  
Veranstaltungen . . . . . **Seite 8**
- Tage des Gedenkens . . . . . **Seite 9**
- Verlässliche Partner . . . . . **Seite 10 - 11**
- Gesundes Leben . . . . . **Seite 12 - 13**
- Wohnen & Leben . . . . . **Seite 14 - 15**
- Autohaus Paralympic . . . . . **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

*Titelfoto: Herzgesundheit - Tipps für ein gesundes und aktives Leben. Mehr dazu finden Sie auf Seite 13. Foto: ERGO Group*

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



# Wenn die Jahreszeit auf die Stimmung drückt:

## So überwinden Sie den „Herbstblues“

Jeder dritte bis vierte Bundesbürger leidet unter einem Stimmungstief im Herbst und Winter. Licht, frische Luft, Sport und eine bewusste Ernährung können helfen, der trüben Laune entgegenzuwirken, sagt die Chefärztin der auf Suchtrehabilitation spezialisierten Johannesbad Fachklinik Furth im Wald.

Kürzere und vor allem graue Tage, nasskaltes Wetter und keine Sonne am Himmel: Wenn der Herbst Einzug hält, sinkt mit der Temperatur auch das Stimmungsbarometer.

Vielen Menschen drückt die düstere Jahreszeit aufs Gemüt. Sie fühlen sich lustlos, unmotiviert, niedergeschlagen.

Die gute Nachricht: Es gibt Möglichkeiten, den Herbst- und Winterblues zu lindern, wie Dr. med. univ. Sabine Barry, Chefärztin an der Johannesbad Fachklinik im bayerischen Furth im Wald, deutlich macht.

Der klassische Herbst- und Winterblues zeichnet sich meist durch gesteigertes Schlafbedürfnis, fehlenden Antrieb, Heißhunger auf Kohlenhydratreiches und eine deutliche Einschränkung der sozialen Kontakte aus. Schätzungen gehen davon aus, dass jeder dritte bis vierte Bundesbürger darunter leidet. Mediziner definieren diese negative Grundstimmung heute als „Saisonal Abhängige Depressionen“ (SAD). Diese Diagnose stellen Mediziner, wenn die Symptome in zwei aufeinanderfolgenden Jahren auftreten. „Die Grenze zur Depression ist für die Betroffenen bisweilen schwer zu erkennen, oft bemerkt das Umfeld die Veränderungen eher“, sagt die erfahrene Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, die seit Juli dieses Jahres die Klinik in Furth im Wald leitet.

### Dem Organismus fehlt das Sonnenlicht

Hauptgrund für die trübe Stimmung im Herbst und Winter ist vor allem der Mangel an Sonne. „Die Bedeutung von Sonnenlicht für unser Wohlbefinden ist entscheidend, denn es regt die Vitamin-D-Produktion an, die wiederum das Glückshormon Serotonin beeinflusst – eine Art Stimmungsmotor in unserem Körper“, erklärt Dr. Barry. Die Ernährung ist aus ihrer Sicht ebenfalls mitverantwortlich: Oft werden in diesen Jahreszeiten weniger frische und nicht selten auch vitaminärmere Lebensmittel konsumiert.

### Der Körper braucht im Winter mehr Ruhe

Was hinzukommt: Unser moderner Rhythmus kollidiert mit unserem ursprünglichen Alltag von früher, der auf Tageslicht ausgerichtet war. Der Regensburger Schlafforscher Professor Jürgen Zulley vertritt die These, dass die saisonal abhängigen Depressionen erst durch unsere Gesellschaft zu einem Problem



Jeder dritte bis vierte Bundesbürger leidet unter einem Stimmungstief im Herbst und Winter. Licht, frische Luft, Sport und eine bewusste Ernährung können helfen, der trüben Laune entgegenzuwirken.

Foto: obx-medizindirekt/Adobe Stock

geworden sind. „An den Menschen werden im Sommer wie Winter die gleichen Anforderungen gestellt. Es ist aber nun mal so, dass wir im Winter mehr ruhen sollten“, sagt er. „Dieser Rhythmus ist nach wie vor noch im Menschen einprogrammiert“, weiß auch die Further Chefärztin.

### Viel Bewegung an der frischen Luft

Bei den Wegen aus dem herbstlichen Stimmungstief geht es vor allem darum, die Serotoninproduktion anzukurbeln. Dr. Barry empfiehlt dazu möglichst viel Bewegung an der frischen Luft. „So viel wie möglich raus in die Natur gehen und jede Minute Tageslicht nutzen“, rät sie. Wer diese Möglichkeit nicht hat, kann auch spezielle Lichttherapielampen nutzen. Verbraucher sollten beim Kauf darauf achten, dass es sich um ein zertifiziertes Medizinprodukt mit mindestens 10.000 Lux und einem hohen Blaulichtanteil handelt.

### Sport und Handeln gegen die eigenen Impulse

„Bewegung allgemein ist das beste Mittel gegen eine Depression“, so Dr. Barry. Sport helfe dabei, ein Tief zu überwinden und sei auch präventiv wichtig. Auch Kleinigkeiten im Alltag können dabei schon helfen: „Die Treppe nutzen statt des Aufzugs, spazieren gehen trotz Lustlosigkeit, soziale Kontakte pflegen, auch wenn man vielleicht lieber auf dem Sofa liegen bleiben würde“, empfiehlt die Psychiaterin. Diese Therapieform nennt sich „entgegengesetztes Handeln“: ein Handeln entgegen dem Impuls, den man eigentlich verspürt.

### Wie die richtige Ernährung den Serotoninspiegel steigen lässt

Daneben ist nach den Worten von Dr. Barry eine gesunde, nährstoffreiche Ernährung entscheidend. Auch diese hilft, den Herbstblues zu überwinden. Damit unser Körper Serotonin bilden kann, braucht er als wichtigen Baustoff Tryptophan: Zum Beispiel sind Käse, Fisch, Fleisch, Hülsenfrüchte, Getreide,

Nüsse, Eier, Saaten und dunkle Schokolade mit einem Kakaoanteil von mindestens 70 Prozent besonders reich an dieser Aminosäure. Nahrungsergänzungsmittel wie Vitamin D- oder Vitamin K-Präparate können ebenfalls helfen.

### Bunte und fröhliche Kleidung, Lieblingsmusik und angenehme Düfte

Den Alltag und auch die Stimmung aufhellen kann auch bunte, fröhliche Kleidung: „Gelb und Orange sorgen für mehr Energie“, macht Dr. Barry deutlich. Menschen sollten sich zudem mit ihrer Lieblingsmusik und angenehmen Düften umgeben. „Das ist etwas, was uns die Vorweihnachtszeit zeigt: Dort endet oft der Herbst- und Winterblues, da es nach Plätzchen und Glühwein riecht, man sich mit Freunden auf dem Weihnachtsmarkt trifft“, weiß die Expertin.

### Wann Betroffene den Weg zum Arzt suchen sollten

Nicht immer gelingt es, den Kampf gegen das herbstliche Stimmungstief selbst zu gewinnen. „Wenn die Symptome einen im täglichen Leben beeinträchtigen, dass man nicht mehr das Haus verlässt und auch nicht mehr zur Arbeit geht oder gehen kann, dann ist das ein Alarmzeichen und der Weg zum Arzt unumgänglich“, so die Psychiaterin.



Es gibt Möglichkeiten, den Herbst- und Winterblues zu lindern, wie Dr. med. univ. Sabine Barry, Chefarztin an der Johannesbad Fachklinik im bayerischen Furth im Wald, deutlich macht.

Foto: obx-medizindirekt/Johannesbad Gruppe/Katrin Roiger

## Sport für den Körper Ginkgo fürs Gehirn

„Das Leben fängt mit 60 erst so richtig an!“



Unter anderem gehören mentale Stimulation und soziale Interaktion zu den wichtigsten Präventionsmaßnahmen für Demenzerkrankungen.

Foto: iStock 524000933 skynesher

Nur weil man jenseits der 60 ist, gehört man heute noch lange nicht zum alten Eisen. Stattdessen stehen die „neuen Alten“ zu einem Großteil noch mit beiden Beinen im Berufsleben und fühlen sich den Herausforderungen des Alltags so gewachsen wie eh und je.

Ein Grund dafür, dass die meisten Menschen in ihren Sechzigern von Gebrechlichkeit heutzutage keine Spur zeigen, ist das allgemein gesteigerte Gesundheitsbewusstsein. Wie

Wissenschaftler herausgefunden, haben regelmäßiger Sport, eine ausgewogene Ernährung, ein gesundes Gewicht und der Verzicht auf Nikotin beispielsweise einen großen Einfluss darauf, ob wir in unseren fortgeschrittenen Jahren noch fit sind. Das geht sogar so weit, dass sich ein sportlicher 60-Jähriger fitter und vitaler fühlen kann, als ein untrainierter 25-Jähriger.

Was viele jedoch nicht wissen: Nicht nur unser Körper, auch unser Gehirn kann Alterserscheinungen zeigen – und auch gegen die kann man etwas tun. Fakt ist: Genau wie unsere Muskeln im Laufe des Lebens abbauen, verliert auch das Gehirn an Masse. Unser Denkkorgan büßt zwischen dem 50. und 80. Lebensjahr rund zehn Prozent an Volumen ein. In der Folge wird zum Beispiel unser Kurzzeitgedächtnis mit zunehmendem Alter immer schlechter. Die gute Nachricht ist: Egal ob mit 26 oder mit 66 – immer, wenn wir etwas Neues lernen, sprießen in unserem Gehirn wieder neue Synapsen. Das wirkt sich nicht nur positiv auf unsere kognitive Leistungsfähigkeit aus, sondern sorgt auch dafür, dass unser Gehirn an Masse wieder zunimmt. Unterstützung beim Erlernen neuer Fähigkeiten kommt aus der Natur in Form von Tebonin®. Das pflanzliche Arzneimittel enthält den Ginkgo-Spezialextrakt EGb 761® und fördert bei regelmäßiger Einnahme nachweislich die geistige Leistungsfähigkeit. Studien belegen außerdem eine gesteigerte Arbeitsleistung und Merkfähigkeit sowie verbesserte Konzentrationsfähigkeit. Darüber hinaus zeigte eine großangelegte Beobachtungsstudie, dass eine Therapie mit Tebonin® im Alter den geistigen Abbau verzögern kann.

Fazit: Wer sich lange jung und fit fühlen möchte, sollte nicht nur körperlich aktiv bleiben, sondern auch rechtzeitig etwas für seine grauen Zellen tun.

Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co KG

**44. KW** *Mittwoch, 01. November 2023*

- 10:00 Uhr** All das Schöne, Hausbar, Staatstheater, BS  
**20:00 Uhr** And the Stars Look Very Different Today, Aquarium, BS\*

*Donnerstag, 02. November 2023*

- 10:30 Uhr** Seniorengymnastik, St. Trinitatis, BS  
**19:15 Uhr** Achtung Durchlauf!, Staatstheater, BS\*  
**20:00 Uhr** Comedy, Kult, BS

*Freitag, 03. November 2023*

- 15:00 Uhr** Wolff und Weihnachtsstern, Kulturscheune, SZ  
**15:00 Uhr** Der Prozess III – Honecker, Kirche Königslutter\*  
**19:30 Uhr** Der Barbier von Sevilla, Staatstheater, BS\*  
**19:30 Uhr** Turandot, Scharoun Theater, WOB  
**20:00 Uhr** Jazz, Kult, BS

*Samstag, 04. November 2023*

- 15:00 Uhr** Theaterführung, Staatstheater, BS  
**18:00 Uhr** Literaturzeit, Staatstheater, BS\*  
**18:00 Uhr** Carmina Burana, Staatstheater, BS\*  
**19:30 Uhr** Bands of Friends, Kulturscheune, SZ  
**19:30 Uhr** Die Kempowski Saga, Scharoun Theater, WOB  
**19:30 Uhr** NDT Premiere, Kult, BS\*

*Sonntag, 05. November 2023*

- 11:00 Uhr** Kammerkonzert, Louis-Spohr-Saal, BS  
**18:00 Uhr** Diabelli Recomposed, Staatstheater, BS  
**18:00 Uhr** Claudia Michelsen und Stefan Weinzierl, Großer Saal, Scharoun Theater, WOB

**45. KW** *Montag, 06. November 2023*

- 19:00 Uhr** Eröffnung Braunschweig International Film Festival, VW-Halle, BS  
**20:00 Uhr** Paul Carrack, CongressPark, WOB

*Dienstag, 07. November 2023*

- 19:30 Uhr** São Paulo dance company, Scharoun Theater, WOB

*Mittwoch, 08. November 2023*

- 19:30 Uhr** Jazz-Konzert, Lindenhof-Theater, BS  
**20:00 Uhr** Maxi Gstettenbauer, Brunsviga, BS

*Donnerstag, 09. November 2023*

- 19:30 Uhr** Wer hat noch nie vom Glück geträumt, Lindenhof-Theater, BS  
**20:00 Uhr** Götter, Helden und Dämonen, Das Kult, BS

*Freitag, 10. November 2023*

- 19:00 Uhr** Das mangelnde Licht, Staatstheater, BS  
**19:30 Uhr** Der Koschere Himmel, Lessing Theater, WF  
**19:30 Uhr** Niemand wartet auf dich, Staatstheater, BS  
**20:00 Uhr** Adam Weiss, Magier, Kult, BS

*Samstag, 11. November 2023*

- 11:11 Uhr** Prinzenproklamation, Dornse  
**19:00 Uhr** Staatsorchester unterwegs, St. Jacobi, BS\*  
**19:30 Uhr** Follow the Sun – Der Sommer meines Lebens, Lessing Theater, WF  
**20:30 Uhr** Tommy Castro & the Panikkillers, Kulturscheune, SZ  
**20:00 Uhr** Swing, Kult, BS  
**21:00 Uhr** Opernjukebox, Staatstheater, BS  
**21:00 Uhr** Honky Tonk Kneipenfestival, GF



La Bohème - Oper von Giacomo Puccini.

Foto: Lysann Weber

*Sonntag, 12. November 2023*

- 11:00 – 15:00 Uhr** Bücherbasar Kulturfest, BS  
**11:15 Uhr** Babettes Fest, Staatstheater, BS\*  
**16:00 Uhr** La Bohème, Lessing Theater, WF  
**18:00 Uhr** Garland, Staatstheater, BS\*  
**19:30 Uhr** Anecken für Fortgeschrittene – Heine Stört, Lessing Theater, WF

**46. KW** *Montag, 13. November 2023*

- 19:30 Uhr** Infinita, Lessing Theater, WF\*

*Dienstag, 14. November 2023*

- 19:00 Uhr** Theaterkreis, Hausbar, Staatstheater, BS  
**19:30 Uhr** (R)evolution, Lessing Theater, WF

*Donnerstag, 16. November 2023*

- 11:00 Uhr** Wutschweiger, Lessing Theater, WF\*  
**19:30 Uhr** Bernard Alliosn, Kulturscheune, SZ

*Freitag, 17. November 2023*

- 10:00 Uhr** Drei Haselnüsse für Aschenbrödel, Scharoun Theater, WOB\*  
**19:30 Uhr** Klartext – Spezial: Unerhört?!, Lessing Theater, WF  
**20:00 Uhr** Metropolis, Scharoun Theater, WOB  
**20:00 Uhr** Kings of Floyd – Eclipse Tour, westand, BS

*Samstag, 18. November 2023*

- 20:00 Uhr** Panik Power Band, Brunsviga, BS

*Sonntag, 19. November 2023*

- 10:00 – 17:00 Uhr** Weihnachtsbasar, Kulturpunkt West, BS  
**15:00 Uhr** Tanzworkshops für Alle, Tanzsaal im Park, BS  
**16:00 Uhr** Das doppelte Lottchen, Staatstheater, BS\*  
**20:00 Uhr** Polytopia – Poesie der Maschinen, Staatstheater, BS\*

**47. KW** *Montag, 20. November 2023*

- 19:00 Uhr** W.H.A.M. -Weisser He-Tero-Sexueller alter Mann, Scharoun Theater, WOB\*  
**20:00 Uhr** Oliver Koletzki, westand, BS

*Dienstag, 21. November 2023*

- 19:30 Uhr** Georg Kreisler-Abend, Lindenhof, BS  
**20:00 Uhr** Let's dance, VW-Halle, BS

**Donnerstag, 23. November 2023****18:00 Uhr** Zeichenstammtisch, Museum Wilhelm Busch, H**Freitag, 24. November 2023****16:00 Uhr** Die Weihnachtsgans Auguste, Lessing Theater, WF**20:00 Uhr** Wir werden diese Nacht nicht sterben, Staatstheater, BS\***20:00 Uhr** Zauberzirkel, Kult, BS**Samstag, 25. November 2023****18:00 Uhr** Meisterkonzert, BS**19:30 Uhr** Voodoo Lounge, Kulturscheune, SZ**19:30 Uhr** Mephisto, Lessing Theater, WF**20:00 Uhr** Party in a Nutshell, Staatstheater, BS**Sonntag, 26. November 2023****11:00 Uhr** Die Wichtelmänner, Fadenschein, BS**11:00 Uhr** 3. Sinfoniekonzert, Staatstheater, BS\***12:00 Uhr** Salome, Staatstheater, BS**16:30 Uhr** Gedichte + Musik, Kulturpunkt West, BS**19:00 Uhr** Gottesdienst, St. Katherinen, BS**48. KW Dienstag, 28. November 2023****19:30 Uhr** Michael Ha, Asien, Lindenhof**19:30 Uhr** Steam – Eine traumhafte Reise, Scharoun Theater, WOB**20:00 Uhr** Hungen! Späti, Hausbar, Staatstheater, BS**20:00 Uhr** Zeit für Klassik 1, Congress Union, CE**Mittwoch, 29. November 2023****11:00 Uhr** Die Drei ??? Kids - der singende Geist, Lessing Theater, WF\***17:35 Uhr** (bis 29.11.) Weihnachtsmarkt BS**Donnerstag, 30. November 2023****20:00 Uhr** Direktmusik, Staatstheater, BS

– Änderungen vorbehalten – \* weitere Termine

## SoVD verschenkt Lebensmittel beim Wintermarkt

Die Lebensmittelpreise steigen immer weiter, und auch die Mieten und die Energiekosten sind stark gestiegen. Dem will der SoVD Braunschweig etwas entgegensetzen. Deshalb veranstaltet der Verband am Samstag, dem 18. November 2023 von 11 bis 15 Uhr einen kostenlosen Wintermarkt vor dem Begegnungszentrum Stadtpark in der Jasperallee 42. Es werden Lebensmittel-Pakete an die Besucher verschenkt – solange der Vorrat reicht. 150 dieser Pakete stehen bereit. Mit gegrillter Bratwurst, Glühwein und warmem Kakao können sich alle Besucher kostenlos aufwärmen. Wer zuerst kommt, mahlt zuerst", sagt Reiner Knoll, 1. Kreisvorsitzender des SoVD in Braunschweig.

## Musikparade 2024

Anzeige

### Europas größte Tournee der Militär- und Blasmusik kommt nach Braunschweig

#### Europas größte Tournee der Militär- und Blasmusik kommt nach Braunschweig

Am 07. Januar 2024 kehrt Europas erfolgreichste Tournee der Militär- und Blasmusik mit neuen Orchestern und neuer Show wieder in die Volkswagen Halle nach Braunschweig zurück: Mehrere Hundert Künstler\*innen präsentieren das europaweit einzigartige und größte Livemusik-Spektakel der Blasmusik in insgesamt 16 deutschen Städten. Sieben Orchester aus allen Teilen der Welt zeigen ein Programm mit Titeln von Märschen über Klassik oder Swing bis hin zu Rock und Pop: Evergreens sind ebenso vertreten wie aktuelle Songs z.B. von Bon Jovi, Rihanna, Helene Fischer und vielen anderen. Mit jährlich mehr als 100.000 Besuchern ist die Musikparade die größte und erfolgreichste Tournee ihrer Art in ganz Europa.



Musikalische Vielfalt bei der Musikparade. Foto: Veranstalter

#### Pipes & Drums, Military- und Blasmusik Musikalische Vielfalt bei der Musikparade

Musikkorps, Marching Bands sowie offizielle Militär- und Repräsentationsorchester aus aller Welt zeichnen die MUSIK-PARADE ebenso aus wie spektakuläre Choreografien und

Tanzeinlagen, prächtige Uniformen und Kostüme sowie überraschende Showelemente. Das Programm wird in jedem Jahr neu zusammengestellt. Und auch die Fans der Dudelsackmusik dürfen sich wie in den schottischen Highlands fühlen: Dutzende Pipes and Drums nehmen jedes Jahr an der Musikparade teil, die sich somit an das Edinburgh-Tattoo in Schottland anlehnt und eine einzigartige Präsentation schottischer Musik ist.

#### Beeindruckendes Finale mit rund 400 Künstlern

Höhepunkt ist das große Finale, bei dem sich alle Teilnehmer\*innen zum „Orchester der Nationen“ vereinen, um gemeinsam zu musizieren – neben Klassikern wie „Amazing Grace“ oder dem „Radetzky Marsch“ gibt es auch ganz aktuelle Hits. Die Besucher\*innen der Musikparade 2024 erwartet in der rund dreistündigen Show neben fesselnden Choreografien und beeindruckenden Uniformen somit eine überaus anspruchsvolle, moderne Livemusik-Show rund um die Blasmusik – ein Feuerwerk an Musik und Farben, Show und Tanz.

# Regionale Köstlichkeiten im Winter

Genießen Sie den Winter im Braunschweiger Land mit einem Festmahl aus kulinarischen Köstlichkeiten, die selbst den grauesten Wintertagen Farbe und Geschmack verleihen.

