

Wir

im besten Alter
für Menschen in der schönsten Lebenszeit

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

Titelthema

Der Preis der Gesundheit

Aktuelles

Vorsicht vor Haustürgeschäften

Wohnen & Leben

Nachforderungen für Energiekosten



EDUCATION | ACTIVITY | NUTRITION



Good Move

EXKLUSIV: Lauf-Welt- und Europa- meisterin Miriam Paurat bietet Fach-Sportkurse an

- Für von Krebs Betroffene und allgemeine Fitness-Spezialkurse für Jedermann
- Spitzen-Athletin und Sportwissenschaftlerin mit Bachelor-Abschluss
- „Outdoor-against-cancer-Trainerin“ (selbst von Krebs betroffen)



KURSE AB DEM 6. FEBRUAR 2024

Dienstags (jeweils 45 Minuten)

- 09:00 Uhr: Outdoortraining für Jedermann
- 10:00 Uhr: Ganzkörpertraining für Jedermann
- 11:00 Uhr: Stuhlgymnastik für Krebsbetroffene
- 12:00 Uhr: Beweglichkeit und Entspannung für Krebsbetroffene

Donnerstags (jeweils 45 Minuten)

- 13:00 Uhr: Outdoortraining für Krebsbetroffene
- 14:00 Uhr: Ganzkörpertraining für Krebsbetroffene
- 15:00 Uhr: Zirkeltraining für Jedermann
- 16:00 Uhr: Beweglichkeit und Entspannung für Jedermann

WEITERE INFORMATIONEN

- **Ort:** Harzkliniken-Forum, Kösliner Straße 10b (Klinikgelände, ehemalige Apothekenräume), 38642 Goslar
- **Anmeldung:** www.mirigo.de (im Shop) oder per Tel. unter: +49 151 4033 9111
- Bitte wählen Sie die Kleidung so, dass Sie beweglich sind. Outdoortraining: bitte wählen Sie Ihre Kleidung dem Wetter angemessen. Bitte bringen Sie ein Handtuch mit.
- Die Kosten für die Kurse i. H. von 119,- € werden von der Krankenkasse bis zu 80% übernommen. D.h. Ihr Eigenanteil beträgt ca. 24,- €. Weitere Details unter www.mirigo.de

In Zusammenarbeit mit



Mirigo | info@mirigo.de | www.mirigo.de | Instagram: mirigo.de

Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser,

der Februar ist in vollem Gange, und wir begrüßen Sie herzlich zu einer neuen Ausgabe von "WIR im besten Alter". In diesem Monat nehmen wir uns Zeit, über Themen zu sprechen, die für uns alle von Bedeutung sind: Prävention, Haustürgeschäfte, Weltkrebstag und die Besonderheit des Februars.

Prävention: Der Schlüssel zu langfristigem Wohlbefinden

In unserer heutigen Gesellschaft wird die Bedeutung von Prävention oft unterschätzt. Dabei ist es von entscheidender Bedeutung, rechtzeitig vorzusorgen, um späteren gesundheitlichen Herausforderungen vorzubeugen. Ein gesunder Lebensstil, regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen und ausgewogene Ernährung sind keine Luxusgüter, sondern Investitionen in unsere langfristige Gesundheit. Nicht nur für uns selbst, sondern auch für die kommenden Generationen lohnt es sich, auf Prävention zu setzen. Gesunde Gewohnheiten und frühzeitiges Erkennen von Risikofaktoren sind der Schlüssel zu einem erfüllten und vitalen Lebensabend.

Der Weltkrebstag am 4. Februar erinnert uns daran, dass Krebs uns alle betreffen kann. Es ist wichtig, das Bewusstsein für Prävention, Früherkennung und Unterstützung zu stärken. Lassen Sie uns gemeinsam gegen diesen stillen Feind kämpfen, indem wir uns informieren, Vorsorgeuntersuchungen wahrnehmen und solidarisch an der Seite von Betroffenen stehen. Jeder kleine Beitrag kann einen großen Unterschied machen.

Vorsicht vor Haustürgeschäften: Ihre Sicherheit steht an erster Stelle

Immer wieder hören wir von unseriösen Geschäftspraktiken, insbesondere im Bereich von Haustürgeschäften. Unsere Erfahrung lehrt uns, dass Vorsicht geboten ist, wenn uns ungebetene Besucher scheinbar unschlagbare Angebote präsentieren. Vertrauen Sie auf bewährte Dienstleister und Produkte, und informieren Sie sich im Zweifelsfall genau über die Seriosität eines Angebots, bevor Sie sich zu einer Entscheidung hinreißen lassen.

Warum hat der Februar 29 Tage? Die Besonderheit des Schaltjahres

Abschließend werfen wir einen Blick auf die Besonderheit des Februars, der alle vier Jahre einen zusätzlichen Tag erhält. Dieses Schaltjahr, mit 29 Tagen statt der üblichen 28, gleicht die Zeitrechnung aus und hält unser Kalendersystem präzise. Eine kurze, aber faszinierende Abweichung, die uns daran erinnert, wie sorgfältig unsere Zeit gemessen wird.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen einen erfüllten Februar, geprägt von Gesundheit, Freude und interessanten Entdeckungen. Bleiben Sie neugierig, bleiben Sie aktiv und genießen Sie das Leben im besten Alter!

**Ihr Team von
WIR im besten Alter**

Titelthema	Seite 4 - 5
Veranstaltungen	Seite 6 - 7
Veranstaltungstipps	Seite 8
Wohnen & Leben	Seite 9
Verlässliche Partner	Seite 10 - 13
Gesundes Leben	Seite 14 - 15
Reisetipps	Seite 16
Kultur	Seite 17 - 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: Beweglich und abwehrstark bleiben. Mehr dazu finden Sie auf Seite 15.

Foto: djd-kiMagnesium Diasporal



Der Preis der Gesundheit:

Warum Prävention langfristig günstiger ist

In einer Ära, in der die globalen Gesundheitsausgaben stetig steigen und die Belastung für Gesundheitssysteme weltweit zunimmt, wird die Diskussion darüber, wie wir kosteneffizienter für unsere Gesundheit sorgen können, immer dringlicher. Ein Paradigmenwechsel findet statt, indem der Fokus zunehmend auf präventiven Maßnahmen als langfristig günstige Lösung im Vergleich zur Behandlung bereits entstandener Krankheiten verschoben wird. Prävention in der Gesundheitsversorgung umfasst eine breite Palette von Initiativen und Strategien, die darauf abzielen, Krankheiten zu verhindern, bevor sie überhaupt auftreten. Dieser ganzheitliche Ansatz reicht von individuellen Verhaltensänderungen bis hin zu kollektiven und strukturellen Maßnahmen.

Individuelle Verhaltensänderungen als Grundpfeiler der Prävention

Ein wesentlicher Bestandteil präventiver Gesundheitsmaßnahmen liegt in der Förderung individueller Verhaltensänderungen. Die Sensibilisierung für einen gesunden Lebensstil, der aus ausgewogener Ernährung, regelmäßiger körperlicher Aktivität, ausreichendem Schlaf und dem Verzicht auf schädliche Substanzen besteht, bildet die Grundlage. Die Prävention beginnt in den eigenen vier Wänden, wo das Bewusstsein für die Auswirkungen des eigenen Verhaltens auf die Gesundheit geschärft wird.

Kollektive Ansätze für eine gesündere Gesellschaft

Jenseits der individuellen Ebene sind kollektive Ansätze entscheidend, um eine gesündere Gesellschaft zu gestalten. Präventive Maßnahmen sollten auf Gemeinschaftsebene implementiert werden, um einen breiteren Einfluss auf das Wohlbefinden zu erzielen. Gesundheitskampagnen, die auf



Fotos (2): Adobe Stock

Schulen, Unternehmen und Gemeinden abzielen, können das Bewusstsein schärfen und positive Veränderungen fördern. Durch gezielte Aufklärung und Ressourcenallokation können Risikofaktoren reduziert und die Gesundheit der Gesamtbevölkerung verbessert werden.

Strukturelle Maßnahmen für nachhaltige Gesundheitssysteme
Prävention geht jedoch über das Individuum und die Gemeinschaft hinaus und erfordert auch strukturelle



Veränderungen auf Systemebene. Investitionen in Bildung, frühzeitige Diagnosemöglichkeiten und Zugang zu bezahlbaren Gesundheitsleistungen sind Schlüsselemente. Eine wirksame präventive Gesundheitsversorgung erfordert eine Politik, die auf Langfristigkeit und Nachhaltigkeit abzielt. Frühzeitige Interventionen können teure Krankheitsbehandlungen reduzieren, was zu erheblichen Einsparungen für Gesundheitssysteme führt.

Förderung von Forschung und Innovation

Die Entwicklung neuer Technologien und innovative Forschungen spielen ebenfalls eine entscheidende Rolle in der präventiven Gesundheitsversorgung. Frühwarnsysteme für bestimmte Krankheiten, personalisierte Medizinansätze und die Nutzung von Big Data können dazu beitragen, Risiken frühzeitig zu erkennen und individuell angepasste präventive Maßnahmen zu ermöglichen. Investitionen in Forschung und Entwicklung sind daher unerlässlich, um die Prävention auf ein neues Niveau

zu heben und innovative Lösungen für zukünftige Gesundheitsrisiken zu schaffen.

Gesellschaftliche Verantwortung und Zusammenarbeit

Ein zentraler Aspekt ist die Sensibilisierung für die gesellschaftliche Verantwortung im Kontext der Gesundheitsprävention. Eine enge Zusammenarbeit zwischen Regierungen, Gesundheitsdienstleistern, Unternehmen und der Zivilgesellschaft ist entscheidend, um einen umfassenden Ansatz zu gewährleisten. Dies erfordert nicht nur finanzielle Investitionen, sondern auch die Schaffung eines Umfelds, das die aktive Beteiligung jedes Einzelnen fördert. Ein weiterer bedeutender Aspekt der präventiven Gesundheitsversorgung liegt in der Förderung von Bildung. Die Vermittlung von Gesundheitskompetenz und -bewusstsein auf allen Bildungsebenen ermöglicht es den Menschen, informierte Entscheidungen über ihre Lebensgewohnheiten zu treffen. Bildungsinstitutionen spielen eine Schlüsselrolle.

