

Wir

im besten Alter

für Menschen in der schönsten Lebenszeit

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



Titelthema

Glücklich auch im hohen Alter?

Alles Gute zum neuen Jahr

*Damit gute
Vorsätze gelingen*

Wohnen & Leben

*Langfingern das
Handwerk erschweren*

WILL++ +KOMMEN ++2024!

In Unternehmen sind es die sogenannten Digital Business Manager, die den digitalen Wandel im Blick behalten und ihre Firma im Prozess der Digitalisierung steuern und beraten. Ausgebildet werden sie in speziellen Studiengängen wie dem Master Digital Commerce, Marketing und Psychology bei Wings, dem Fernstudienanbieter der Hochschule Wismar. Einschreibungen für das Onlinestudium Master Digital Commerce, Marketing und Psychology sind bei Wings, dem Fernstudienanbieter der Hochschule Wismar, möglich. Infos gibt es unter www.wings/cmp.



Foto: djd-k/Wings/SFID CRACHO - Shutterstock

Eine private Unfallversicherung leistet rund um die Uhr, auch bei Freizeitunfällen. Sie springt ein, wenn ein Unfall dauerhafte Gesundheitsbeeinträchtigungen nach sich zieht. Die Höhe der Leistung hängt vom Invaliditätsgrad ab. Sie sollte ausreichend sein, um im Ernstfall etwa das Haus umbauen zu können. Man kann bei der Unfallversicherung zusätzliche Assistance-Leistungen vereinbaren: www.universa.de/unfall.



Foto: djd-k/universa Versicherungsunternehmen/
Ignacio Ferrándiz Roig



Foto: djd-k/www.paulmann.com

Die LED-Technik entwickelt sich weiter und ermöglicht in der neuesten Generation etwa mit der Eco-Line des deutschen Herstellers Paulmann nochmals verbesserte Werte. Im Vergleich zu Standard-LED-Leuchtmitteln weisen diese Produkte einen um 60 Prozent gesenkten Energieverbrauch auf und erreichen damit bereits die Energieeffizienzklasse A entsprechend der neuen Skala. Erhältlich ist die aktuelle Generation mit E14- oder E27-Sockel in Kerzen- und Tropfendesign in den Lichtfarben warmweiß und neutralweiß: www.paulmann.com.

Die kostengünstige Alternative zu einer Berufsunfähigkeitsversicherung kann eine Grundfähigkeitsversicherung sein. Sie zahlt eine vereinbarte monatliche Rente, wenn eine der versicherten körperlichen oder geistigen Fähigkeiten für mindestens sechs Monate stark beeinträchtigt oder verloren ist – ob durch Unfall oder Krankheit. Die Versicherung kann vor allem für Menschen sinnvoll sein, die auf einen funktionsfähigen Körper angewiesen sind. Mit verschiedenen Zusatzbausteinen lässt sich der Schutz an die eigenen Bedürfnisse anpassen: www.nuernberger.de.



Foto: djd-k/Nürnberger Versicherung/Getty Images/
nd3000

Gute Nachrichten für alle, die zur Miete wohnen: Das bisher geltende sogenannte Nebenkostenprivileg wird abgeschafft. Mit dem aktuellen Telekommunikationsgesetz (TKG) hat spätestens ab dem 1. Juli 2024 jeder das Recht, die Art des TV-Empfangs frei zu wählen. Wer beispielsweise auf Kabelfernsehen oder ein Abo beim Streamingdienst verzichten möchte, kann sich unter anderem über Satellitenfernsehen informieren. Denn für den Empfang von SAT-TV über ASTRA Satellit 19,2 Grad Ost muss man keine Gebühr bezahlen: astra.de/freiwahl-beim-tv-empfang.



Foto: djd-k/ ASTRA/Getty Images/supersizer

"Geld sparen" zählt zu den häufigsten guten Vorsätzen, fast jede zweite Person in Deutschland (46 Prozent) verfolgt laut Statista dieses Ziel. Damit die Pläne gelingen, empfiehlt sich ein guter Überblick: Dazu werden im ersten Schritt alle festen Einnahmen und regelmäßigen Ausgaben gegenübergestellt, um das freie monatliche Budget zu ermitteln. Als Zweites sollten Haushalte im Alltag alle veränderlichen Ausgaben aufschreiben. Nur so können sie nachvollziehen, wie gut sie im jeweiligen Monat wirtschaften. Hilfreich dabei ist die Broschüre "Mein Haushaltskalender 2024", die kostenfrei unter 030-20455818 oder unter www.geld-und-haushalt.de erhältlich ist.