Wir sagen dem Winterblues den Kampf an, und unsere Geheimwaffen sind Braunkohl, Wild, Gans und Kürbis - diese regionalen Schätze machen unseren Winter so richtig gemütlich. Beginnen wir mit dem König des Winters: Braunkohl. Dieses grüne Wunderpaket ist so voller Vitamine, dass selbst Popeye vor Neid erblasst. Hier in Niedersachsen wird Braunkohl

zelebriert wie ein Festtag. Von November bis Februar erstrahlen unsere Teller in frischem Grün. Vergessen Sie langweiliges Gemüse - Braunkohl ist der Star auf unserem Teller! Und was wäre Braunkohl ohne seine Freunde, die Bregenwurst, das zarte Wild und die festliche Gans? Niedersachsen ist der Ort, an dem sich diese Geschmacksfreunde treffen. Unsere Wildgerichte sind ein Fest für die Sinne. Die Kombination von zartem Wildfleisch, knusprigen Beilagen und aromatischen Saucen ist ein Gedicht für den Gaumen. Gänsebraten, langsam gebraten und perfekt gewürzt, ist ein kulinarischer Höhepunkt, den Sie nicht verpassen sollten.

Aber wir haben noch eine Überraschung in petto - den Kürbis! In Niedersachsen feiern wir Kürbis nicht nur zu Halloween. Kürbis ist ein vielseitiges Gemüse, das in unseren Gerichten in vielfältiger Form auftaucht. Ob als cremige Suppe, herzhafter Eintopf oder süßes Dessert - der Kürbis bringt die Wärme des Herbstes auf den Teller.

Niedersachsen ist der Ort, an dem sich Tradition und Genuss treffen. Die Kombination von Braunkohl, Wild, Gans und Kürbis macht den Winter in unserer Region unvergesslich. Also, es lohnt sich, diese kulinarischen Schätze zu entdecken. Ein winterliches Festmahl erwartet Sie, das Ihre Sinne verwöhnen wird. Und vergessen Sie nicht, nach dem Essen einen gemütlichen Spaziergang zu unternehmen - wir versprechen, es lohnt sich! *Guten Appetit!*

**Einfach gute Suppe...**



**Uf'n grooten Pott**

**...die Suppen-Bar**  
auf dem Kohlmarkt

montags - freitags 10 - 18 Uhr  
samstags 10 - 16 Uhr  
[www.suppenbar-kohlmarkt.de](http://www.suppenbar-kohlmarkt.de)  
[suppenbar@online.de](mailto:suppenbar@online.de)

**Weichelt s Eintöpfe hausgemacht!**

**Hausgemachte Eintöpfe auch zum Mitnehmen**

## VERANSTALTUNGEN

### Treffpunkt Geschichte: Veranstaltungen im November

Institut für Braunschweigische Regionalgeschichte und Geschichtsvermittlung, TU Braunschweig



Vortrag mit Prof. Dr.h.c. Gerd Biegel

Foto: IBRG

#### November 2023

**Do 2. November | 19.00 Uhr | Vortrag**  
Kolloquium Regionalgeschichte WS 2023/2024  
Im Westen was Neues? – Stellungskrieg und Kartographie 1914–1918  
Sven Ballenthin, Erfurt/Gotha

**Do 9. November | 19.00 Uhr | Vortrag**  
Kolloquium Regionalgeschichte WS 2023/2024  
Sachsenross, Rautenkranz, Kurschwerter. Zur Geschichte der sächsischen Herrschaftszeichen

Dr. Christoph F. Weber, Braunschweig

**So 19. November | 11.30 Uhr | Akademievortrag**  
850 Jahre: Pilgerreise und Dom St. Blasii – Diskurs über Religion und weltliche Macht

Prof. Dr. h.c. Gerd Biegel, Domprediger em. Joachim Hempel

**Do 23. November | 19.00 Uhr | Vortrag**  
Kolloquium Regionalgeschichte WS 2023/2024  
Zwischen städtischer Autonomie und herzoglicher Patronage. Das Stammbuch des Braunschweiger Bürgermeisters Franz Dohausen (1605–1674)

Dr. Philip Haas, Wolfenbüttel

In Kooperation mit dem Braunschweigischen Geschichtsverein

**Do 30. November | 19.00 Uhr | Vortrag**  
Kolloquium Regionalgeschichte WS 2023/2024  
Die Hochschule und ihre Bibliothek(are): Gestaltung und Funktion der Braunschweiger Universitätsbibliothek 1745–1972  
Tanja Wolf, MA Dipl.-Archivarin (FH), Braunschweig  
In Kooperation mit der Universitätsbibliothek Braunschweig



# Angehörige entlasten und über den letzten Weg mitbestimmen

Mit einer Sterbegeldversicherung kann man seine Liebsten nicht nur finanziell entlasten, sondern auch frühzeitig seinen letzten Weg selbstbestimmt festlegen. Im Internet gibt es dafür sogenannte Abschiedsplanner, etwa unter:

[www.dela.de/planer](http://www.dela.de/planer).

In der Ausgabe 25/2023 nahm das Magazin „Focus Money“ 26 Sterbegeldversicherungen unter die Lupe.

Geprüft wurden jeweils 32 Leistungsmerkmale. Nur drei Tarife erhielten als Testsieger das Prädikat „hervorragend“, einer davon war der Tarif „Dela sorgenfrei leben“. Im Gegensatz zu den beiden anderen Testsieger-Tarifen gibt es hier keine Wartezeit bei Unfalltod.



Foto: Foto: djd-k/DELA Sterbegeldversicherungen/Getty Images/Aleksandar Nakic



Die meisten Seniorinnen und Senioren haben ein gutes Gefühl, wenn ihre Angehörigen später nicht mit den Kosten ihrer Bestattung finanziell belastet werden. Foto: DJD/Nürnberger Versicherung/Getty Images/gradyreese

Die durchschnittlichen Bestattungskosten liegen in Deutschland aktuell zwischen 6.000 und 8.000 Euro. Sie sind in der Regel durch die Hinterbliebenen zu tragen. Wer eine Bestattungsvorsorge abschließt, kann selbstbestimmt alle Wünsche zur eigenen Bestattung festlegen und die Angehörigen emotional und finanziell entlasten.

Von der Nürnberger Versicherung wurde in Kooperation mit dem Kuratorium Deutsche Bestattungskultur eine Bestattungsvorsorge entwickelt, die die Durchführung der gewünschten Bestattung sicherstellt und zudem umfangreiche Assistance-Leistungen vor und nach dem Tod bietet. Ein Bestattungsvorsorgevertrag mit dem Kuratorium schützt zudem den angemessenen Vorsorgebetrag in Höhe der ortsüblichen Bestattungskosten vorm Zugriff des Sozialamts, Infos:

[www.nuernberger.de](http://www.nuernberger.de).

## Der Tod macht von sich reden

Worte können trösten

*Mechthild Ludwig-Mayer  
(Dipl.-Theol.)*

*Trauerrednerin und  
Trauerbegleiterin*

*Wilhelm-Raabe-Straße 22  
38302 Wolfenbüttel*

*Tel./Fax: (0 53 31) 7 28 46*

*[www.mechthild-ludwig-mayer.de](http://www.mechthild-ludwig-mayer.de)*

Anzeige

## Waldbestattung im Cremlinger Horn

Hohe Laubbäume, der Herbst liegt in der Luft - abseits des Straßenlärms empfängt Sie eine ruhige und friedvolle Umgebung, ein würdevoll gestalteter, lichtdurchfluteter Ort des Gedenkens. „Die Kombination aus persönlichem Service, einem Büro in Cremlingen, die Möglichkeit kurzfristiger Terminvereinbarungen und der attraktive und gut zugängliche Friedhof findet guten Zuspruch“ berichtet Dorothee Borkam von der Waldbestattung Cremlinger Horn. „Für uns ist es wichtig, die Bedürfnisse der Hinterbliebenen zu berücksichtigen und jene kompetent zu beraten, die sich zu Lebzeiten selbstbestimmt ihre letzte Ruhestätte auswählen“.



Die Liebe zum Detail und eine praktische Nutzung wird in der Gestaltung deutlich: die Parkplätze befinden sich in direkter Waldnähe und viele Wege befestigt, somit auch für Menschen mit Gehbehinderung geeignet. Möglichst Jeder soll den Wald besuchen und an einer Beisetzung teilzunehmen können. Die Andachtsplätze sind überdacht, um Trauerfeiern auch bei widrigem Wetter einen würdigen Rahmen zu geben.

Einen persönlichen Eindruck vom Bestattungswald bekommen Interessenten bei einer unverbindlichen Waldführung.

Die nächsten Termine sind am 12. und 26. 11. und am 10.12.2023 jeweils um 11 Uhr. Treffpunkt: Parkplatz Försterei. Anmeldung unter [www.waldbestattung-cremlingen.de](http://www.waldbestattung-cremlingen.de) oder Telefon 05306 9280259.

Wir sind an Ihrer Seite.  
Würdevoll und zeitgemäß.

**Hageroth  
Bestattungen**

Tag & Nacht 05304 / 5214  
0157 / 71521214

## ASB Braunschweiger Land

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

Infos unter 0531-19212  
[www.asb-bs.de](http://www.asb-bs.de)

Wir helfen hier und jetzt.



## Wichtige Antworten zum Pflegegrad (Teil3)

Heute: Wie läuft die Feststellung ab und wie wird der Pflegegrad berechnet?

Ist der Antrag bei der Pflegekasse eingegangen, schickt diese für die Feststellung des Pflegegrades einen Gutachter. „Für den Besuch sollten Pflegebedürftige alle wichtigen Unterlagen wie Medikationsplan, Arzt- sowie Krankenhausberichte und bestenfalls ein bereits vorhandenes Pflegetagebuch vorbereiten“, so Birger Mähmann, Pflegeexperte der IDEAL Versicherung. „Der Gutachter stellt dann mithilfe eines Fragenkatalogs fest, wie stark körperlich, psychisch und geistig eingeschränkt die Person ist.“ Dafür vergibt er in den sechs Bereichen Mobilität, kognitive und kommunikative Fähigkeiten, Verhaltensweisen und psychische Problemlagen, Selbstversorgung, Bewältigung mit krankheitsbedingten Anforderungen und Gestaltung des Alltagslebens Punkte. Diese fließen in unterschiedlicher Gewichtung in die Bewertung ein. Abhängig vom Gesamtpunktwert, der die Beeinträchtigung der Selbstständigkeit angibt, wird der Pflegebedürftige in einen der fünf Pflegegrade eingestuft. Mit dem Pflegegrad-Rechner des Sozialverbands VdK Deutschland können Betroffene selbst vorab testen, in welchen Pflegegrad sie eingestuft werden könnten. Wichtig zu wissen: Um einen Pflegegrad zu erhalten, muss die Pflegebedürftigkeit mindestens sechs Monate bestehen.