Anzeige

Lauf-Welt- und Europameisterin Miriam Paurat bietet Sportkurse für von Krebs Betroffene und Jedermann

- In Kooperation mit den Asklepios Harzkliniken
- Auftakt ist ein Vortrag zum Thema Brustkrebs am 5. Februar 2024

Miriam Paurat, Weltmeisterin und mehrfache Europameisterin über unterschiedliche Laufdistanzen ihres Jahrgangs (Altersklasse W45 bis 50), wird vom Dienstag, den 6. Februar 2024, an spezielle Sportkurse bei Asklepios anbieten, in Kooperation mit den Asklepios Harzkliniken – Fachkurse für von Krebs Betroffene, die in der Rekonvaleszenz wieder fit werden wollen und allgemeine Fitness-Breitensportkurse für Jedermann, für Menschen, die vorbeugend etwas für ihre Gesundheit tun möchten. Einen Tag vor dem Beginn der Kurse gibt es einen Auftakt-Vortrag zum Thema Brustkrebs, am Montag, den 5. Februar 2024, 16.30 Uhr. Informationen, Anmeldung zu den Sportkursen unter: <https://www.mirigo.de>.

Vortrag im Vorfeld der Sportkurse am 5. Februar 2024

Den Auftakt zu den Kursen macht ein Vortrag zum Thema Brustkrebs am Montag, den 5. Februar 2024, um 16.30 Uhr bis ca. 19 Uhr, ebenfalls bei Asklepios in Goslar, Harzlinik Goslar/Harzkliniken Forum, Kösliner Straße 10 b. (Klinikgelände, ehemalige Apothekenräume).

Thema im Detail: Die Verunsicherung und die Ängste sind groß bei der Diagnose Brustkrebs. Was heißt das für mich? Wie kann mir geholfen werden? Was kann ich selbst tun? Ziel der Veranstaltung ist es, diese Fragen zu beantworten, um Sicherheit zu geben und Ängste zu nehmen. Referent:innen sind außer Miriam Paurat auch Ahmed Zidan, Chefarzt der Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe der Asklepios Harzkliniken.

Es geht um Diagnostik, Therapie, Behandlung und Nachsorge von Brustkrebs, zudem um die Bedeutung von Bewegung.

Sportkurse ab dem 6. Februar 2024:

Angeboten werden Bewegungskurse, ab Dienstag, den 6. Februar 2024 für Krebspatientinnen und Krebspatienten, die nach ihrer Krankheit wieder sportlich fit werden sollen. Zudem gibt es auch weitere Fitness-, Breitensportkurse für Jedermann. Ort für die Sportkurse bei den Asklepios Harzkliniken ist ebenfalls das Harzkliniken Forum, Kösliner Straße 10 b. (Klinikgelände, ehemalige Apothekenräume).



Miriam Paurat – Lauf-Weltmeisterin und -Europameisterin, Sportwissenschaftlerin und selbst von Brustkrebs Betroffene – gibt jetzt als Outdoor-against-cancer-Trainerin für andere Sportkurse, um sie wieder fit zu machen.

Foto: Asklepios

KW5 Freitag, 02. Februar 2024

19:30 Uhr State of the Union, Staatstheater, BS *

20:00 Uhr Jazz-Freitag, Das Kult, BS

20:00 Uhr Mirja Regensburg, Brunsviga, BS

20:00 Uhr Coming up live, CD-Kaserne, CE

Samstag, 03. Februar 2024

18:72 Uhr Grosser Büttensabend, BKG, BS Westand

19:00 Uhr GTD Comedy Slam 2022, Brunsviga, BS

19:30 Uhr Mein Name sei Gantenbein, Scharoun Theater, WOB *

19:30 Uhr Carmina Burana, Staatstheater, BS *

19:30 Uhr Gaslicht, Staatstheater, BS *

19:30 Uhr New Jersey, Kulturscheune, SZ

20:00 Uhr Alexander Merk, „Merkwürdig“ Zaubershow, Das Kult, BS

21:00 Uhr Ü30 Party, Millenium Event Center, BS

22:00 Uhr Cellshock, CD-Kaserne, CE

Sonntag, 04. Februar 2024

11:00 Uhr 6. Sinfoniekonzert, Staatstheater, BS *

11:15 Uhr Beatrice et Benedict, Staatstheater, BS *

15:00 Uhr Die Fischerin – Meer geht immer, CD-Kaserne, CE

20:00 Uhr Wizo, Westand, BS

KW6 Dienstag, 06. Februar 2024

19:00 Uhr Moby Dick, Scharoun Theater, WOB *

Mittwoch, 07. Februar 2024

19:30 Uhr Existential, Staatstheater, BS *

19:30 Uhr Das Sonntagskind, Staatstheater, BS

20:00 Uhr Kunst gegen Bares, Mixshow, Das Kult, BS

Donnerstag, 08. Februar 2024

10:00 Uhr All das Schöne, Staatstheater, BS

17:00 Uhr Bibi und Tina, VW-Halle, BS

19:30 Uhr Landschaften, Lessingtheater, WF

20:00 Uhr Zauberei und Bier, Das Kult, BS

20:00 Uhr pebbles: queer poetry slam, Aquarium, BS

Freitag, 09. Februar 2024

11:00 Uhr Jugend zaubert-Workshop, Das Kult, BS

19:30 Uhr Alcina, Scharoun Theater, WOB

20:00 Uhr Jugend zaubert im Kult, Das Kult, BS

20:00 Uhr Vocality, CD-Kaserne, CE

20:00 Uhr Sohn* werden, Aquarium, BS *

20:11 Uhr Karneval Total, Westand, BS

Samstag, 10. Februar 2024

19:11 Uhr Grosse Prunksitzung KVG, VW-Halle, BS

19:30 Uhr Philipp Hochmair in Fanz Kafkas: Amerika, Scharoun Theater, WOB

20:00 Uhr Magic.Fusion.Dance, Das Kult, BS

20:00 Uhr Dark Electro Night No 2, KuBa-Halle, WF

Sonntag, 11. Februar 2024

12:40 Uhr 46. Schoduvél Karnevalsumzug, VW-Halle, BS

15:00 Uhr Tanzworkshops für alle, Tanzsaal im Park, BS

15:00 Uhr Die kleine Meerjungfrau, Scharoun Theater, WOB

18:30 Uhr Hilde Scholz – eine vergessene Künstlerin, bskunst, BS

KW7 Montag, 12. Februar 2024

10:15 Dankgottesdienst Karneval, St. Martini, BS

Dienstag, 13. Februar 2024

20:00 Uhr Unendlich, Staatsorchester Oldenburg, Scharoun Theater, WOB

Mittwoch, 14. Februar 2024

11:00 Uhr Schoduvél-Beerdigung, Rathaus, BS

19:30 Uhr Peer Gynt, Scharoun Theater, WOB

Donnerstag, 15. Februar 2024

19:30 Uhr Endlose Aussicht, Scharoun Theater, WOB

19:30 Uhr Woyzeck, Lessingtheater, WF

20:00 Uhr 4gewinnt Salon der spontanen Künste, Das Kult, BS

20:00 Uhr Die neue Zaubershow, CD-Kaserne, CE

20:00 Uhr Jungs! späti, Aquarium, BS *

Freitag, 16. Februar 2024

19:00 Uhr Infoabend, CJD Gymnasium, BS

19:30 Uhr Mozarts Freiheit, Scharoun Theater, WOB

19:00 Uhr Sven Ratzke & Band, Lessingtheater, WF

Samstag, 17. Februar 2024

15:00 Uhr Hobbyliga und 1. Bundesliga Standardtänzen, VW-Halle, BS

19:30 Uhr The Rocky Horror Show, Scharoun Theater, WOB *

20:00 Uhr bout love, Das Kult, BS

20:00 Uhr Blueshochdruck, KuBa-Halle, WF

20:00 Uhr Ina Müller, CongressPark, WOB

21:00 Uhr 90er & 2000er Party, Millenium Event Center, BS

Sonntag, 18. Februar 2024

16:00 Uhr Schön ist die Welt, Lessingtheater, WF

20:00 Uhr Tim Becker, Bauchredner, Das Kult, BS

KW8 Montag, 19. Februar 2024

19:30 Uhr Alle Toten fliegen Hoch – Amerika, Scharoun Theater, WOB

Dienstag, 20. Februar 2024

20:00 Uhr And the Stars Look Very Different Today, Aquarium, BS *

20:00 Uhr Bilderlust, Staatsorchester Braunschweig, Scharoun Theater, WOB

Mittwoch, 21. Februar 2024

11:00 Uhr Forever Yours oder Die Leiden des jungen Werther, Lessingtheater, WF

20:00 Uhr Heinz Strunk, Westand, BS



Forever Yours oder Die Leiden des jungen Werther, Lessingtheater.

Foto: Jörg Metzner



Sven Ratzke & Band, Lessingtheater.

Foto: Alek Buessing

Donnerstag, 22. Februar 2024

19:30 Uhr Of Curious Nature: UN-Zeit, Scharoun Theater, WOB

Freitag, 23. Februar 2024

19:30 Uhr Wer Wir Waren, Scharoun Theater, WOB

19:30 Uhr Adams Äpfel, Lessingtheater, WF

20:00 Uhr sub5 - A Cappella Quintett, Das Kult, BS

20:00 Uhr Insekten auf Leichen, CD-Kaserne, CE

Samstag, 24. Februar 2024

19:30 Uhr Walter Sittler, Scharoun Theater, WOB

19:30 Uhr Klartext – Wolfenbüttel reimt sich, Lessingtheater, WF

20:00 Uhr Fairytale, Das Kult, BS

20:00 Uhr CC Top The German Tribute to ZZ Top, KuBa-Halle, WF

Sonntag, 25. Februar 2024

15:00 Uhr Funken, Staatstheater, BS *

16:00 Uhr Der Rattenfänger von Hameln, Lessingtheater, WF

18:00 Uhr Augen auf und durch, Scharoun Theater, WOB

18:00 Uhr Neues vom Neurologen, Das Kult, BS

20:00 Uhr Neujahrskonzert: Frei sein!, CD-Kaserne, CE

KW9**Dienstag, 27. Februar 2024**

19:30 Uhr Was man von hier aus sehen kann, Lessingtheater, WF

Mittwoch, 28. Februar 2024

09:00 Uhr Hurra, ich lebe!, CD-Kaserne, CE

Donnerstag, 29. Februar 2024

20:00 Uhr Ray Wilson, Brunsviga, BS

– Änderungen vorbehalten – * weitere Termine

LEGO®-Fanausstellung Anzeige**phaenoBricks im phaeno Wolfsburg**

Vom beweglichen Seemonster bis zum Mittelalterhafen Runde, eckige, große, kleine, beleuchtete - über 700 Milliarden LEGO® Steine wurden bisher weltweit verkauft. Wie daraus ein Mittelalterhafen, das Dorf von Asterix und Obelix, eine Harry Potter Filmszene und vieles mehr wird, davon können sich die Gäste in der Sonderausstellung phaenoBRICKS am 24./25. Februar und 02./03. März selbst überzeugen. Die Fanggruppe „Steineland Harz + Heide“ hat Baumeister:innen aus dem In- und Ausland angefragt, die eine große Vielfalt an einmaligen Objekten nach Wolfsburg bringen. Im Mittelpunkt von phaenoBricks stehen bewegliche Werke mit Überraschungseffekt: Frösche am Teich fangen eine Fliege, ein Seemonster schwimmt durch hohe Wellen und Gäste eines Tennismatches bewegen sich synchron zum Ballverlauf. An beiden Wochenenden stehen zahlreiche Mitglieder der Fanggruppe an den Bauwerken für Auskünfte bereit und bringen die Ausstellung in Bewegung.