Foto: djd-k/Geld und Haushalt/Thomas Gasparini

Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser,

ein neues Jahr hat begonnen, und es scheint, als würden uns die Herausforderungen und Unsicherheiten, die die Welt umgeben, nicht so schnell loslassen. Krisen und Konflikte prägen nach wie vor die Schlagzeilen und sorgen für anhaltende Unruhe. Doch gerade in solchen Zeiten ist es wichtig, den Blick auf das Positive zu richten und Wege zu finden, wie wir trotz allem ein erfülltes und glückliches Leben führen können. Die Welt mag sich verändern, doch wir können unsere Einstellung dazu kontrollieren. Ein erster Schritt, um Glück zu finden, ist es, die Nachrichten nicht ständig zu verfolgen. Der übermäßige Konsum von Nachrichten kann belastend sein und das Gefühl der Hilflosigkeit verstärken. Gönnen Sie sich bewusst Pausen vom Nachrichtenstrom und lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf positive Aspekte im Leben. In einer Welt, die von Bildschirmen durchdrungen ist, mag es paradox klingen, doch immer mehr Menschen entscheiden sich bewusst gegen den Konsum von Fernsehen. Der Verzicht auf den Bildschirm kann zu einer höheren Lebensqualität führen, indem mehr Zeit für persönliche Interessen, soziale Kontakte und körperliche Aktivitäten gewonnen wird. Probieren Sie es aus und entdecken Sie, wie das Leben ohne den ständigen Fluss von Bildern und Nachrichten sein kann. Mit dem Jahreswechsel kommen oft gute Vorsätze, doch viele von uns kennen das Gefühl, dass diese bereits im Februar in Vergessenheit geraten. Damit dies nicht wieder passiert, ist es wichtig, realistische Ziele zu setzen und konkrete Schritte zu planen. Teilen Sie Ihre Ziele in kleine, machbare Etappen auf, und belohnen Sie sich für erreichte Meilensteine. Eine gute Unterstützung bieten auch Gleichgesinnte, mit denen Sie sich austauschen und gegenseitig motivieren können. Die eigene Gesundheit sollte stets im Mittelpunkt stehen, besonders in Zeiten, in denen sie durch äußere Einflüsse auf die Probe gestellt wird. Achten Sie auf ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung und ausreichend Schlaf. Setzen Sie Prioritäten und nehmen Sie sich bewusst Zeit für Entspannung und Erholung. Die Pflege des eigenen Wohlbefindens ist der Schlüssel zu einem starken und glücklichen Jahr. Finanzielle Sicherheit ist ein wichtiger Faktor für das Wohlbefinden. Überprüfen Sie Ihre Ausgaben kritisch und suchen Sie nach Möglichkeiten, wie Sie Geld sparen können, ohne auf Lebensqualität zu verzichten. Verhandeln Sie beispielsweise mit Anbietern, vergleichen Sie Preise und überlegen Sie, ob bestimmte Ausgaben wirklich notwendig sind. Ein sorgfältiger Umgang mit Finanzen schafft nicht nur Sicherheit, sondern ermöglicht es auch, das Leben in vollen Zügen zu genießen. Abschließend möchten wir Sie einladen, den 22. Januar als "Feiere das Leben Tag" zu begehen. Nutzen Sie diesen Tag, um bewusst die positiven Seiten des Lebens zu würdigen und sich an kleinen Freuden zu erfreuen. Sei es ein Spaziergang in der Natur, ein Treffen mit Freunden oder das Genießen eines guten Buches – feiern Sie das Leben in all seinen Facetten und schenken Sie sich selbst und Ihren Liebsten besondere Momente der Freude. In diesem Sinne wünschen wir Ihnen einen erfüllten und glücklichen Monat Januar! Herzlichst, Ihr Team von "WIR im besten Alter"