## Wunsch- und Wahlrecht für Reha wurde reformiert

Möchten sie eine Reha antreten, haben Leistungs-berechtigte ein Mitspracherecht, wenn es etwa um den Beginn der Maßnahme oder die Rehaklinik geht. Dieses sogenannte Wunsch- und Wahlrecht wurde jetzt reformiert. Seit Anfang Juli können Versicherte, die eine Reha über den Rentenversicherungsträger beantragen, selbst Rehaeinrichtungen vorschlagen. Über alles Wichtige zu dieser Reform informiert der Sozialverband Deutschland (SoVD) in Braunschweig.

Unter [www.meine-rehabilitation.de](http://www.meine-rehabilitation.de) können Interessierte qualitätsgesicherte Einrichtungen finden und vorhandene Angebote vergleichen. „Wird das Wunsch- und Wahlrecht nicht in Anspruch genommen, bekommen Versicherte Vorschläge zugesandt, aus denen sie innerhalb von 14 Tagen auswählen können“, weiß Bursie.

Für weitere Fragen rund das Thema Reha stehen die Beraterinnen und Berater des SoVD in Braunschweig gerne zur Verfügung. Sie sind außerdem bei der Antragstellung und dem Einlegen eines Widerspruchs bei Ablehnung behilflich. Der Verband ist unter 0531 480 760 erreichbar. Weitere Kontaktdaten auf [www.sovd-braunschweig.de](http://www.sovd-braunschweig.de).



## Schloß Schliestedt

- Seniorenbetreuung mit Kompetenz -  
Seit über 70 Jahren für Sie da!  
Schloßstraße 1 · 38170 Schöppenstedt  
Telefon 05332/979-0 · [www.schloss-schliestedt.de](http://www.schloss-schliestedt.de)

**Individuelle Pflege und Betreuung mit umfassendem Angebot:**



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

**Martinsmarkt am Samstag/Sonntag,  
11./12. November von 11 bis 17 Uhr**

## Wenn die Pflege ausfällt

### AWO-Pflegenotaufnahme

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



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

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

# Martinsmarkt

## in und um Schloß Schliestedt

Der traditionelle Markt in der kalten Jahreszeit in und um Schloß Schliestedt findet in diesem Jahr direkt am Martins-Wochenende Samstag und Sonntag, 11./12. November statt.

Jeweils von 11 bis 17 Uhr gibt es wieder eine Budenstraße an der Kastanienallee zum Schloß sowie Stände in den Innenräumen. Kulinarisches aus der Schlossküche und eine Kaffeetafel mit musikalischer Begleitung gehört dazu diesmal mit der „Schliestedter Schloßmusik“ unter Anleitung der beiden Mitarbeitenden Leon Herbst (Gitarre) und Doro Schwarzlose-Jauns (Betreuungskraft). Standbetreibende und natürlich auch Besuchende von nah und fern sind herzlich willkommen. In der weiträumigen Budenstraße und auch im Schlossinneren gibt es noch einige Plätzchen für weitere Standbetreiber.

Anmeldung unter Telefon 05332/979-29 von Di. bis Do. zwischen 9.30 und 16.30 Uhr oder E-Mail [lehmann@schloss-schliestedt.de](mailto:lehmann@schloss-schliestedt.de) werden gern weitere Anmeldungen angenommen.

Der Verkaufserlös an den Ständen bleibt in vollem Umfang bei den jeweiligen Standbetreibern, eine Standgebühr wird nach wie vor nicht erhoben.

Die Seniorenbetreuung Schloß Schliestedt hofft neben gutem Wetter auf rege Beteiligung für den stimmungsvollen, adventlichen Martinsmarkt in wunderschönem Ambiente.



Stände in den Innenräumen des Schlosses.

Foto: Seniorenbetreuung Schloß Schliestedt

*Schatzmeister*  
An- und Verkauf

An- Verkauf von Münzen  
Barren  
Schmuck  
Uhren  
Besteck  
Antiquitäten  
Zahngold

Vergleichen lohnt sich  
Profitieren auch Sie von hohen  
Edelmetallpreisen.  
Gerne machen wir Ihnen ein Angebot.

**Öffnungszeiten**

Mo - Fr 10.00 - 17.00 Uhr  
Mi 09.00 - 13.00 Uhr

Gördelingerstraße 4  
38100 Braunschweig

Tel.: 0531 - 379 57 383

[info@schatzmeister-braunschweig.de](mailto:info@schatzmeister-braunschweig.de)  
[www.schatzmeister-braunschweig.de](http://www.schatzmeister-braunschweig.de)

# Gesprächskreis

## für Pflegende Angehörige

Wer eine angehörige Person unterstützt und pflegt, muss das eigene Leben der Pflegesituation anpassen und die eigenen Bedürfnisse häufig zurückstellen.

Die KIBiS (Kontakt, Information und Beratung im Selbsthilfebereich) bietet pflegenden Angehörigen die Möglichkeit sich bei einer Tasse Kaffee mit anderen Pflegenden auszutauschen und dadurch Entlastung zu erfahren.

Die regelmäßigen Treffen unterstützen die Teilnehmenden dabei mit den vielfältigen neuen Aufgaben umzugehen und von den Erfahrungen der Anderen zu profitieren.

Die Treffen finden in den Räumen der Begegnungsstätte Ottenroderstr. 11d, von 15:30 bis 17 Uhr, statt und werden von Petra Mohr begleitet.

Die Treffen beginnen um 15:30 Uhr und dauern bis 17:00 Uhr. Die nächsten Treffen sind am 15. und 29. November sowie am 13. Dezember 2023 und gehen am 10. Januar 2024 weiter. Informationen unter Telefon 0531- 4 80 79 20 (Mo bis Mi von 9 bis 12 Uhr, Di 14 bis 16 Uhr, Do von 14 bis 17 Uhr)

E-Mail: [kibis@paritaetischer-bs.de](mailto:kibis@paritaetischer-bs.de) und unter [www.selbsthilfe-braunschweig.de](http://www.selbsthilfe-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](mailto:tondera-hubeta@posteo.de)

[www.hubeta.de](http://www.hubeta.de)

# Hilfe bei besonderen Sehproblemen

Bei einer Sehbehinderung oder Sehbeeinträchtigung spricht man immer häufiger von "Low Vision", was "geringeres Sehen" bedeutet. Low Vision tritt ein, wenn die Sehleistung kleiner als 30 Prozent ist.

Dabei kommt eine Sehbeeinträchtigung nicht nur bei älteren Menschen vor. Die Ausprägungen einer Sehbehinderung können einen unterschiedlichen Charakter aufweisen, deswegen ist die Vielfältigkeit des Angebots an Hilfsmitteln besonders wichtig.

Wenn die normale Brille nicht mehr ausreichend ist und Lesen, Schreiben, Arbeiten am PC sowie Fernsehen nicht mehr optimal sind, können hochwirksame Sehhilfen, die Vergrößern und eine bessere Ausleuchtung schaffen, gegen die Beein-



Frau Franke, die Low Vision Spezialistin aus dem kompetenten Team von Augenoptik Bock.

Foto: Augenoptik Bock

trächtigung im Alltag hilfreich sein. Bei Augenoptik Bock in der Schlosspassage 25 in Braunschweig, werden Sie ausführlich und kompetent beraten und können Ihre Sehfähigkeit sowie die geeigneten Geräte vor Ort testen.

Dabei steht Ihnen das kompetente Team von Augenoptik Bock mit Rat und Tat zur Seite: Seit Jahren bildet sich Augenoptikerin Petra Franke im Bereich Low Vision weiter und ist bei Augenoptik Bock die Ansprechpartnerin für den Low Vision Bereich. Dort finden Sie ein großes Angebot an vergrößernden Sehhilfen mit ausgereifter Lichttechnik für nahezu jeden Unterstützungsbedarf, wie z.B. Spezialgläser bei altersbedingter Makuladegeneration, elektronische Leselupen, Speziallampen und Bildschirmlesegeräte.

# Spezialbrillengläser

## für altersbedingte Makuladegeneration

„Ich habe eine Makulaerkrankung. Mir fehlt ein Teil des Sichtfeldes. Ich konnte fast nichts mehr lesen oder in der Ferne erkennen. Mit den neuen Spezialbrillengläsern **AMD-(omfort®** von SCHWEIZER hat mich mein Augenoptiker optimal versorgt. So bin ich im Alltag wieder aktiv und sicher.“

Nur bei Ihrem Augenoptiker:

AUGEN OPTIK  **BOCK**  
BRILLEN · CONTACTLINSEN

Schloßpassage 25 · 38100 Braunschweig · Tel. 0531.455660 · info@optik-bock.de



 **SCHWEIZER**  
www.schweizer-optik.de

# Herzgesundheit Tipps für ein gesundes und aktives Leben

Herz-Kreislauferkrankungen sind stark verbreitet und zählten 2022 mit zu den häufigsten Todesursachen in Deutschland. Eine große Rolle spielen dabei Erkrankungen der Herzkranzgefäße und daraus resultierende Herzinfarkte. Jeder kann allerdings selbst aktiv dazu beitragen, Herzkrankheiten vorzubeugen.

Der Begriff Herz-Kreislauferkrankungen umfasst verschiedene Krankheiten, die das Herz und die Blutgefäße betreffen, wie Bluthochdruck, koronare Herzerkrankungen durch verengte Herzkranzgefäße sowie Herzschwäche, aber auch Herzrhythmusstörungen wie Vorhofflimmern oder Herzklappenfehler. Die Ursachen können ganz unterschiedlich sein. Neben Ernährung, Rauchen, mangelnder Bewegung oder Stress können auch genetische Faktoren eine Rolle spielen. Wer das eigene Risiko für Herzkrankheiten senken möchte, sollte auf einen gesunden und aktiven Lebensstil achten.