Kindergeburtstage

Vom Nebeltornado bis zum Schwindeltunnel - im phaeno können alle Familienmitglieder das ganze Jahr über viele weitere außergewöhnliche Exponate entdecken. Gut zu wissen: Für 3- bis 8-jährige Kinder bietet phaeno einen eigenen Bereich mit kindgerechten Exponaten und einer großen Kletterskulptur. www.phaeno.de

phaeno
da staunst du.

phaeno BRICKS

Die LEGO®-Fan-Ausstellung
24./25. Februar & 02./03. März
im phaeno Wolfsburg

www.phaeno.de

Vom Handwerk zur Industrie

500 Jahre Arzneimittelgeschichte

Im Rahmen der Fachgruppe "Orte der Forschung" lädt der Verein Forum Industriekultur am 22. Februar um 17:30 Uhr zu einem Besuch in der TU Braunschweig ein, Die Führung von Prof. Dr. Bettina Wahrig erläutert anhand einer Auswahl von Exponaten im historischen "Alchemielabor" der TU, wie in früheren Zeiten Arzneimittel hergestellt, sortiert, abgegeben und angewendet wurden und wie der Übergang von der handwerklichen zur industriellen Arzneimittelherstellung aussah.

Die arzneimittelhistorische Sammlung der TU Braunschweig wurde von Wolfgang Schneider (1912-2007) gegründet. Schneiders arzneimittelhistorische Forschungen konzentrierten sich auf chemische Arzneimittel zwischen der Frühen Neuzeit und dem 19. Jahrhundert. Von Schneiders Sammlungstätigkeit und der seiner Nachfolgerin Erika Hickel (1934-2020) sind rund 1.200 Substanzen und Präparate aus dem 17. bis 20. Jahrhundert erhalten. Sie bilden heute das Herzstück der „Arzneimittelhistorischen Sammlung“.

Die Teilnahme ist kostenlos. Anmeldung und Infos: <https://forum-industriekultur.de/veranstaltungen>



Exponate im historischen "Alchemielabor". Foto: Anette Marquardt.

Karneval in Braunschweig



Buntes Treiben in Braunschweig.

Foto: Siegfried Nickel

„Er, Sie, Es, divers und frei – Brunswieks Narren sind dabei!“ unter diesem Motto startet am 11. Februar um 12:40 Uhr auf dem Europaplatz der viertgrößte Karnevalszug Deutschlands, der vier Stunden durch die Straßen rollen wird. Mehr als 130 große Motivwagen sind zu sehen, 30 Tonnen Süßigkeiten und Spielzeug fliegen in die Menge. Der NDR überträgt den Zug auch in diesem Jahr wieder ab 13 Uhr live. Nach dem Zug startet in der Volkswagenhalle die Zugparty mit der Prämierung der originellsten Akteure und Teilnehmergruppen. Bis 22 Uhr darf getanzt und gefeiert werden.

Doch vorher findet am 3. Februar 2024 um 18:72 Uhr der 152. Große Büttensabend der Braunschweiger Karneval-Gesellschaft von 1872 e.V. im Westand statt.

Tickets: karten@bkg-karneval.de.

Das Schoduvell-Wochenende wird eingeläutet am Freitag, 9. Februar, mit der Karnevalsparty „Karneval total“ im Westand ab 20:11 Uhr.

Die Karneval-Vereinigung der Rheinländer e.V. veranstaltet am 10. Februar 2024, um 19:11 Uhr in der Volkswagenhalle ihre Große Prunksitzung mit Prinzenball.

Tickets: www.kvr-karneval.de

Winter-Aktion!

An & Verkauf Richard kauft ihre Pelze an – wir zahlen bis 5.000,- Euro!

Desweiteren kaufen wir Mäntel, Kronleuchter, Kaffeeservice, Essservice, Porzellan, Nähmaschinen, Klaviere und vieles mehr.

Die Firma Richard ist seit 1985 führend auf dem Markt. Unsere freundlichen Mitarbeiter/innen freuen sich auf ihren Anruf.

Telefonnummer 0176 / 12619833

Öffnungszeiten von Montag bis Samstag von 9:00 bis 18:00 Uhr

Sympathieband Schoduvell 2024

Das Sympathieband sorgt für freien Eintritt bei der Zugparty in der Volkswagenhalle. Damit erhält man ein Gratis-Getränk und Gebäck- und es ist am Sonntag, 11. Februar 2024, Fahrausweis für Bus, Tram und Bahn in der gesamten Region Braunschweig, GF, GS, PE, HE.

www.braunschweiger-karneval.de



Nachforderungen für Energiekosten:

Bürgergeld, Grundsicherung und Wohngeld

Gegen Ende des Jahres 2023 landeten in den Briefkästen der Bürgerinnen und Bürger die Betriebs- und Heizkostenabrechnungen für 2022 – viele sind aufgrund der massiv gestiegenen Energiekosten von Nachforderungen betroffen. Was Sozialleistungsbeziehende und auch Menschen, die aktuell keinen Leistungsanspruch haben, deshalb sozialrechtlich unbedingt wissen sollten, erklärt der Sozialverband Deutschland (SoVD) in Braunschweig.

Bürgergeld-Empfängerinnen und -Empfänger sowie Personen, die Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung beziehen, bekommen ihre Heizkosten grundsätzlich von den Leistungsträgern erstattet – dazu zählt auch die Befüllung von Tanks mit Öl, Gas, Pellets, Holz oder anderen Brennstoffen. Damit auch diese Mehrkosten übernommen werden, muss ein Antrag gestellt werden. „Für diesen Personenkreis ist es wichtig, dass sie ihren Antrag beim Sozialamt im Monat der Fälligkeit stellen. Sind sie zu früh oder zu spät dran, kann es sein, dass Betroffene auf den Kosten sitzenbleiben“, informiert Kai Bursie, Regionalleiter des SoVD in Braunschweig. Wer eine Kostenübernahme beim Jobcenter beantragen möchte, hat etwas mehr Zeit. „Hier gilt im Anschluss an den Fälligkeitsmonat eine erweiterte Frist von drei weiteren Monaten. In diesem Zeitraum können Ansprüche auch rückwirkend geltend gemacht werden“, weiß Bursie.

Wachsam sein sollte auch, wer derzeit keine Sozialleistungen bezieht. „Durch die hohen Energiekosten kann erstmalig ein Anspruch auf Bürgergeld, Grundsicherung sowie Wohngeld oder ein einmaliger Anspruch auf Kostenübernahme der Nachforderung entstehen“, so Bursie. Beim Wohngeld können übrigens auch für Wohnungs- oder Hauseigentümerinnen und Eigentümer mit kleinem Einkommen berechtigt sein. Auch hier gilt, dass der Antrag im Monat der Fälligkeit eingereicht werden muss.

Weg mit dem Dreck



Hochdruckreiniger sorgen für saubere Verhältnisse. Foto: dj-d-k/Alfred Kärcher


(dj-d-k). Rund ums Haus sorgen Hochdruckreiniger schnell und effizient wieder für saubere Verhältnisse. Bei der Leistungskraft der Geräte liegen die Unterschiede allerdings im Detail. Die unabhängige SLG Prüf- und Zertifizierungs GmbH hat jetzt in Labortests die Wirkung untersucht. Demnach weisen etwa die Hochdruckreiniger der Klasse K5 von Kärcher den breitesten und somit effizientesten Reinigungsstrahl auf. Die Testsieger sind von der Auto- bis zur Terrassenreinigung für anspruchsvolle Anwendungen konzipiert. Die robuste Pumpe mit Aluminiumkomponenten sorgt für einen maximalen Wasserdruck von 145 bar, der Antrieb mit wassergekühlten Elektromotoren ermöglicht einen ruhigeren Lauf, eine höhere Lebensdauer und einen geringeren Energiebedarf im Vergleich zu einem luftgekühlten Antrieb.

Eigentumswohnung gesucht von Privat
0531 - 42878602

Fliesenleger:
Telefon 0531 - 122 88 21

Förderchancen: Bonus für Kurzentschlossene

Das neue Heizungsgesetz kommt. Doch nicht jeder muss gleich seinen „Oldtimer“ aus dem Keller verbannen. Dennoch wäre genau das meist klug. Selten hat sich die Förderlandschaft für Hausbesitzende, die eine Modernisierung vorhaben, so schnell so stark verändert. Besitzer von Immobilien tun gut daran, sich die neuen Möglichkeiten anzuschauen und auch zu nutzen. „Die Fristen für den Übergang zum Heizen mit 65 Prozent erneuerbaren Energien hat der Gesetzgeber zwar großzügig gesetzt“, sagt Holm Brückkopf von der BHW Bausparkasse. „Doch schnelles Handeln lohnt sich.“ Wer von 2024 an eine klimafreundliche Heizung einbaut, kann vom Bund nicht nur eine Grundförderung von 30 Prozent der Kosten bekommen. Kurzentschlossene erhalten zusätzlich einen Geschwindigkeitsbonus von 20 Prozent, allerdings nur bis einschließlich 2028.



**WIR MÖCHTEN, DASS SIE
SO LANGE WIE MÖGLICH
IN IHRER UMGEBUNG
BLEIBEN KÖNNEN.**

**Arbeitsambulante Krankenpflege:
Ihr Spezialist für
Grund- und Behandlungspflege
Vertragspartner der
Kranken- und Pflegekassen**

Hubeta e. V.
An der Schule 10 · 38116
Braunschweig/Lehndorf



**HETTLING'S
LeseZirkel Meins**

Stadtwerke
Celle

**Zeitschriften
mieten statt
kaufen!**

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

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

Radeln ohne Alter

Großes Rikscha-Treffen



Projektbeteiligte von Radeln ohne Alter feierten vorm Schloss 18.200 geradelte Kilometer.

Foto: Bürgerstiftung Braunschweig/Kurt Ringlebe

Das Projekt „Radeln ohne Alter“ der Bürgerstiftung Braunschweig bringt seit 2020 Seniorinnen und Senioren mit der Hilfe von E-Rikschas raus an die frische Luft. Im letzten Jahr trafen sich rund 50 Projektbeteiligte vor den Braunschweiger Schloss-Arkaden, um einen besonderen Meilenstein zu feiern: 18.200 Kilometer geradelte Strecke! Diese und andere Zahlen zeigen den großen Erfolg des Projekts: Mehr als 100 ehrenamtliche Pilotinnen und Piloten bewegen mittlerweile regelmäßig 14 Rikschas durch Braunschweig. Pro Ausfahrt nehmen immer zwei Passagierinnen und Passagiere aus zwölf Braunschweiger Pflege- und Seniorenheimen vorne in den Rikschas Platz.

Wer Interesse an einem Ehrenamt im Radeln-Ohne-Alter-Team oder anderen Projekten der Bürgerstiftung hat, meldet sich gern bei Katrin van der Veen, Telefon 48 20 24 – 53 oder k.vanderVeen@buergerstiftung-braunschweig.de.

Begleitperson erlaubt

Damit ein medizinisches Gutachten, etwa zur Feststellung einer Erwerbsminderung, erstellt werden kann, müssen Betroffene durch Sachverständige untersucht werden.

Hier haben Begutachtende grundsätzlich einen Anspruch darauf, von einer Vertrauensperson begleitet zu werden – das hat ein Gerichtsurteil entschieden.

„Die Begutachtungssituation ist für viele sehr belastend. Die Begleitung durch eine Person des Vertrauens wie beispielsweise durch Familienangehörige, kann ihnen Sicherheit geben“, betont Kai Bursie, Regionalleiter des SoVD in Braunschweig. Der Ausschluss einer solchen Begleitperson ist nur in begründeten Einzelfällen möglich.

Für weitere Fragen rund um eine Begutachtung sowie das Thema Rente kontaktieren Sie den SoVD in Braunschweig unter Telefon 0531 480 760.
www.sovd-braunschweig.de

Überteuerte Bücher

Rentner werden betrogen

vzbv warnt vor Haustürgeschäften

tn. Mittlerweile gibt es viele ältere Mitbürger, denen Haustürvertreter überteuerte Bücher für mehrere tausend Euro verkauft haben. Die Lexika und Nachbildungen historischer Bücher seien eine sichere Geldanlage und könnten in absehbarer Zeit mit hohem Gewinn wiederverkauft werden – so versprechen die Vertreter es. Dem Verbraucherzentrale Bundesverband vzbv liegen Fälle von Betroffenen vor, die bis zu 100.000 Euro verloren haben. Denn tatsächlich können die Bücher nur zu einem Bruchteil des Kaufbetrages wiederverkauft werden. 7.000 Euro für einen Bildband, 11.000 Euro für die Nachbildung einer historischen Psalter-Sammlung – diese horrenden Summen haben Senioren für angeblich seltene Bücher bezahlt. Sie haben geglaubt, es handle sich hier um wertvolle Ausgaben und damit um sichere Geldanlagen mit hoher Rendite. Die Versprechen kommen von Haustürvertretern – die den passenden Kreditvertrag gleich griffbereit haben, falls das Geld für den Kauf nicht zur Verfügung steht. Und wenn irgendwann ein Buch verkauft werden soll, kann das der Vertreter ebenfalls organisieren – allerdings nur gegen Vorkasse. Mit dieser Masche haben vornehmlich ältere Verbraucher bereits sehr viel Geld verloren. Dem vzbv liegt der Fall einer 90-Jährigen vor, die über mehrere Jahre insgesamt 100.000 Euro für verschiedene Bücher ausgegeben hat. Ein anderes Rentnerpaar schildert, dass es fast die Hälfte seines monatlichen Einkommens für die Kredite aufwenden muss, die es zum Kauf der Bücher abgeschlossen hat.



Ältere Menschen werden immer wieder Opfer unseriöser Haustürgeschäfte. Aktuell werden beispielsweise vermeintlich wertvolle Bücher als Geldanlage angeboten. Die Verbraucherzentrale rät zu großer Vorsicht. Foto: W Production/ Adobe Stock/vzbv

Verlustgeschäft statt Geldanlage

Besonders häufig sind Menschen mit geringem Einkommen betroffen, die ihre niedrige Rente etwas aufbessern wollen. Das Geld ist aber verloren, denn zu einem Verkauf durch die Vertreter kommt es in den meisten Fällen nicht. Und falls sich doch ein anderer Käufer findet, erhalten die Verbraucher in der Regel das investierte Geld nicht zurück. Wer kein Experte für wertvolle Bücher ist, kann über den wahren Wert schnell getäuscht werden und sollte deshalb die Finger von derartigen Geschäften lassen. Mehr Informationen finden Interessierte auf verbraucherzentrale.de

Anfängerkurs Spanisch

Wir bieten einen Anfängerkurs in Spanisch an, um sich in den verschiedenen Alltagssituationen verständigen zu können. Der Kurs findet jeden Dienstagvormittag statt.

ambet - Begegnungsstätte Achilles Hof

Informationen bei der Kursleiterin Victoria Suarez.

Telefonnummer 0174 3873630

oder per Email juvinsuarez@gmx.de.



Schloß Schliestedt

- Seniorenbetreuung mit Kompetenz -

Seit über 70 Jahren für Sie da!

Schloßstraße 1 · 38170 Schöppenstedt

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

Individuelle Pflege und Betreuung mit umfassendem Angebot:



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

Taxi

Anna Stuckenbrock

0531 - 26 11 111



Rollstuhlbeförderung
Krankentransporte

www.taxistuckenbrock.de

Barrierefreie Fahrten

- ◆ Rollstuhlbeförderung
- ◆ Transporte im Tragerollstuhl
- ◆ NEU: Liegendtransporte

Ihr Taxi mit
und Sachverstand!



Wir sind an Ihrer Seite.
Würdevoll und zeitgemäß.

**Hageroth
Bestattungen**

Tag & Nacht 05304 / 5214
0157 / 71521214

ASB Braunschweiger Land

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

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

Wir helfen hier und jetzt.

ASB
Angehörige, Schwerkranke, Behinderte
im Braunschweiger Land

**Braunschweiger
Rollstuhl - Shuttle**

Stadt- und Landfahrten
Krankentransporte

www.rolli-shuttle.de

Telefonnummer
0531 58 08 4444

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.

Gördelingerstraße 4
38100 Braunschweig
Tel.: 0531 - 379 57 383
info@schatzmeister-braunschweig.de
www.schatzmeister-braunschweig.de

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

Seniorenbetreuung

Schloß Schliestedt



Jede Bewohnerin und jeder Bewohner erhielt ein individuell ausgewähltes Geschenk vom Haus. Foto: Seniorenbetreuung Schloß Schliestedt

Eine eigene Weihnachtsfeier fand für alle Bewohnerinnen und Bewohner wieder statt, die musikalisch begleitet wurde von der hauseigenen „Schloßmusik“ unter Leitung von Leon Herbst und Dorit Schwarzlose-Jauns.

In der Nacht vor dem Heiligen Abend gab es eine Aufregung in der Seniorenbetreuung, weil die Einrichtung von den ansteigenden Wasserpegeln betroffen wurde und die Wassermassen durch die Wand des Untergeschosses eines Gebäudes drückten.

Glücklicherweise war die Schliestedter Feuerwehr zeitnah zur Stelle und das einlaufende Wasser wurde in gemeinsamer Kraftanstrengung mit Hausmeister Udo Ulrich und der Einrichtungsleitung beseitigt, so dass nach knapp drei Stunden der nächtliche Einsatz erfolgreich beendet wurde. Das Jahr 2024 hielt einen eher ruhigen und besinnlichen Einzug in die Seniorenbetreuung Schloß Schliestedt.

Sabine Resch-Hoppstock - Einrichtungsleitung -

Spende für Braunschweiger Hospiz

Die Werbegemeinschaft des Einkaufszentrums Weisses Ross an der Celler Straße in Braunschweig hatte es sich zum Ziel gesetzt, die Hospiz-Einrichtungen „Am Hohen Tore“ und „Tageshospiz an der Oker“ tatkräftig zu unterstützen. Daher wurden ab Mitte November in allen Geschäften des Centers Spendendosen aufgestellt, deren Inhalt jetzt in voller Höhe dem Hospiz zugutekommt und durch die Werbegemeinschaft aufgerundet wurde, so daß am 16. Januar eine Spende von 5000 Euro an den Verein übergeben werden konnte. Auch der REWE-Markt im Weissen Ross beteiligte sich an der Spendenaktion im Rahmen seiner Aktion „Pfundtastisch“. Die Hospiz Braunschweig gGmbH betreibt seit 2007 das stationäre Hospiz in Braunschweig, die die teilstationäre Betreuung und Begleitung von schwerkranken Menschen und deren Angehörigen sicherstellt.

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

Sofortrente mit 100 Prozent Beitragsrückgewähr

Die Sofortrente der Württembergischen Lebensversicherung AG (WürttLeben) kann ab sofort wieder mit einer Beitragsrückgewähr von 100 Prozent abgeschlossen werden. Damit ist die WürttLeben aktuell einer der wenigen Versicherer am Markt, der seinen Kundinnen und Kunden ein solches Angebot macht.

Die Lebenserwartung ist in den letzten Jahren deutlich gestiegen. Diese Entwicklung wird auch in Zukunft weiter voranschreiten. Bereits im Jahr 2020 lag die Wahrscheinlichkeit, 90 Jahre oder älter zu werden, bei 37 Prozent. Eine garantierte lebenslange Rente gewinnt daher immer mehr an Bedeutung. Eine sichere und rentable Vorsorgemöglichkeit ist beispielsweise eine Sofortrente: Hier bezahlt man nur einmal einen größeren Betrag, zum Beispiel aus einer Erbschaft oder einer fällig gewordenen Kapitallebensversicherung. Danach bezieht man sofort lebenslang eine garantierte monatliche Rente, egal, wie

alt man wird.