Wie wichtig regelmäßige Bewegung ist, unterschätzen immer noch viele. Dabei senken Bewegung und regelmäßiges Training nicht nur das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen, sondern verbessern gleichzeitig die Fitness und stärken das Gedächtnis. Bereits ein zügiger rund zehnminütiger Spaziergang am Tag reicht aus, um das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen um 20 Prozent zu senken. „Wichtig ist vor allem, regelmäßig aktiv zu sein und Bewegung in den Alltag zu integrieren“, rät Haw. Sportarten wie zum Beispiel Schwimmen, Radfahren, Walken, Gymnastik, Pilates oder Home-Workouts sind für jedes Alter geeignet und stärken

das Wohlbefinden. Ein Tipp für den Alltag: „Treppen gehen statt Fahrstuhl fahren und kürzere Strecken lieber mit dem Fahrrad statt mit dem Auto zurücklegen“. Eine ausgewogene Ernährung spielt ebenfalls eine zentrale Rolle. Hierbei kommt es vor allem auf eine abwechslungsreiche und ausgewogene Mischung mit viel Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten und Vollkornprodukten an, die reich an Nähr- und Ballaststoffen sind. „Die empfohlene Menge liegt bei mindestens 400 Gramm Gemüse und 250 Gramm Obst am Tag“, ergänzt Haw. „Milch und Milchprodukte versorgen den Körper mit Proteinen, Vitamin B2 und Calcium und gehören ebenfalls auf den Speiseplan.“ Fleisch und Wurst sollten dagegen seltener auf dem Teller landen – besser ein- bis zweimal pro Woche Fisch essen und eher Raps- oder Olivenöl zu nutzen und viel zu trinken – am besten Wasser, ungesüßte Tees oder verdünnte Fruchtsäfte. Alkohol, koffeinhaltige Getränke und Salz dagegen nur in Maßen genießen. Anhaltender Stress und wenig Schlaf haben negativen Einfluss auf das Herz und führen dazu, dass der Blutdruck steigt. Über einen längeren Zeitraum kann dies zu einem Herzinfarkt führen. „Um dem vorzubeugen, ist es wichtig, für Ausgleich zu sorgen“, so Haw. „Bei der Stressbewältigung können Yogaübungen, kurze Meditationen oder Atemübungen unterstützen. Ganz wichtig sind ausreichend Schlaf und regelmäßige Auszeiten, aber auch regelmäßige Bewegung, Sport und soziale Kontakte reduzieren den Stresspegel und erhöhen nebenbei zusätzlich die Lebenserwartung.“

Solveig Haw, Ärztin und Gesundheitsexpertin der DKV.

## NEUERÖFFNUNG

Ihr neuer Hörakustiker in der Weststadt!

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

- faires 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,- €
<b>Aktions-Preis:</b>	<b>298,- €</b>

\* Rabatt gilt für das Quix 3 G4. Der Krankenversicherungs-Anteil kann zwischen 650,- bis 719,- variieren. Hier mit der aktuellen Angabe der Knappschaft mit 1.398,- Euro für 2 Geräte gerechnet. Bei Vorlage einer gültigen Verordnung. Gesetzliche Zuzahlung je Ohr 10,- Euro. Privatpreis Quix 3 G4: 949,- Euro je Ohr.



Für den Abschied von fossilen Energieträgern wie Öl und Gas eignen sich speziell entwickelte Luft-Wasser-Wärmepumpen wie die „Daikin Altherma 3 H MT/ 3 H HT“, die Vorlauftemperaturen von 35 bis 70 Grad Celsius erreichen. Damit lassen sich auch Bestandsgebäude behaglich temperieren. Die Umrüstung ist technisch oft unkomplizierter als angenommen. Planung, Installation und Inbetriebnahme sollten in jedem Fall durch einen Fachbetrieb für Heiztechnik erfolgen, Ansprechpartner vor Ort sind etwa unter [www.daikin.de](http://www.daikin.de) zu finden.

Foto: djd-k/Sto/napa74 - stock.adobe.com



Wärmepumpen bilden in Neubauten den Standard, sollen aber auch in älteren Eigenheimen den Abschied von Öl und Gas ermöglichen. Ob das eigene Zuhause bereits für den Umstieg geeignet ist, hängt von dessen energetischer Effizienz ab. „Der reine Austausch der Heizungsanlage macht in vielen Altbauten keinen Sinn. Die notwendige Vorlauftemperatur wäre zu hoch, entsprechend ineffizient würde die Wärmepumpe arbeiten“, erklärt Sto-Experte Dirk Herrmann. Als ersten Schritt vor der Heizungsmodernisierung empfiehlt er daher, das Zuhause für den Niedertemperatur-Betrieb der Wärmepumpe vorzubereiten: [www.wohnwert-steigern.de](http://www.wohnwert-steigern.de).

Foto: djd-k/www.der-daemmstoff.de



Neue Heiztechniken sind wichtig für das Energiesparen. Sie schonen aber nur Geld und Ressourcen, wenn die Voraussetzungen passen. Die Gebäudehülle etwa muss gut gedämmt sein, damit eine Wärmepumpe effizient arbeitet. Daher kann es sinnvoll sein, vor deren Installation zunächst Dach und Außenwand zu checken. Eine Dämmung mit Mineralwolle kann den Heizenergiebedarf deutlich absenken. Die Dämmung sorgt für einen besseren Wohnkomfort mit ganzjährig angenehmen Raumtemperaturen, eine verkürzte Heizperiode und verbesserten Schall- und Brandschutz: [www.der-daemmstoff.de](http://www.der-daemmstoff.de).

Pool-Wärmepumpen lassen sich auch nachträglich sehr einfach installieren. Für die Wahl der richtigen Leistung und eines Modells, das optimal zum eigenen Becken passt, sollte ein Fachbetrieb kontaktiert werden. Eine bundesweite Postleitzahlensuche hierzu gibt es unter [www.zodiac-poolcare.de](http://www.zodiac-poolcare.de). Ideal ist die Kombination einer Wärmepumpe mit Solarstrom vom Dach. Dann wird die Poolheizung nahezu klima- und kostenneutral.



Foto: djd-k/Zodiac

# WÄRME- WENDE

Von hybrider Wärmeerzeugung spricht man, wenn die Wärmepumpe etwa mit einer Holzfeuerstätte kombiniert wird. Vorteil: Erhöhte Stromkosten für den temporären, stromintensiven Einsatz des Heizstabes der Wärmepumpe können über die günstigeren Betriebskosten der Einzelraumfeuerstätte mit Scheitholz oder Pellets vermieden werden. Für die Nutzung der Feuerstätte ist eine Abgasanlage, etwa ein Keramikschornstein, notwendig. Von Beginn an sollte diese Abgastechnik eingeplant werden – auch dann, wenn eine Holzfeuerstätte erst nachträglich vorgesehen ist: [www.proschornstein.de](http://www.proschornstein.de).



Foto: djd-k/BDH/Schaefer

## Energiekosten senken und Lebensmittel retten

Gestiegene Preise für Energie und Lebensmittel bereiten vielen Verbraucherinnen und Verbrauchern Sorge. Ideen, um die Haus-haltskasse zu entlasten, sind gefragt. Die Verbraucherzentrale Niedersachsen gibt Tipps.

### Gefrorene und gekühlte Lebensmittel kühl transportieren

Nach dem Einkauf im Supermarkt gilt: kühl halten, was kühl gelagert wird. Sommer wie Winter – eine Kühltasche oder ein Kühlakku hilft. So bleibt die Kühlkette erhalten und zu Hause wird weniger Energie benötigt.

### Kühlschranktemperatur korrekt einstellen und Lagerungszonen beachten

Die richtige Temperatur: Sieben Grad Celsius im oberen Kühlschrankfach reichen aus. Bereits ein Grad weniger erhöht den Stromverbrauch um etwa sechs Prozent. Im Gefrierfach sind minus 18 Grad Celsius optimal. Sobald sich Eis bildet, sollte abgetaut werden. Zudem sollten Kühlgeräte möglichst kühl stehen – also nicht neben dem Backofen.

### Kühlschrank gut befüllen, aber nicht überfüllen

Lebensmittel im Kühlschrank sollten nicht zu dicht neben- oder übereinander gelagert werden, damit die Luft ungehindert zirkulieren kann. So bleibt auch der Überblick erhalten.

Aber: Auch ein zu leerer Kühlschrank verbraucht unnötig Energie, da er sich bei geöffneter Tür schneller aufwärmt. Gekühlte Lebensmittel speichern die Kälte ähnlich wie ein Kühlakku. Grundsätzlich gilt: Türen von Kühl- und Gefrierschrank nicht zu lange offenhalten.

### Speisereste richtig lagern

Warme Speisen haben im Kühlschrank oder Gefriergerät nichts zu suchen. Das wirkt sich auch auf andere Lebensmittel aus: Keime können sich bei steigender Temperatur wieder schneller vermehren, der Verderb wird begünstigt. Der Kühlschrank benötigt mehr Energie zum Runterkühlen.

Ein Trick bei kühlen Außentemperaturen: noch warme Speisereste abgedeckt nach draußen stellen und herunterkühlen.

### Lebensmittel energiesparend kochen und aufwärmen

Energie sparen beim Garen bedeutet: Herd vor Ofen! Der Backofen verbraucht un-gefähr doppelt so viel Energie wie die Herdplatte. Beim Aufwärmen von Speiseresten ist die Mikrowelle sparsamer als Herd oder Backofen. Altes Brot rettet der Toaster: einfach die Reste leicht mit Wasser befeuchten und energiesparend aufbacken.

Ein weiterer Trick: Gemüse, Eier und Kartoffeln nur mit ein bis zwei Zentimeter Wasser garen. So bleiben die Vitamine erhalten und es muss weniger Wasser erhitzt werden. Wer Lebensmittel planvoll einkauft, optimal lagert und verwertet, wirft weniger weg. Dafür setzt sich die Kampagne „Jedes Lebensmittel zählt“ der Verbraucherzentrale Niedersachsen ein. „Ein bewusster Umgang mit Lebensmitteln kann laut einer Studie der Universität Stuttgart zu jährlichen Einsparungen von 230 Euro pro Person führen. Das schont nicht nur den eigenen Geldbeutel, sondern auch die Ressourcen und die Umwelt.“, erklärt Rena Jacobs, Ernährungsexpertin.

Weitere Tipps sowie Events und Workshops zum Mitmachen unter: [www.jedes-lebensmittel-zaehlt.de](http://www.jedes-lebensmittel-zaehlt.de)

## STELLENANGEBOTE

**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**

**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

## Eigentumswohnung gesucht von Privat

0531 - 42878602

## Fliesenleger:

Telefon 0531 - 122 88 21

**HETTLING'S LeseZirkel Meins**  
Tel. 0561/82 08 66-0 • Web: www.lesezirkel.com  
Fax: 0561/82 08 66-20 • Mail: info@lesezirkel.com

Stadtwerke  
Celle

Zeitschriften  
mieten statt  
kaufen!

**HETTLING'S LeseZirkel**  
www.lesezirkel.com

Tel.: 0531/ 380 12 - 0  
E-Mail: [lesezirkel@hettling.de](mailto:lesezirkel@hettling.de)

Aktuelle Nachrichten aus Braunschweig und der Region

[news.braunschweigreport.de](http://news.braunschweigreport.de)



## AUTOHAUS PARALYMPIC

IHR SPEZIALIST FÜR HANDICAP-FAHRZEUGE

# Ihr Spezialist für Handicap-Fahrzeuge

Ein körperliches Handicap ist oftmals mit immensen Einschränkungen verbunden. Das Autohaus „Paralympic“ an der Braunschweiger Straße in Salzgitter-Bad möchte die beeinträchtigten Kunden bei der Überwindung unterstützen und Ihnen das gute Gefühl zurückgeben, selbstständig und mobil zu sein. Das Autohaus „Paralympic“ ist auf den Fahrzeugumbau für körperlich eingeschränkte Menschen spezialisiert und steht jedem Interessierten gerne mit Rat und Tat zur Seite.