Zugleich besteht große Flexibilität während des Rentenbezugs. So kann bei besonderen Ereignissen wie etwa einer schweren Erkrankung jederzeit eine Kapitalentnahme veranlasst werden. Immer am Jahrestag des Versicherungsvertrags sind Entnahmen auch ohne besonderen Grund möglich.

Wer zudem seine Angehörigen bestmöglich versorgt wissen möchte, ist mit einer Sofortrente mit 100 Prozent Beitragsrückgewähr gut beraten: Im Todesfall vor Rentenbeginn erhalten die Hinterbliebenen den geleisteten Einmalbeitrag vollständig zurück. Wurden bereits Renten, bestehend aus vertraglich garantierter Rente und variablem Überschuss ausbezahlt, werden nur die schon ausgezahlten Garantierente von dem Einmalbetrag abgezogen. Das Restkapital ist frei vererbbar. Das heißt, dass die versicherte Person frei entscheiden kann, wer das Geld im Todesfall bekommen soll.

STELLENMARKT

Wir suchen zur Verstärkung unseres Teams zu sofort oder später

eine/n Medienberater (m/w/d) im Anzeigenverkauf (in Teilzeit)

Sie werden ausgebildet zum Profi

Wenn Sie

- kommunikations- und begeisterungsfähig sind
- sich durch Flexibilität, Zuverlässigkeit und Einsatzbereitschaft auszeichnen
- Menschen begeistern können und über ein sicheres und selbstbewusstes Auftreten verfügen,
- Lust haben, in unserem Team mitzuwirken,

erbitten wir Ihre schriftliche Bewerbung an:

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

Mit 68 Jahren ist Schluss? Menschen können länger arbeiten

Warum soll irgendwann Schluss sein, wenn Menschen Arbeit als sinnstiftend empfinden? Menschen sollten über ihren Ruhestand individuell entscheiden können und den Ruhestand nicht verordnet oder das Renteneintrittsalter vorgeschrieben bekommen. Keine Arbeit bedeutet nicht nur finanzielle Einbußen, sondern das geht auch mit dem Verlust sozialer Kontakte einher. Die Menschen sind heute mit 65 oder 70 Jahren anders drauf, als in den Generationen zuvor, deshalb können sie auch länger arbeiten. Der Arbeitskräftemangel ist ein weiterer Aspekt, der uns sehr beschäftigt, sowohl bei Fachkräften als auch im Management. Da ist es doch naheliegend, wenn von unten nicht genügend nachwächst, daß die Älteren länger arbeiten.

Geld verdienen beim Spazierengehen

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

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

Haben Sie Interesse?

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

Regenbogen Fahrdienst GmbH

Wir suchen

Schulbusfahrer (m/w/d) (Kleinbus-9-Sitzer)

für Schüler mit Behinderungen

in **Braunschweig, Salzgitter, Peine** und der Stadt **Wolfsburg**.
Zur **Teamverstärkung** (auf 538-Euro-Basis)

Voraussetzungen: Pkw-Führerschein – mind. 21 Jahre alt –
Gern auch ältere Bewerber mit hoher Zuverlässigkeit

Sie bekommen bei uns die gesamte Fahrstrecke
(Leer- und Besetztzeit) in voller Höhe bezahlt.

Sie haben das Fahrzeug vor der Tür.

Regenbogen Fahrdienst GmbH

Telefonisch erreichbar: **Mo. - Fr. von 6 bis 18 Uhr**

Telefon **(05308) 52 11 000**

bewerbung@regenbogen-fahrdienst.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 Vielfaltigkeit 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 Augentoptik Bock.

Foto: Augentoptik Bock

trächtigung im Alltag hilfreich sein. Bei Augentoptik 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 Augentoptik Bock mit Rat und Tat zur Seite: Seit Jahren bildet sich Augentoptikerin Petra Franke im Bereich Low Vision weiter und ist bei Augentoptik 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, elektrische 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 Augentoptiker optimal versorgt. So bin ich im Alltag wieder aktiv und sicher.“

Nur bei Ihrem Augentoptiker:

AUGEN OPTIK  **BOCK**
BRILLEN · CONTACTLINSEN

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

Jetzt testen!



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

Eine ganz neue Freiheit für Menschen mit Diabetes



Einfach zu bedienende Messgeräte sind sehr wichtig im Alltag mit Typ-2-Diabetes.

Foto: djd-k/Roche Diabetes Care

lux" die gängige Praxis der Diabetestherapie. Damit konnten Patientinnen und Patienten ihren Blutzucker nun selbst zu Hause messen.

- Man konnte nun viel engermaschiger den Blutzucker kontrollieren und schneller auf zu hohe oder zu niedrige Werte reagieren. Dazu kamen eine neue Freiheit und ein selbstbestimmter Umgang mit dem Diabetes.

- Die Selbstmessung war Startschuss für viele Innovationen, heute unterstützen moderne Messgeräte, zum Beispiel Accu-Chek, Millionen Menschen weltweit.

(djd-k). Wer von Diabetes betroffen ist, kann heute von modernster Technik profitieren. Eine "revolutionären" Entwicklung - sprang gab es vor rund 40 Jahren:

- Vor rund 40 Jahren veränderte die Firma Boehringer Mannheim, die heute zum Schweizer Pharmaunternehmen Roche gehört, mit dem Blutzuckermessgerät "Reflo-

lux" die gängige Praxis der Diabetestherapie. Damit konnten Patientinnen und Patienten ihren Blutzucker nun selbst zu Hause messen. - Man konnte nun viel engermaschiger den Blutzucker kontrollieren und schneller auf zu hohe oder zu niedrige Werte reagieren. Dazu kamen eine neue Freiheit und ein selbstbestimmter Umgang mit dem Diabetes. - Die Selbstmessung war Startschuss für viele Innovationen, heute unterstützen moderne Messgeräte, zum Beispiel Accu-Chek, Millionen Menschen weltweit.

Beweglich und abwehrstark bleiben

(djd-k). Unser gesamter Bewegungsapparat er bringt täglich Höchstleistung. Umso wichtiger ist es, diesen lange gesund zu erhalten. Doch mit zunehmendem Alter nehmen Knochenmasse und -dichte ab. Wenn wir den Knochenerhalt nicht aktiv fördern, bringt der Knochenabbau mit der Zeit Schmerzen mit sich, die die Beweglichkeit - und damit auch unsere Lebensqualität - einschränken. Mit einer gesunden Ernährung und regelmäßiger Bewegung sowie den Verzicht auf starke Nahrungsergänzungsmittel - etwa Stress oder Nikotin - tun wir bereits einiges, um den Organismus zu stärken und damit auch Knochen und Muskeln vital zu halten. Eine zusätzliche Nahrungsergänzung wie die Produkte von Magnesium Diasporal unterstützt den Organismus dabei, die essentielle Vitalstoffversorgung zu optimieren, Infos: www.diasporal.com.



Regelmäßige Bewegung hilft dabei, den Organismus zu stärken.

Foto: djd-k/Magnesium Diasporal

Ihr Hörakustiker in Braunschweig

Für alle, die in Braunschweig besser hören wollen die richtige Adresse.

- 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
Donaustraße 43
38120 Braunschweig
- 0531 389 257 06
- info@hoergeraete-hirschfelder.de
- www.hoergeraete-hirschfelder.de

INHABERGEFÜHRT · KOMPETENT · VOR ORT

Jetzt Termin vereinbaren:
0531 389 257 06



Wasserwandern

Ob alleine, zu zweit oder im Team – Das Nördliche Harzvorland lädt ein, seine vielfältige Landschaft und Kultur vom Wasser aus zu entdecken. Die Ausschließung der Kanustege im Nördlichen Harzvorland mit der Gelben Welle des Deutschen Tourismusverbandes ersparen das Suchen und vergebliche Anlegemanöver und schützen damit die Naturräume für Tiere und Pflanzen.

Befahrbar ab Schladen kann die Oker bisweilen sogar spritzig sein und bietet einige einfach zu meisternde Stromschnellen. Weiter geht es, vorbei an der Kaiserpfalz Werla in Richtung Residenzstadt Wolfenbüttel und durch die Lauenstadt Braunschweig.

Die Oker eignet sich für kleine und große Gruppen, für kurze Schnuppertouren, für Tages- und besonders gut auch für Mehrtagestouren. Übernachtungsmöglichkeiten direkt am Wasser sind in bequemen Tagesetappenabständen vorhanden, z. B. im Jugendgästehaus Wolfenbüttel, das über einen eigenen Steg verfügt und sogar Platz für Zelte bietet.

Ein großes Dankeschön geht an den Landkreis Wolfenbüttel, der dem Tourismusverband Nördliches Harzvorland durch die Infrastrukturmittel die Umsetzung dieser Maßnahmen im Bereich Wassertourismus ermöglicht hat.

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

229,- €
pro Person

ROMANTISCHES HOTEL
MENZHAUSEN
Inhaber: Wolfgang Mosler
★★★★

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

Reisefieber?

Dann entdecken Sie unsere
Leserreisen ONLINE!
www.m-tours.de/?pid=48199





WIR im besten Alter
www.wir-braunschweig.de
info@comet-verlag.de



Ostseefjord Schlei

Vom rauen Charme verzaubern lassen



Die Urlaubsregion rund um den Ostseefjord Schlei entfaltet in der kalten Jahreszeit ihren rauen Charme. In der Stille der Natur kann man sich wetterfest eingemummelt am Strand den frischen Wind um die Nase wehen lassen und Muscheln sammeln.

Foto: djd-k/Ostseefjord Schlei/Matzen

(djd-k). Die Urlaubsregion rund um den Ostseefjord Schlei, zwischen Kiel und Flensburg gelegen, entfaltet in der kalten Jahreszeit ihren rauen Charme und verzaubert mit karger Schönheit.

In der Stille der Natur kann man zur Ruhe kommen und sich wetterfest eingemummelt am Strand den frischen Wind um die Nase wehen lassen, alle Infos: www.ostseefjordschlei.de. Zwischen der Flensburger Förde und der Schlei liegt die Geltinger Bucht, markantes Wahrzeichen ist der Leuchtturm Falshöft. Das Habarnisser Moor mit seinen Bohlenwegen und der "Guly Thing Platz", auf dem früher Recht gesprochen wurde, sind lohnende Ausflugsziele.

Behagliche Ferienunterkünfte laden zum Entspannen und Wohlfühlen ein, die Restaurants verwöhnen ihre Gäste mit deftigen heimischen Leckerbissen wie Grünkohl, Wild oder Rübemus.



Bis 2012 war der Leuchtturm Falshöft im Einsatz und warnte vor Untiefen in der Ostsee und an der Flensburger Förde. Heute ist er vor allem aufgrund des Ausblicks auf die Ostsee und bei gutem Wetter sogar bis nach Dänemark beliebt.

Foto: djd-k/www.ostseefjordschlei.de/Yorbiter Aerial

Liebe Leserin, lieber Leser,



Klaus-Peter Hertzsch, den meisten von uns besser bekannt als Schöpfer des Textes von „Vertraut den neuen Wegen“, dichtet:

„Die neuen Tage öffnen ihre Türen.
Sie können, was die alten nicht gekonnt.
Vor uns die Wege, die ins Weite führen:
Den ersten Schritt. Ins Land. Zum Horizont.
Wir wissen nicht, ob wir ans Ziel gelangen.
Doch gehn wir los. Doch reiht sich Schritt an Schritt.
Und wir verstehn zuletzt: das Ziel ist mitgegangen;
denn der den Weg beschließt, und der ihn angefangen,
der Herr der Zeit geht alle Tage mit“.

Wir leben in einer Zeit, in der man oft überhaupt nicht weiß, was der nächste Tag bringt und es scheint schon kühn eine Kolumne oder ein Programm für den nächsten Monat aufzuschreiben. Wir haben gelernt und erfahren, dass das alles sehr schnell Makulatur ist.

Nichtsdestotrotz gilt ja: „Es wurde Abend und Morgen, ein neuer Tag“ und mit diesem Tag

liegt uns wieder geschenkte Zeit in Händen und die Möglichkeit etwas Gutes daraus zu machen.

So gehen wir in die Passionszeit und das Ende des Winters, so gehen wir nächste Schritte in unserem Leben.

Ich wünsche Ihnen und uns, dass es gelingt den Horizont offen zu halten, Hoffnung zu schöpfen und Zuversicht.

Ihre Dompredigerin
Cornelia Götz

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

„ORGEL + ...“ Konzertreihe mit der neuen Chororgel



Die neue Chororgel.

Foto: Braunschweiger Dom

Die neue Chororgel steht im Mittelpunkt der Konzertreihe „Orgel + ...“, die im Januar im Braunschweiger Dom begann.

Weitere Konzerte jeweils Sonntags um 17 Uhr:

4 Februar: Car.-Philipp-Emanuel-Bach-Chor, Hamburg,

18. Februar: Vokalensemble am Braunschweiger Dom,

25. Februar: Blechbläserensemble am Braunschweiger Dom

Die Orgel wird dabei sowohl virtuos konzertant als auch in ihrer eigentlichen Funktion als Begleitinstrument für Chöre mit ihrer Fülle an Klangfarben zu erleben sein.

Der Eintritt beträgt 8 Euro, ermäßigt 5 Euro.

Karten sind erhältlich im Braunschweiger Dom.

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. 20.

Caroline von England die »Königin der Herzen«

Dynastische Heiraten der Braunschweiger Welfen, Folge 1

von Prof. Dr.h.c. Gerd Biegel

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



Caroline von Braunschweig, Königin von England, 1820.

»Als die Nachricht vom Tode Napoleons London erreichte, stürzte ein Minister König Georgs IV. in das Arbeitszimmer Seiner Majestät und meldete atemlos: 'Ihr schlimmster Feind, Sire, ist soeben gestorben.' 'Was Sie nicht sagen!' antwortete der König interessiert, 'meine Frau ist tot?'«. Dies ist nur eine von unzähligen Anekdoten über die Ehe von Caroline von Braunschweig und dem späteren König Georg IV. von England. Die scheinbar en Skandale der englischen Thronfolger haben des Öfteren die englische Monarchie erschüttert, und schon im frühen 19. Jahrhundert standen der Prinz von Wales und seine »Königin der Herzen« im Mittelpunkt der öffentlichen Aufmerksamkeit. Am 8. April 1795 fand in London die Trauung des Prinzen Georg mit der braunschweigischen Prinzessin Caroline Amalie Elisabeth, Tochter von Herzog Carl Wilhelm Ferdinand, statt. Georg war damals 32 Jahre alt, galt als gut aussehend und Liebhaber der Kunst, gebildet mit einer besonderen Vorliebe für Geschichte zugleich als guter Sportler, Jäger, Boxer und Wagenlenker.

Mit 18 Jahren volljährig war er bereits Liebling der Frauenwelt Londons und bezeichnete sich selbst mit »erster Gentleman des Reiches«. Mit Begeisterung lebte der Thronfolger Englands seine Ausschweifungen im Großstadtleben aus, ständig gekennzeichnet durch Geldnot, sexuelle Abenteuer, Spiel Leidenschaft, Alkohol und Frauen. Höhepunkt war das Verhältnis zu seiner Mätresse Mrs. Fitzherbert. Zum zweiten Mal Witwe geworden, galt sie als schöne und verführerische

Frau, war aber katholisch. Der Prinz von Wales war ihr verfallen, so dass er sie sogar 1785 »inoffiziell« heiratete. Diese Heirat galt aufgrund des royal marriage act von 1772, der die Ehe des Thronfolgers mit Katholiken ausschloss, als illegal. Dies störte den Prinzen wenig. Am 21.

Dezember 1785 fand diese »Hochzeit« in Park Lane statt, der Wohnung von Mrs. Fitzherbert. Aus der Sicht der katholischen Kirche war diese Ehe gültig, nach englischem Recht ungültig. Dieses Verhalten wurde von den Gegnern der Monarchie politisch ausgenutzt, so dass sich das Parlament damit beschäftigte. Auf diese Weise wurden die Gerüchte und die Verhältnisse des Prinzen öffentlich und erforderten eine Reaktion durch Englands König Georg III. Die englische Monarchie schien durch den Lebenswandel des Thronfolgers gefährdet, zumal dessen Schulden auf 500.000 Pfund angewachsen waren. Daher plante der König eine standesgemäße Heirat mit seiner Nichte aus Braunschweig und bot dem Prinzen die Übernahme der Schulden an, wenn er sich den Plänen des Vaters fügte.

Von Anfang an stand diese Ehe unter einem unglücklichen Stern: der Prinz von Wales heiratete unter Druck seines Vaters und der Braunschweiger Hof sah in der Verbindung zu England vor allem politische Vorteile für das kleine Fürstentum Braunschweig-Wolfenbüttel. Zwar wurde am 7. Januar 1796 dem Prinzenpaar eine Tochter – Charlotte Augusta – geboren, doch längst lebte das Elternpaar getrennt. Jahre der öffentlichen Demütigungen für die Prinzessin von Wales folgten, wobei der Kronprinz nur ein Ziel hatte: Auflösung der Ehe. Höhepunkt der Diskriminierungskampagne sollten die Feierlichkeiten zum Ende der Befreiungskriege 1813/1814 werden. Bei den Siegesfeiern wurde Caroline übergangen, und im Frühjahr 1814 versagte man dem russischen Zaren und anderen Fürsten die gewünschten Besuche bei der Prinzessin von Wales. Nun beschloss sie, England zu verlassen und reiste am 9. August 1814 auf den Kontinent. Das erste Ziel war ihre Heimat Braunschweig, wo seit der Befreiung von den Franzosen Carolines Bruder, Herzog Friedrich Wilhelm, regierte. Ihre unkonventionelle Lebensweise, ihre ungezwungenen Feste und die Tatsache, dass sie Schulden auf Kosten des Bruders machte, ließen die Prinzessin zur spürbaren Last für ihren Bruder werden. Straßburg, Basel, Bern und Lausanne waren die nächsten Stationen dieser Reise. Weiter ging es nach Italien, wo Caroline eine Villa am Comer See kaufte und sich dort niederließ. Damals engagierte sie den italienischen Baron Bartolomeo Pergami als Kammerherrn; eine Zielscheibe zukünftiger Verdächtigungen möglichen Ehebruchs der Prinzessin. Auch bei weiteren Reisen war Caroline stets verfolgt von Spionen ihres Mannes. Besonders der österreichische Baron Fritz von



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

Ompteda, den der hannoversche Minister Graf Münster engagiert hatte, berichtete über die Ereignisse und das Verhalten der Prinzessin, wobei Tatsachen und phantastische Erfindungen bunt gemischt waren. Aus Neapel berichtete er von einem skandalösen Verhältnis Carolines mit dem König. Ebenso habe sich in der Villa Este am Comer See das Zimmer von Pergami unmittelbar neben dem der Prinzessin befunden, und eine versteckte Verbindungstür hätte alle Möglichkeiten des Lasters eröffnet. Verdacht und Verleumdung beherrschten die Spionageberichte – nur: handfeste Beweise konnten zu keiner Zeit erbracht werden! Am 6. November 1819 starb Carolines junge Tochter, die gerade ein Jahr mit Prinz Leopold von Sachsen-Coburg verheiratet war. Obwohl Caroline um sie trauerte, blieb sie in Italien. Auch der ihr stets gewogene König Georg III. starb am 29. Januar 1820.

Als Caroline auf ihrer Reise vom Tod ihres Schwiegervaters erfuhr, beschloss sie umgehend nach England zurückzukehren, um ihr eigenes Recht an der Krone Englands einzufordern. Am 6. Juni 1820 traf sie in England ein, überschwänglich und begeistert von den Massen begrüßt, so dass Fürst Metternich in seinem Tagebuch am 16. Juni 1820 notierte: »Die Königin Caroline ist in Dover angekommen und wurde vom Volk von Dover bis Canterbury mit den Händen gezogen. Mich setzt das nicht in Erstaunen. Eine tugendhafte und der Krone würdige Königin wäre von dem Volke wahrscheinlich mit Kot beworfen worden; sie muß natürlich im Triumph gezogen werden«. Als Caroline in London angekommen war, fanden sich Deputationen aus Stadt und Land bei ihr ein, um Huldigungsadressen zu übergeben. Auch die Massen standen auf der Straße und riefen voller Begeisterung »Queen forever!«.