Die Top-Modelle werden im Ausstellungsraum präsentiert.

Damit sich jeder Beeinträchtigte maximal uneingeschränkt bewegen kann, bietet das Autohaus eine abwechslungsreiche Auswahl behindertengerechter Fahrzeuge für die individuellen Bedürfnisse. Neben dem Verkauf wird der Ankauf des Altfahrzeuges sowie die Vermittlung & Finanzierung von gepflegten Neu- und Gebrauchtfahrzeugen angeboten.

Selbstverständlich sind bei „Paralympic“ eine individuelle unverbindliche Beratung, die Fahrzeugabmeldung, eine garantierte Anzahlungnahme, Service durch einen Kfz-Meister, ausschließlich TÜV-geprüfte Fahrzeuge im Angebot sowie beim Kauf bundesweit kostenlose Überführung der Fahrzeuge mit Einweisung und Beratung vom Fachmann beim Käufer vor Ort! Das Fahrzeug kann individuell an Aktiv-, oder Passiv-Fahrer angepasst werden. Ein Jahr Premium-Garantie gehört ebenfalls beim Kauf dazu.

#### Kontaktdaten:

Autohaus Paralympic | Braunschweiger Straße 146 | 38259 Salzgitter  
 Mobil: 0176 727 677 91 | Festnetz: 05341/ 90 400 33  
 E-Mail: info@autohaus-paralympic.de



Besichtigung des Fahrzeugs und eine Probefahrt sind nach vorheriger Absprache möglich, gern auch mit einem Mitarbeiter. Das Fahrzeug kann bei schlechtem Wetter auch im Showroom in Augenschein genommen werden. Die Fahrzeugbesichtigung ist auf dem Freigelände rund um die Uhr möglich.

Wer nur für einen begrenzten Zeitraum ein Handicap-Fahrzeug benötigt, erhält bei „Paralympic“ ein günstiges Mietangebot. Zur Wahl stehen verschiedene Modelle mit unterschiedlichen Funktionen.

Auf dem „Paralympic“-Freigelände ist eine große Auswahl behindertengerechter Fahrzeuge zu finden.





# Die Ruhe des Herbstes genießen

## Wandern in Bad Wörishofen und Umgebung

Der Sommer ist vorüber, und es ist Zeit, die Dinge wieder etwas ruhiger angehen zu lassen. Der Herbst mit seinen angenehmen Temperaturen, warmen Licht und klarer Luft ist die beste Zeit, die Natur zu genießen. Bad Wörishofen eignet sich hervorragend als Ausgangspunkt, um die atemberaubende Natur in der Umgebung zu erkunden. Hier finden Gäste tolle Wanderwege mit gemütlichen Gasthäusern und erfrischenden Kneippanlagen. Darüber hinaus bietet die Kurstadt Bad Wörishofen eine vielfältige Auswahl an Einkehrmöglichkeiten, die es sich lohnt zu besuchen.

### Zu Fuß auf den Spuren von Sebastian Kneipp

Ein besonderer Pfad im Wegenetz des Kneippkurorts Bad Wörishofen ist der Kneipp-Waldweg: 60 Stationen laden ein, alle fünf Elemente (Wasser, Ernährung, Bewegung, Kräuter und Innere Ordnung) des Kneippschen Heilverfahrens in natürlicher Umgebung zu erleben und Interessantes über den Wald, seine Pflanzen und Tiere zu erfahren. Insbesondere Kinder haben viel Freude daran, die verschiedenen Stationen zu entdecken. Der Kneipp-Waldweg ist das ganze Jahr über zugänglich und geeignet für Spaziergänger, Radfahrer und Rollstuhlfahrer. Um die einzelnen Stationen in Ruhe auszuprobieren und zu erleben, sollten Interessierte ausreichend Zeit mitbringen. Entlang des Weges sind immer wieder Bänke und Rastplätze zu finden, die Gelegenheit bieten, eine kurze Pause einzulegen. Der Rundweg startet und endet am Parkplatz des Trimm-Dich-Pfades an der Schöneschacher Straße. Besucher haben jedoch auch die Möglichkeit, verschiedene Abschnitte des Weges von unterschiedlichen Ausgangspunkten zu erkunden.

### Die Wandertilogie Allgäu: Ortsrunde Bad Wörishofen

Die Wandertilogie umfasst drei charakteristische Landschaftstypen des Allgäus: die majestätische Gebirgslandschaft, das von Wasser geprägte Voralpenland und die sanften Hügellandschaften. Über ein ausgedehntes Wanderwegenetz von 891 Kilometern werden diese einzigartigen Landschaften miteinander verbunden. Die Ortsrunde Bad Wörishofen – und weiter – erstreckt sich über eine Länge von 5,3 Kilometern und gewährt einen Einblick in die Stadt und ihre natürlichen Schätze. Die Wanderung startet am Luitpold-Leusser Platz im Kern der Stadt und führt durch die idyllischen Straßen und vorbei an Sehenswürdigkeiten wie der Klosterkirche und der Pfarrkirche St. Justina. Während der Wanderung lohnt sich ein Abstecher zur Glücksinsel am Jakobsweiher, einem bezaubernden Ort im malerischen Kurpark inmitten der herbstlichen Naturlandschaft.

Ein weiteres Highlight ist der Eichenhain, der mit seinen Trilogie-Nadeln und spannenden Geschichten wartet. Hier lässt sich die ruhige und friedliche Seite der Region erkunden. Bad Wörishofen bietet jedoch nicht nur Stadtwanderungen, sondern auch Naturerlebnisse. Die örtliche Gäste-Information steht Ihnen jederzeit zur Verfügung, um die besten Wanderwege in und um Bad Wörishofen zu entdecken.



**Kleine Strandburg**

**WEIHNACHTEN AN DER SEE**

**4 NÄCHTE ab 625 €\*  
gültig vom 23.–27.12.2023**

\*Preis p.P. im Komfort-DZ Südseite:

- reichhaltiges Frühstücksbuffet
- 2 x 3 Gang Menü / 1 x 4 Gang Menü / 1 x 5 Gang Menü
- Nutzung des Spa- und Saunabereiches
- Weihnachtsprogramm

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



**ab 90€ p. Erw. im DZ pro Nacht mit Halbpension**

**16% Rabatt: 6 Nächte buchen - nur 5 bezahlen!**  
bis 04.11.2023

**\*\*\* AHORN HARZ HOTEL BRAUNLAGE**

**1 NACHT GESCHENKT: IHRE HERBSTFERIEN AM WURMBERG IM HARZ**

**So viel inklusive** ▶ großes Frühstücks- & Abendbuffet ▶ YOKI AHORN Kinderwelt ▶ Kino ▶ großer Innen-Pool ▶ wetterunabhängiges Freizeitprogramm ▶ Games World ▶ Abendentertainment ▶ Fitnessraum u.v.m.

**So viel erleben** ▶ Wandern am Wurmberg & im Harz ▶ Entspannen in der Sauna ▶ Baumwipfelpfad ▶ Hängebrücke Titan RT

**Tipp!** Herbstferien schon gebucht? Genießen Sie den goldenen Herbst im Harz mit der ganzen Familie!

Tel. 05520 805351 · [www.ahorn-hotels.de/braunlage](http://www.ahorn-hotels.de/braunlage)  
AHORN Hotel Braunlage Betriebs GmbH · Am Pfaffenstieg 1 · 38700 Braunlage



**Reisefieber?**

Dann entdecken Sie unsere Leserreisen ONLINE!  
[www.m-tours.de/?pid=48199](http://www.m-tours.de/?pid=48199)



# Liebe Leserin, lieber Leser,



Das Kirchenjahr neigt sich dem Ende zu, die Tage werden dunkler und grauer. Ehe der Weihnachtsschmuck die Stadt erleuchtet, setzen wir uns noch einmal den vorletzten Dingen aus: Volkstrauertag, Friedensdekade, Buß- und Betttag, Totensonntag, Ewigkeitssonntag. Noch immer sind wir unter der Tageslosung aus dem ersten Buch Mose unterwegs: „Du bist ein Gott, der mich sieht.“ Hagar sagt das in der Wüste in einer Situation, die für sie aussichtslos zu sein scheint und unklar ist, woher die Kräfte und die Klarheit kommen sollen, jetzt das Richtige zu tun. So steht es nun auch über diesen Tagen gemeinsam mit dem Motto der Friedensdekade „sicher nicht – oder?“ Es ist ein Motto, das Gewissheiten erschüttert. Letzteres haben wir eigentlich nicht nötig! Es passiert vieles, was wir uns nicht haben vorstellen können. Letzteres haben wir dringend nötig, sonst vergessen wir, dass Gott mit uns geht, dass er hört, wenn gerufen und wenn wir bitten. Lasst uns Letzteres nicht vergessen. Und kommen Sie behütet durch die Zeit!

Ihre Dompredigerin  
Cornelia Götz

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

## Veranstaltungen im Braunschweiger Dom

**Samstag, 04. November 2023, 12:00 Uhr:** Musikalisches Mittagsgebet

**Sonntag, 05. November 2023,**

**10:00 Uhr:** Gottesdienst mit Feier des Abendmahls

**17:00 Uhr:** Bach-Zeit - Kantate „Mache dich, mein Geist, bereit“ und Konzert für zwei Cembali, Streicher und Basso continuo c-Moll

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

**Sonntag, 12. November 2023,**

**10:00 Uhr:** Gottesdienst zur Eröffnung der Friedensdekade

**17:00 Uhr:** Orchesterkonzert - Antonio Salieri: Sinfonie Nr.19 D-Dur - Felix Mendelssohn Bartholdy: „Die Hebriden“ - Franz Schubert: "Die Unvollendete"

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

**Sonntag, 12. November 2023,**

**10:00 Uhr:** Gottesdienst

**17:00 Uhr:** Konzert „Tod & Erwachen“ - Luigi Cherubini "Requiem in c" und Alexander Liebermann „Erwachen“

**Mittwoch, 22. November 2023, 17:00 Uhr:** Gottesdienst

**Samstag, 15. November 2023, 12:00 Uhr:** Musikalisches Mittagsgebet

**Sonntag, 26. November 2023,**

**10:00 Uhr:** GOTTESDIENST mit Gedenken der Verstorbenen

**17:00 Uhr:** Musikalische Andacht

**Mittwoch, 29. November 2023,**

**17:00 Uhr:** Andacht - vor der Eröffnung des Weihnachtsmarktes

**17:45 Uhr:** Eröffnung des Weihnachtsmarktes auf dem Burgplatz

**Gottesdienste und Veranstaltungen im Braunschweiger Dom unter: [www.braunschweigerdom.de/veranstaltungen](http://www.braunschweigerdom.de/veranstaltungen)**

**Wir** *im besten  
Alter*

Region Braunschweig, Wolfsburg, Gifhorn  
Wolfenbüttel, Salzgitter

Verlag + Herausgeber:

CV Comet Verlag GmbH

Im Remenfeld 5

38104 Braunschweig

Telefon 05 31/38 000 10

E-Mail: [info@comet-verlag.de](mailto:info@comet-verlag.de) · [www.wir-braunschweig.de](http://www.wir-braunschweig.de)

Satz, Druck: CV Comet Verlag GmbH

Anzeigenleitung: H.-J. Kröber

Redaktion: Felix Runder (ViSdP)

Telefon 0531/38 000 10

Redaktions-/Anzeigenschluß: 15. des Vormonats

WIR im besten Alter erscheint monatlich zum Monatsanfang, ist unabhängig und überparteilich.