Der Pöbel beherrschte die Straßen. Gröndel zog er zu den Wohnungen der Minister und warf dort Fenster ein, um so für die Rechte der verehrten Caroline zu demonstrieren. Die Presse der Zeit berichtet, dass Caroline die »Königin sei, die im Herzen ihres treuen Volkes herrsche« und nach wie vor die Massen begeistere. Radikale Journalisten und Anhänger der Liberalen erwähnten die Königin zu ihrer Gallionsfigur, besonders als der Prinz von Wales das Scheidungsverfahren erneut in Gang setzte. Caroline hielt damals in Frauenverbänden Vorträge und forderte mehr Rechte für die Frauen. Allein in London unterschrieben fast 18.000 Frauen eine Grußbotschaft an Caroline. Zum ersten Mal in der Geschichte war die Frage des Rechts einer Frau zur Staatsaffäre geworden. Nehmen wir das Ergebnis vorweg: Die Scheidungsklage wurde abgewiesen, aber in unzähligen anonymen Pamphleten, Moritaten und Melodramen wurde der Skandal immer weiter ausgebreitet. Zunächst noch stand die Bevölkerung auf der Seite von Caroline und verstand sich als Hüter ihrer Ehre. Sie wurde als selbstbewusste Frau gesehen, die ihr Recht auf Bildung, auf Liebe und auf ihre Tochter nicht preisgibt. Ein Spion des Innenministeriums zitierte einen Londoner Arbeiter mit der Behauptung, die Königin sei zwar eine Hure, aber trotzdem dürfe man eine Frau nicht so misshandeln.

Schließlich erfolgte ein Umschwung: Am 19. Juli 1821 fand die Krönung von Georg als König Georg IV. in Westminster-Abbey statt. Als auch Caroline ihr Recht einforderte und an der Krönung teilnehmen wollte, wurde sie vor den Toren von Westminster unter demütigenden Umständen abgewiesen. Dies interessierte die Öffentlichkeit jedoch schon nicht mehr, denn nun hatte man einen neuen König! Die Menge jubelte dem neu gekrönten König begeistert zu, Caroline war vergessen. Dankbarkeit ist nur eine kurze Krankheit und so spricht Sir

Walter Scott in seinem Festbericht zur Krönungsfeierlichkeit zunächst von einem einzigen unangenehmen Vorfall, und zwar von dem Versuch »der übelberatenen Dame, die kürzlich so viel über sich zu reden gegeben hat, sich in eine Feierlichkeit zu drängen wo sie an ihrem Platze nicht mehr erscheinen konnte und wo, an einem anderen zu sein, freiwillige Herabwürdigung gewesen wäre. Jenes Ereignis ist nur ein Strohhalm gewesen, völlig ausgebrannt, und diejenigen, die jetzt versuchen es wieder in Flamme zu blasen, werden nur ihre Hände und Nasen beschmutzen, wie Kinder die unberufenen Weisen in der Asche eines Freudenfeuers wühlen«.

Von der Krönung 1821 ausgeschlossen, vom Hass des Ehemanns verfolgt und bald auch vom Volk verspottet, starb Caroline am 7. August 1821 in London. Heimlich bei Nacht und Nebel wurde ihr Sarg nach Braunschweig überführt, wo sie am 27. August 1821 auf eigenen Wunsch im Dom St. Blasius in der Welfengruft beigesetzt wurde. Ihr Sarkophag trug einst die Inschrift: »Hier ruht die gekränkte/verletzte Königin von England«.

Caroline von England, Prinzessin von Braunschweig, war eine selbstbewusste Frau. Sie verteidigte bis zuletzt ihr Recht auf Bildung, forderte ihr Recht auf Liebe und wollte ihr Recht auf ihre Tochter nicht preisgeben. Die Literatur feierte sie als königliche Feministin, das endgültige Urteil aber ist sehr viel diffiziler und vielschichtiger. Am besten hat die Tochter Charlotte das Verhältnis der Eltern charakterisiert, als sie meinte: »Meine Mutter ist schlecht; sie wäre aber nicht so schlecht, wenn mein Vater nicht noch viel schlechter wäre«.



Georg IV. König von England, 1810.

Fitness vor dem Frühstück

Wieso der 70-Jährige so gut in Form ist und was er seinen Kindern rät

Heiner Lauterbach



Heiner Lauterbach und Ehefrau Viktoria Foto: highgloss.de

(pst). Seit seinem Durchbruch mit „Männer“ 1985 ist Heiner Lauterbach einer der ganz Großen im deutschen Filmgeschäft. Gerade brilliert er wieder in der Miniserie „Deutsches Haus“ auf Disney+. Dass er dabei trotz seiner 70 Jahre so fit wirkt wie ein Turnschuh, ist sicher auch das Resultat seines mittlerweile sehr gesunden Lebensstils: „Ich habe früher so ziemlich alles getan, was meinem Körper nicht zugänglich war. Und seit 23 Jahren mache ich so ziemlich alles, was ihm sehr zugänglich ist“, erzählte er kürzlich in „Gala TV“. Das bedeutet, er isst und trinkt „sehr gesunde Sachen“ und trainiert viel im eigenen Fitnessstudio: „Wenn ich morgens Sport mache – vor dem Frühstück, was ich am liebsten mache – dann habe ich den ganzen Tag ein gutes Gefühl.“ Um seinen Erfolg nicht nur zu genießen, sondern auch etwas an andere weiterzugeben, hat der Star zusammen mit Ehefrau Viktoria (51) die Online-Lernplattform „Meet Your Master“ gegründet, auf der Koryphäen ihr es Fachs Kurse abhalten. Und was gibt er persönlich seinen drei Kids mit? „Ich sage unseren Kindern: Noch wichtiger als das, was sie machen, ist, wie sie etwas machen. Wenn sie Dinge mit Leidenschaft und mit Feuer und mit Enthusiasmus machen, dann werden sie fast zwangsläufig ein glückliches Leben führen. Mir ist es lieber, sie werden ein guter Gärtner als ein schlechter Bundeskanzler.“ Weise Worte.

Iris Berben

Leben, kämpfen, feiern

Unsere Filmkönigin denkt nicht ans Kürzertreten

(pst). Im August ist sie 73 Jahre geworden. Alt fühlt sich Iris Berben jedoch kein bisschen. „Ich habe vor, die nächsten 73 Jahre noch weiterzumachen“, sagte sie zur „Rheinischen Post“: „Ich habe so eine Lust zu leben.“ Und sie habe auch „Lust zu feiern und mich gehen zu lassen.“ Tatsächlich scheint die beliebte Schauspielerin vor Lebensfreude nur so zu sprühen – und ebenso ist ihre Arbeitswut ungebrochen. Am laufenden Band steht sie vor der Kamera, ist gerade wieder mit „Deutsches Haus“ im Streaming zu sehen. Dafür, dass sie nach wie vor viele große Rollen bekommt, hat sie allerdings auch immer gekämpft. Generell sind Kampfgeist und Engagement hervorragende Wesenszüge der Wahlberlinerin. So setzt sie sich seit Jahrzehnten gegen Antisemitismus ein, wünscht sich im aktuellen Nahostkonflikt einen lautereren Aufschrei innerhalb Deutschlands. Woher nimmt Iris Berben nur ihre schier unerschöpfliche Power? Wohl auch aus ihrem glücklichen Privatleben. „Ich habe zweimal im Leben das Glück gehabt, einen guten Partner an meiner Seite zu haben“, sagte sie vor einiger Zeit in der Talkshow „Bestbesetzung“ mit Johannes B. Kerner über ihren Ex-Partner Gabriel Lewy und ihren Lebensgefährten Heiko Kiesow. Mit Gabriel waren es über 30 Jahre, mit Kiesow sind es nun auch schon 16 Jahre. So kann es weitergehen!



Auch mit 73 ist Iris Berben als Schauspielerin enorm gefragt. Foto: highgloss.de

Heiße Ehe-Tipps

Die Ex-„DSDS“-Kandidatin und Influencerin plaudert aus dem Nähkästchen

Kim Gloss



Kim Gloss bei der Premiere des neuen Disney-Film „Wish“ Foto: highgloss.de

(pst). Aus dem Sangesruhm wurde trotz zweimaliger Teilnahme bei „Deutschland sucht den Superstar“ nichts. Stattdessen hat sich Kim Gloss aber eine erfolgreiche Karriere als Influencerin und Kosmetik-Unternehmerin aufgebaut. Dabei ist sie vor allem für ihre aufwendigen Make-ups und den Hang zu Beauty-Eingriffen bekannt. Seit über zwei Jahren ist die 31-Jährige nun mit Luxusautohändler Alexander Beliaikin verheiratet, ihre Liebe wurde im Juli 2022 mit Töchterchen Golda gekrönt. Kims Schönheitsliebe tut das keinen Abbruch. So ließ sie sich nach der Schwangerschaft ein zweites Mal die Oberweite optimieren: „Ich bin glücklich mit dem Ergebnis“, erzählte sie dem „Berliner Kurier“. Heißt, die Brüste können so bleiben? „Die können so bleiben ... bis zum nächsten Kind.“ Weitere Kids sind also nicht ausgeschlossen – obwohl sie bereits eine 10-jährige Tochter aus einer früheren Beziehung hat. Doch nicht alles dreht sich nur um den Nachwuchs. Kim legt auch Wert darauf, ihre Ehe prickelnd zu halten: „Die Beziehung bleibt frisch, indem man immer ehrlich miteinander umgeht und immer offen miteinander spricht. Auch seine Wünsche äußert. Ganz ehrlich, Sex ist ganz wichtig. Man muss das frisch erhalten“, so die Süße frank und frei gegenüber „t-online“. Deshalb nehmen sie und ihr Alex sich regelmäßige Date Nights ...

Oiel Spaß beim Rätzeln!