Für unaufgefordert eingesandte Zuschriften, Fotos und andere Materialien haften wir nicht. Veranstaltungshinweise werden kostenlos abgedruckt. Für die Richtigkeit wird keine Gewähr übernommen. Die Weiterverwendung der Anzeigen bedarf der schriftlichen Genehmigung des Verlages. Für den Inhalt der Anzeigen zeichnet der Auftraggeber allein verantwortlich. Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 19 vom 1.1.2023.

# Schloss Hessen

## ein spannender braunschweigischer Geschichtsort

von Prof. Dr.h.c. Gerd Biegel

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

Wer die Bundesstraße 79 von Wolfenbüttel Richtung Halberstadt fährt, kommt durch den Ort Hessen und sieht am „Wegesrand“ ein bedeutendes Denkmal der Braunschweigischen Landesgeschichte, das Schloss Hessen, das es lohnt einmal näher zu betrachten.

In der Zeit der Herzöge Julius und Heinrich Julius erlebte das Schloss Hessen seine Blütezeit. Im Jahre 1560 bezog Herzog Julius mit seiner jungen Frau Hedwig von Brandenburg das Schloss, nachdem eine vorläufige Aussöhnung mit seinem Vater Heinrich dem Jüngeren stattgefunden hatte. Neben der persönlichen Hofhaltung des braunschweigischen Erbprinzen war es vor allem seine Absicht, sich gründlich auf die zu erwartenden Staatsgeschäfte im Fürstentum Braunschweig-Wolfenbüttel vorzubereiten. Dies war notwendig, da er als jüngerer Prinz zwar eine sehr gute theologische und humanistische Ausbildung erfahren hatte, jedoch nicht auf eine mögliche Regierungsverantwortung vorbereitet worden war. Erst nach dem Tod seiner beiden älteren Brüder in der Schlacht bei Sievershausen am 9. Juli 1553 wurde Julius Thronfolger. Er und sein Sohn Heinrich Julius waren zweifellos die bedeutendsten braunschweigischen Herzöge der Frühen Neuzeit, womit Schloss Hessen zugleich einen historisch bedeutsamen Ort der Regionalgeschichte darstellt.

In ihrer Herrschaftszeit fanden zahlreiche Um- und Ausbauten statt, die das Schloss zu einer stattlichen Fürstenresidenz im Renaissancestil werden ließen. Ab 1589 war Schloss Hessen schließlich Witwensitz von Herzogin Hedwig bis zu deren Tod 1602. Damals begann die Anlage eines Fürstlichen Lustgartens. Auch die Witwe von Herzog Heinrich Julius, Elisabeth, nutzte bis 1625 das Schloss als Sommerresidenz. Beide kümmerten sich intensiv um die großartige Gartenanlage, die der Hofgärtner Johann Royer als Fürstlichen Lustgarten gestaltete. Die Gesamtanlage unterstrich die besondere Stellung von Hessen als welfischem Residenzort und vor allem die Gartenanlage wurde weit über regionale Grenzen hinaus bekannt. Diese Bedeutung rechtfertigt in der Gegenwart jede Anstrengung zur weiteren Sanierung des Schlosses Hessen und vor allem der Rekonstruktion des Fürstlichen Lustgartens. Heinrich Julius, Herzog von Braunschweig und Lüneburg, der am 15. Oktober 1564 auf Schloss Hessen geboren wurde, erhielt eine sorgfältige Ausbildung in Gandersheim und auf der von seinem Vater Herzog Julius gegründeten Universität

Helmstedt, wo er 1576 das erste Rektorat übernahm. Bereits im Alter von zwei Jahren war er zum Bischof von Halberstadt postuliert worden, ein Amt, das er 1578 ebenso übernahm, wie er von 1582 bis 1585 das Bistum Minden innehatte.

In Halberstadt führte er 1591 die Reformation durch. 1589 übernahm Heinrich Julius in der Nachfolge seines Vaters die Regierung des Fürstentums Braunschweig-Wolfenbüttel und residierte im Schloss Wolfenbüttel, während Hessen seine fördernde Betreuung



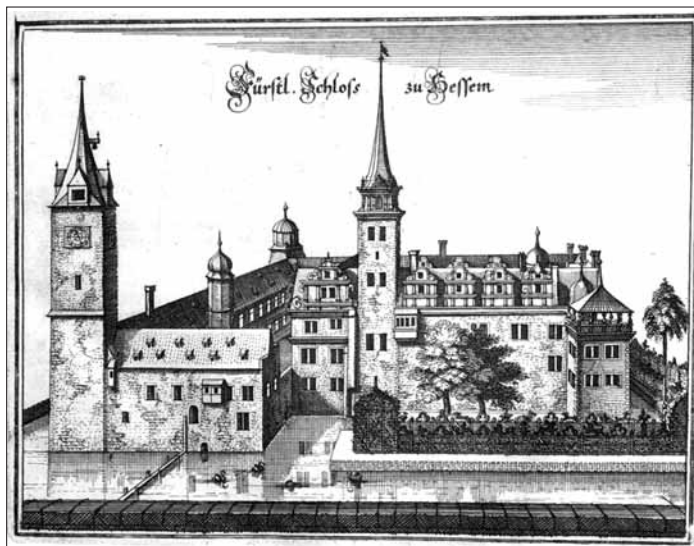
Prof. Dr. h.c. Gerd Biegel  
Institut für Braunschweigische  
Regionalgeschichte an der TU  
Braunschweig

durch die Herzoginnen weiterhin bezieht. Damals erreichte das Fürstentum seine größte Ausdehnung und wirtschaftlich bedeutendste Entwicklungsphase. In den Auseinandersetzungen mit der „Erb- und Landstadt“ Braunschweig erreichte der Herzog 1606 die Verhängung der Reichsacht gegen die Stadt und reiste, um sich mit der Vollstreckung beauftragen zu lassen, an den Hof von Kaiser Rudolf II. nach Prag, wo er seit 1610 dauerhaft residierte und beachtliche Leistungen in der Reichspolitik vollbrachte. Es war eine spannende

Zeit der braunschweigischen Geschichte mit gewaltigen Umbrüchen und politischer Wirkungskraft in Europa. Schloss Hessen steht als bedeutendes Denkmal für diese Epoche, auch wenn es als fürstliche Nebenresidenz nach und nach in den Hintergrund trat. Inzwischen aber hat ein rühriger Förderverein wieder viel für das Schloss und die Vermittlung seiner Geschichte getan und damit auch für den Ort Hessen am Fallstein, der einen Besuch lohnt und das vielfältige Kulturprogramm des Vereins tut ein Übriges. Hoffen, wir, dass weitere Förderungen erfolgreich sind und vielleicht eines Tages auch wieder die Gartenanlage neu erblüht und in historischem Rahmen wiederhergestellt sein wird.

Dem Verein kann man dazu nur jede weitere Unterstützung auch von Geschichtsfreunden aus Braunschweig wünschen, denn wie soll Herzog Friedrich Wilhelm 1809 gesagt haben, als er bei Hessen die Landesgrenze erreichte:

»Nirgendwo ist der Himmel so blau, als dort, wo Du ihn zuerst erblickt hast!«



Schloss Hessen.

Foto: Archiv IBRG

# Familienleid, Familienfreud

Andrea Sawatzki

Bei der Schauspielerin ging es privat nicht immer sorglos zu



Attraktiv und vielseitig: Andrea Sawatzki Foto: highgloss.de

(pst). Erst vergangen Montag hat sie mit „Familie Bundschuh – Bundschuh vs. Bundschuh“ wieder für TV-Glanzstunden gesorgt (weiterhin in der ZDF-Mediathek abrufbar): Andrea Sawatzki spielt nicht nur die Hauptrolle, sondern liefert mit ihren Romanen auch die Vorlage für die beliebte TV-Reihe. Im Interview mit „Bunte“ lieferte die 60-Jährige nun auch Einblicke in ihr eigenes Familienleben. Und das sah nicht immer rosig aus. Schon als Kind übernahm sie die Pflege ihres an Demenz erkrankten Vaters, weil die Mutter arbeiten musste. Das war für Andrea so belastend, dass „ich schon mit etwa zwölf Jahren manchmal darüber nachgedacht habe, wie ich diese Zeit beenden könnte. Als mein Vater dann starb, als ich 15 war, war in mir damals so viel Selbsthass und so viel Schuldgefühl, dass ich diese düsteren Gedanken überhaupt hatte“, erzählt sie offen. Glücklicherweise konnte sie diese schwere Zeit überwinden - auch mit Hilfe von Therapien. Und schließlich gelang es ihr, die Weichen für ihre eigene glückliche Familie zu stellen. In Kollege Christian Berkel (65) fand sie die Liebe ihres Lebens. Er sagt über sie: „Andrea und ich, wir erkennen uns im Innersten unserer Seele.“ Schön! Die gemeinsamen Söhne sind mittlerweile beide über 20 und wie Sawatzki im Gespräch mit „Redaktionsnetzwerk Deutschland“ (RND) bekannte, freut sie sich „total auf Enkel“. Das habe aber keine Eile, denn für eine Ehe und Kinder müsse man eine gewisse Reife mitbringen. Kluge Frau!

Jean Paul Gaultier

# Schillernd und bodenständig

Der Modedesigner ist nicht in jeder Hinsicht ein „Enfant terrible“

(pst). Vor drei Jahren hat er sich aus der Modeszene verabschiedet – aber die Hände in den Schoß legt Jean Paul Gaultier deswegen nicht. Stattdessen arbeitet er mehr für die Bühne. Gerade hat er für die neue Revue „Falling | in Love“ im Friedrichstadt-Palast Berlin Set und Kostüme entworfen. „Die Energie von Berlin ist sehr inspirierend. Es ist eine sehr junge Stadt. Wie hier gelebt wird – sehr angenehm“, schwärmte der 71-Jährige gegenüber der ARD. Diese Woche feiert die Show nun offiziell Premiere: „Es glitzert sehr, das ist auch ein bisschen die Essenz einer Bühnenshow: Lichter, Funkeln – und dadurch Träume zu erzeugen“, erklärt er im Gespräch mit „Bunte“. Und schließlich ist der Franzose ja auch für seine exzentrischen Designs berühmt – man denke nur an den legendären Trichter-BH, den er einst für Madonna (65) entwarf. Auch für ihre anstehende Welttournee kreierte er wieder ein Outfit. Mit der Pop-Ikone verbindet Gaultier seit Langem eine gute Freundschaft. Er bewundert sie so sehr, dass er ihr sogar dreimal eine Art symbolischen Heiratsantrag machte. Tatsächlich gibt sich der schillernde Designer privat eher bodenständig, ist seit 15 Jahren glücklich verliebt, wie er im weiteren Interview erzählte: „Er ist Grieche. Manchmal gehe ich mit ihm zu Premieren, manchmal kommt er auch nicht mit, weil er beispielsweise nicht an dem Film interessiert ist. Ganz einfach. Es ist nicht spektakulär.“ Klingt perfekt!