Anzeige

kleines Zusatzschiff		US-Filmschauspielerin			Lebensgemeinschaften		altröm. Priestersirrinbinde	durch Wasser gehen		englisch: Schaf		italienischer Männername	feine schaumige Süßspeisen		Vorname der Autorin Blyton	ein Schwermetall		sibir. Fluss zum Ob-Busen
Geräte justieren							angemessen											
					bayrisch: nein		alter Tonträger (Abk.)	röm. Zahlzeichen: zwei		vereinigen						Vorname von Fotomodell Campbell		
längliche Vertiefung		für nichtig erklären											kretischer Sagenkönig					
					Hochgebirge betreffend					ostdt. Landeshauptstadt								Rechtsvorschriften
Kletterpapagei		spekulieren, tippen			kolumbianischer Politiker									Stoßgerät	erbst sein		Verfahren	
Mensch zwischen 20 und 29 Jahren																		
im Dienst wirken	Hauptstadt von Bahrain				Siamochinese													
ehem. Einheit für den Druck														jüdische Schließlocken		chem. Zeichen für Tellur		
Pelzart														„Liebe ... durch den Magen“				
														Speisefisch, Goldbrasse		Schild des Zeus		
					Stadt bei Minsk													
Hauptstadt Jemens		Rufname d. „Hair“-Sängerin Kramer																ugs.: nein
heiliger Stier in Ägypten														Gleit- schutz am Reifen	astro- nom. Längen- maß		nicht eine	ein Orien- tale
Groß- industrieller	Faser- pflanze	möbliert (franz.)																
							knall- hart (neu- deutsch)		große Freude	Kleidung plätten		Jugend- licher (Kw.)		Zweirad	Jäger- rucksack			
Kork, Stöpsel			ökonom.: Ergebnis (engl.)	Ein- zeller														englisch: ist
							Wortteil: Pyre- näen- halbinsel		schwei- zerisch: Gastmahl						Bewoh- ner e. schweiz. Kantons		griechi- scher Buch- stabe	
babylo- nischer Himmels- gott				auf- spüren								kühler Wind in der Schweiz		... und Mordio				
					Scheide- brief im israel. Recht				Initialen von Re- gisseur Allen		Tradition						Sohn Jakobs (A.T.)	Ort auf Seeland (Däne- mark)
Ausruf des Ekels		Hotel- diener						türki- scher Würden- träger						Abk.: Metall		Daten- verarbei- tung (Abk.)		
				persön- liches Fürwort				arabi- scher Artikel		Lappe, Finne						Festland zweier Erdteile		
Gesetz- geber d. ind. My- thologie		Betreuer von Studen- an- fängern							Ruin									

Behrens Bestattungen

Respekt und Würde
in Wort und Tat

Ekbertstraße 20, 38122 Braunschweig
Sonnenstraße 9, 38100 Braunschweig

24-Stunden-Service: 0531/83204

www.behrens-bestattungen.de

Buchvorstellungen

Die Nebennieren im Griff



Die Nebennieren im Griff
von Izabella Wentz
Buch, 452 Seiten
VAK Verlag,
Preis: 26,90 €
ISBN: 978-3-86731-273-8

Scheinbar grundlos erschöpft, ausgelaugt und gestresst? Hinter chronischer Müdigkeit steckt oft eine unerkannte Fehlfunktion der Nebennieren. Wenn diese kleinen Drüsen durch akuten oder anhaltenden Stress nicht mehr in der Lage sind, im richtigen Moment die richtige Menge an Hormonen für die Stressbewältigung zu produzieren, kommt es auf mehreren Ebenen im Körper zu Fehlfunktionen. Das neue Buch der Bestseller-Autorin Izabella Wentz stellt ein detailliertes 4-Wochen-Programm vor, das Patienten mit einer Nebennierenschwäche hilft, diese Störung erfolgreich zu behandeln. Nebennierenstörungen sind eine oft vernachlässigte Ursache für chronische Erschöpfung und eine Reihe anderer diffuser Beschwerden wie Haarausfall, Verdauungsprobleme, Stimmungsschwankungen oder Gelenkschmerzen. Das erprobte Schritt-für-Schritt-Programm hilft dabei, in nur vier Wochen die Auslöser der Nebennierenfehlfunktion zu identifizieren und an den richtigen Stellschrauben zu drehen, damit der Körper stressfrei zurück ins Gleichgewicht kommt.

„Hey, ChatGPT, wie erkenne ich, ob meine Katze die Weltherrschaft anstrebt?“



„Hey, ChatGPT, wie erkenne ich, ob meine Katze die Weltherrschaft anstrebt?“
Buch, 208 Seiten
frechverlag,
Preis: 12,00 €
ISBN: 978-3-7358-5202-1

Und das schreibt ChatGPT selbst über „sein“ Buch:

Lachen ist die beste Medizin! Und wer könnte das besser wissen als ChatGPT, die Künstliche Intelligenz, die schon unzähligen Menschen auf der ganzen Welt mit ihren klugen und lustigen Ratschlägen geholfen hat!

Die Sterne für Februar 2024



Steinbock 22.12.-20.1. Es wäre mehr als fatal, der Öffentlichkeit Gesprächsstoff zu liefern. Insbesondere im persönlichen Bereich dürfen keine Gerüchte entstehen.

Wassermann 21.1.-19.2. Sie sind beruflich gemehrgleisig unterwegs. In diesen Tagen ist es aber unabdingbar notwendig, sich auf das Wesentliche zu fokussieren.

Fische 20.2.-20.3. Sie setzen Ihre Interessen durch und bestimmen mit viel Charme, was jetzt die Sache ist. Nutzen Sie diese positive Phase, um Maßstäbe zu setzen.

Widder 21.3.-20.4. Lassen Sie sich vom Schmutsekurs eines Wettbewerbers nicht einlullen: Gute Ergebnisse erfordern ständiges Wachsein – und schnelles Handeln.

Stier 21.4.-21.5. Ihr Partner sucht verstärkt Ihre Nähe. Versuchen Sie, einige berufliche Aufgaben zu delegieren, um genügend Zeit für ihn zu haben.

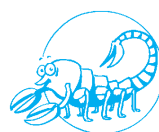
Zwillinge 22.5.-21.6. Ein altes Thema sorgt mal wieder für Unruhe. Nehmen Sie sich Zeit, bestimmten Leuten die Fakten zu erklären, sonst steht weiterer Ärger ins Haus.

Krebs 22.6.-22.7. Sie neigen zu einer überstürzten Zusage. Holen Sie sich andere Meinungen ein, um alle Seiten des Projekts auf Schwachstellen abzuklopfen.

Löwe 23.7.-23.8. Konzentrieren Sie sich: Die anstehende Sache bedarf ganz intensiver Vorbereitungen, wenn sie hinterher problemlos über die Bühne laufen soll.

Jungfrau 24.8.-23.9. Der Entschluss, den Sie planen, hat weitreichende Auswirkungen. Da will alles gründlich durchdacht sein. Auch Ihr Partner muss zustimmen.

Waage 24.9.-23.10. Beruflich haben Sie einiges erreicht. Sie könnten mit sich zufrieden sein. Nur im Privatleben ist Flaute. Kümmern Sie sich mehr um Ihre Seele!



Skorpion 24.10.-22.11. Sie haben Spaß mit Freunden und Sie bringen sich zudem mit Enthusiasmus im Job ein. Nur Zeit für sich selbst haben Sie kaum – die brauchen Sie aber!

Schütze 23.11.-21.12. Ein verbissener Gegner zieht sich zurück. Alte Vorwürfe sind damit aus der Welt. Schon bald können Sie zur Tagesordnung übergehen.

DIESE NUMMERN SOLLTEN SIE IMMER PARAT HABEN

Apotheken-Notdienst	0800 – 00 22 833
AWO-Pflegeaufnahme	0800 – 70 70 117
Polizei	116 117
Feuerwehr/Notarzt	112
Rettungsleitstelle	0531 / 19222
Beratung bei Vergiftungen / GIZ Nord	0551 / 19240
Behördenauskunft	115
Corona-Hotline Niedersachsen	0511 / 4505-555
Corona-Impf-Hotline Niedersachsen	0800 / 9988665
Telefonseelsorge	0800 111 01 11
Telefonseelsorge (Katholisch)	0800 111 02 22

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

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

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

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

Seit 2000 **Wir** *im besten Alter***KOSTENLOS ZUM MITNEHMEN****Über 600 Auslagestellen**

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

Verteilung

in der Region Braunschweig, Wolfsburg, Wolfenbüttel und Salzgitter.

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

Veranstaltungs-Informationen

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

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

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

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

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

Haus der Kulturen, Am Nordbahnhof 1

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

Herzog-Anton-Ulrich-Museum, Museumstraße 1, 38100 BS, T el. 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, T el. 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, T el. 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
März 2024
ist der 15. Februar 2024.
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 = 12 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

GRUPPENRUNDREISEN WELTWEIT

AKTIONSCODE BRR2902

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 zum 29.02.2024

Premium-(K)urlaub

im Riesengebirge

12-tägige Busreise
statt ab € 699 jetzt ab

p.P. € **599**

Reisetermine bis
Oktober 2024

12-tägige Busreise nach Bad Flinsberg am Rande des Riesengebirges im klimatisierten Fernreisebus, 11 Übernachtungen im 4-Sterne-Kurhotel St. Lukas Sanatorium & Spa in Bad Flinsberg, DZ, HP, Fachkundig zusammengestelltes Kurprogramm mit Kurbescheinigung, Deutschsprachige Gästebetreuung

Elsass & Vogesen

Einzigartige Erlebnisse in Frankreichs romantischster Region

4-tägige Busreise
statt ab € 399 jetzt ab

p.P. € **299**

Neue Reise

4-tägige Busreise ins südliche Elsass und in die Vogesen, Fahrt im klimatisierten Fernreisebus, 3 Übernachtungen im 3-Sterne-Hotel in Mühlhausen / Mulhouse, Guebwiller oder Issenheim, DZ, Erlebnis „Malerisches Mulhouse & die Elsass Weinstraße“ und „Wildromantische Vogesen“, Deutschsprachige

(K)urlaub auf Teneriffa

Wohlfühltage im Urlaubsparadies Puerto de la Cruz

15-tägige Flugreise
statt ab € 1.399 jetzt ab

p.P. € **999**

Reisetermine bis
Juni 2025

15-tägige Flugreise nach Puerto de la Cruz im Norden Teneriffas, Hin- und Rückflug nach / von Teneriffa, 14 Übernachtungen im 4-Sterne-Hotel Parque San Antonio, DZ, HP, Ausflug nach Santa Cruz, Premium-Kurpaket bestehend aus 18 Kuranwendungen, Deutschsprachige Gästebetreuung

Sizilien

Inselgöttin unter dem Ätna

8-tägige Flugreise
statt ab € 1.199 jetzt ab

p.P. € **999**

Jetzt günstig Verlängerungs-
woche hinzubuchen!

8-tägige Sizilien-Rundreise, Hin- und Rückflug nach / von Catania, 7 Übernachtungen in ausgewählten 4-Sterne-Hotels, DZ, HP, Rundreise im modernen Reisebus, Großartiges Ausflugs- und Erlebnispaket, Deutschsprachige Reisebegleitung und lokale deutschsprachige Stadtführer in Palermo und Syrakus

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

trendtours

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

Reisevermittler: CV Comet Verlag GmbH, Im Remenfeld 5, 38104 Braunschweig
Reiseveranstalter: trendtours Touristik GmbH, Düsseldorfstraße 9, 65760 Eschborn - Änderungen - auch im Ablauf der Reisen - und Druckfehler vorbehalten