Sympathischer Exzentriker: Jean Paul Gaultier Foto: highgloss.de

# Geheimnisvoll aus Erfahrung?

Hannah Herzsprung

Die schauspielernde Promi-Tochter möchte ihr Privatleben für sich behalten



Hannah Herzsprung Foto: highgloss.de

(pst). Sie zählt längst zu Deutschlands erfolgreichsten Schauspielerinnen – gehört zur festen Besetzung von „Babylon Berlin“, glänzte in „Die Dasslers“ oder „Dogs of Berlin“. Diese Woche startet mit Hannah Herzsprung im Kino die Neufilmung von Erich Kästners „Das fliegende Klassenzimmer“. Doch so präsent die 42-Jährige auch vor der Kamera ist, so zurückhaltend gibt sie sich privat. Verliebt? Verheiratet? Familie? Darüber schweigt sie sich aus. Auch Gerüchte über die angebliche Hochzeit mit einem Unternehmer kommentierte die hübsche Brünette nie. Vielleicht liegt es daran, dass sie die Tochter von Schauspieler Bernd Herzsprung (81) und Reality-TV-Darstellerin Barbara Engel (71) ist. Deren turbulente Promi-Ehe und die spätere Scheidung landete so manches Mal in den Schlagzeilen – womöglich etwas, dass Hannah für sich selbst nicht möchte. Was die Wahl-Berlinerin indes gern verrät, ist, wie wichtig ihr Freundschaft ist: „Für mich bedeutet Freundschaft alles. Freunde sind wie eine Familie, die man sich ausgesucht hat“, so Herzsprung kürzlich zur „Neuen Osnabrücker Zeitung“. Freundschaft habe mit Liebe zu tun: „Das ist so ein starkes Gefühl der Zuneigung, der Offenheit und des Vertrauens. Das sind alles Eigenschaften, die auch die Liebe mit sich bringt.“ Und wenn der Partner der beste Freund sei, wäre das „der bestmögliche Fall. Dann fühlt man sich wohl und aufgehoben“.



# Buchvorstellungen

## Immer nur aufregen ist auch keine Lösung Heiter die Widrigkeiten des Alltags überstehen



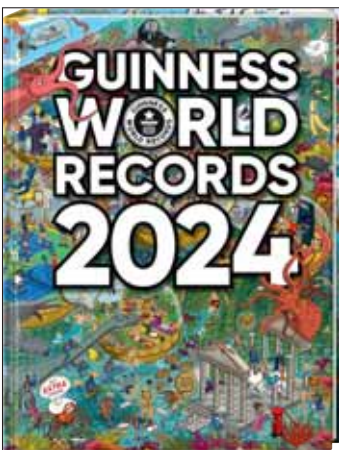
*Immer nur aufregen ist auch keine Lösung*  
von Axel Beyer  
Taschenbuch, 256 Seiten,  
Rowohlt Taschenbuch,  
Preis: 14 €  
ISBN: 978-3-499-01198-6

Axel Beyer, ehemaliger Unterhaltungschef von ZDF und WDR und inzwischen Mitte 70, ist sich nicht sicher: Wächst die Neigung, sich aufzuregen, mit dem Alter, oder hat er nur mehr Zeit, nervige Dinge zu bemerken? Ob Telefonwarteschleifen, SPAM-Nachrichten, Beamtendeutsch, Fitnessgurus, unordentliche Treppenhäuser, die Politik im Allgemeinen und Politiker im Besonderen? Anlässe zum Aufregen findet er jedenfalls genug. Und manchmal, das gibt er unumwunden zu, genießt er das sogar. Andererseits: Sich immer nur aufzuregen, schadet dem Magen, dem Herz und macht Falten. Und wer will die schon? Also lädt er die Leser:innen lieber ein, über die Widrigkeiten des Alltags mitzulachen.

### Über den Autor:

Prof. Axel Beyer ist Autor und Medienberater. Bis zu seiner Pensionierung war er Leiter des Unterhaltungsbereichs beim WDR Fernsehen, gewann u. a. den Deutschen Fernsehpreis und den Grimme-Preis in Gold. Zuvor machte er Karriere an wesentlichen Stationen des öffentlich-rechtlichen wie des privaten Fernsehens, z. B. als Programmdirektor Endemol, Producer «Wetten, dass..?», «Boulevard Bio», «Die Rudi Carrell Show» und «Wer zuletzt lacht». Seit 2017 ist er stellv. Vorsitzender des Medien Management Instituts Köln, seit 2015 Jurymitglied des AWO -Journalistenpreises.

## Guinness World Records 2024



*Guinness World Records 2024*  
Buch, 256 Seiten,  
Ravensburger Verlag,  
Preis: 22 €  
ISBN: 978-3-473-48066-1

Der Bestseller ist zurück – und 80 Prozent der 2.638 Einträge im Guinness World Records 2024 Buch sind neu.

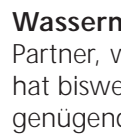
Darunter finden sich auch wieder spektakuläre Rekorde aus Deutschland, Österreich und Schweiz. Unter dem Slogan „Der blaue Planet“ liegt diesmal zudem ein besonderer Schwerpunkt auf menschlichen und tierischen Höchstleistungen in, auf, am und unter Wasser. Hinzu kommen unzählige Superlative, die sich in Fauna und Flora der vielfältigen Wasserwelt unserer Erde tummeln. Und ganz egal ob Wasser, Land oder Luft: Kinder ab 8 Jahren und alle Wissbegierigen entdecken auf insgesamt 256 Seiten wieder eine Flut an

sportlichen und faszinierenden Höchstleistungen. Auch Fans lustiger und skurriler Rekorde kommen beim Schmökern garantiert nicht zu kurz. Guinness World Records ist ab sofort erhältlich.

## Die Sterne für November 2023



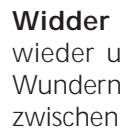
**Steinbock 22.12.-20.1.** Übernehmen Sie keine zusätzliche Verantwortung. Erstens würden Sie sich überlasten, zweitens lohnt es sich einfach nicht!



**Wassermann 21.1.-19.2.** Zeigen Sie Ihrem Partner, wie sehr Sie seine Nähe brauchen: Er hat bisweilen den Eindruck, dass Sie ihn nicht genügend beachten.



**Fische 20.2.-20.3.** Je leichter Sie die Dinge nehmen, desto besser! Unumgängliche Veränderungen werden schon sehr bald ihre Vorzüge zeigen.



**Widder 21.3.-20.4.** Sie kümmern sich mal wieder um Dinge, die Sie nichts angehen. Wundern Sie sich nicht, wenn Sie auf einmal zwischen den Fronten stehen.



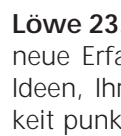
**Stier 21.4.-21.5.** Es bringt gar nichts, sich selbst unter ungeheuren Druck zu setzen, nur weil der erste Anlauf nicht sofort zum gewünschten Erfolg geführt hat.



**Zwillinge 22.5.-21.6.** Erfreuliche Entwicklungen künden sich an: Sie befinden sich in der Endphase einer Krisensituation. Jetzt kann durchgestartet werden.



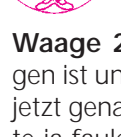
**Krebs 22.6.-22.7.** Lassen Sie sich nicht schulmeistern, Sie sind alt genug, um zu wissen, was gut für Sie ist. Und Ihre bisherigen Erfolge sprechen für sich!



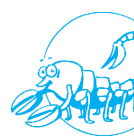
**Löwe 23.7.-23.8.** Zeigen Sie, dass Sie offen für neue Erfahrungen sind: Sie werden mit Ihren Ideen, Ihrem Engagement und Ihrer Genauigkeit punkten können.



**Jungfrau 24.8.-23.9.** Mit Ihrer unkompliziert heiteren Ausstrahlung vermögen Sie in diesen Wochen so manche Türe zu öffnen und Herzen im Sturm zu erobern.



**Waage 24.9.-23.10.** Das Jammern eines Kollegen ist unbegründet: Mit mehr Einsatz könnte er jetzt genauso gut dastehen wie Sie, aber er wollte ja faulenzten ...



**Skorpion 24.10.-22.11.** Bloß kein Frühstart! Ein übereiltes Vorpreschen kann nicht nur finanzielle Einbußen bedeuten, sondern auch zu Renommeeverlust führen.



**Schütze 23.11.-21.12.** Aufgepasst, jemand mit Kreativpotenzial bringt Sie auf die verrücktesten Ideen! Und die sind so gut – die sollten Sie umsetzen!



## DIESE NUMERN SOLLTEN SIE IMMER PARAT HABEN

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

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

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

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

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

Seit 2000 **Wir** im besten Alter

## KOSTENLOS ZUM MITNEHMEN

## Über 600 Auslagestellen

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

## Verteilung

in der Region Braunschweig, Wolfsburg, Wolfenbüttel und Salzgitter.

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

## Veranstaltungs-Informationen

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

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

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

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

**Figurentheater Fadenschein**, 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](http://www-westand.de)

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

**Wolters Applaus Garten**, Gelände Hofbrauhaus Wolters, BS

**Wir** im besten Alter **ANZEIGENSCHLUSS**  
für die Ausgabe  
Dezember 2023  
ist der 15. November 2023.  
Telefon 0531 / 38 000-10 · [info@comet-verlag.de](mailto:info@comet-verlag.de)



## WIR im besten Alter abonnieren

Sie möchten das Magazin „WIR im besten Alter“ direkt ins Haus geliefert bekommen? - **Dann abonnieren Sie es.**

Für 30 Euro erhalten Sie ein Jahr = 10 Ausgaben druckfrisch per Post geliefert.

Bestellung per E-Mail an [info@comet-verlag.de](mailto:info@comet-verlag.de) oder unter Tel. 0531/38 000 10 · [www.wir-braunschweig.de](http://www.wir-braunschweig.de)

# Ihr E-Bike Spezialist

in Braunschweig

## lease a bike

Wir sind  
offizieller  
Partner!



Der SPEZI-Frei-Haus-Service:  
kostenlose Anlieferung Ihres  
neuen Bikes im Umkreis 50 km



[www.rad-spezi.de](http://www.rad-spezi.de)

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

Montag bis Freitag 10:00 – 18:30 Uhr, Samstag 10:00 – 15:00 Uhr

Hauptstraße 51 | 38110 Braunschweig-Wenden