Ihr Team von
WIR im besten Alter

Titelthema	Seite 4 - 5
Veranstaltungen	Seite 6 - 8
Alles Gute zum neuen Jahr	Seite 9
Verlässliche Partner	Seite 10 - 11
Jahreshoroskop	Seite 12 - 13
Gesundes Leben	Seite 14 - 15
Wohnen & Leben	Seite 16
Reisetipps	Seite 17, 24
Kultur	Seite 18 - 19
Promi-News	Seite 20
Unterhaltung / Rätsel	Seite 21
Horoskop / Buchtipps	Seite 22
Service / Veranstalteradressen Wichtige Telefonnummern	Seite 23

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

Titelfoto: Entspannt bleiben und bewusst genießen.

Foto: dj-d-k/Linda/Getty Images/Aleksandar Nakic



Glücklich Altern:

Die Bedeutung von Aktivität und Selbstbestimmung



Gesundheit und Lebensqualität für ein erfülltes Altern.

Foto: pexels / T Leish

In einer Gesellschaft, die sich ständig wandelt, hat sich auch unsere Vorstellung vom Alter verändert. Menschen von heute haben den Wunsch, ihren Lebensabend aktiv und gesund zu gestalten. Dieser Artikel erkundet die Schlüsselfaktoren für das Wohlbefinden älterer Menschen, insbesondere die Bedeutung von Aktivität, Selbstbestimmung und "occupational well-being".

Aktivitäten im Alter:

Vielfalt als Schlüssel zum Wohlbefinden

Die Vielfalt der Bedürfnisse älterer Menschen zeigt sich in den unterschiedlichen Aktivitäten, die zu ihrem Wohlbefinden beitragen. Insbesondere für Bewohnerinnen und Bewohner von Altenheimen sind körperliche Aktivitäten und soziale Kontakte von essentieller Bedeutung. Freizeitangebote und eine anregende Infrastruktur können hier einen bedeutenden Beitrag leisten. Spaziergänge, Unternehmungen und die Teilnahme an Familienereignissen schaffen nicht nur Abwechslung, sondern fördern auch die emotionale Bindung.

Für diejenigen, die im eigenen Haushalt leben, sind Tätigkeiten wichtig, die Genuss und Freude hervorrufen. Geistige Aktivierung, sei es durch Lesen oder die Auseinandersetzung mit dem Zeitgeschehen, bildet einen wichtigen Aspekt. Die richtige Menge und Variation an Betätigungen, wie Reisen, Ausflüge, Musik hören oder die Pflege von Haustieren, tragen entscheidend zum Wohlergehen bei.

Occupational Well-being:

Die subjektive Erfahrung im Fokus

Der Begriff "occupational well-being" rückt die subjektive Erfahrung in den Mittelpunkt. Unterschiedliche Aktivitäten führen zu unterschiedlichen inneren Zuständen, und im Idealfall sollten Handlungen den individuellen Bedürfnissen entsprechen. Dieser Ansatz ermöglicht eine personalisierte Herange-

hensweise an das Wohlbefinden älterer Menschen.

Herausforderungen im Alter:

Eine ganzheitliche Perspektive

Trotz der positiven Aspekte gibt es auch Herausforderungen im Alter, die berücksichtigt werden müssen. Zunehmende Unsicherheit beim Bahnfahren, körperliche Probleme und psychische Faktoren wie Trauer oder depressive Verstimmungen können das Wohlbefinden beeinträchtigen. Hier ist es entscheidend, geeignete Unterstützung anzubieten, um eine positive Lebensqualität zu gewährleisten.

Gesundheit im Alter als politisches Schwerpunktthema

Angesichts der steigenden Lebenserwartung und des wachsenden Anteils älterer Menschen in der Bevölkerung ist es notwendig, Gesundheit im Alter zu einem politischen Schwerpunktthema zu machen. Investitionen in die Gesundheit älterer Menschen sind keine Kosten, sondern eine zukunftsweisende Strategie, wie die WHO bereits 2016 festgestellt hat. Eine ganzheitliche Sichtweise, Präventionsangebote und eine angemessene finanzielle Unterstützung sind unerlässlich.

Schlussfolgerung: Für ein erfülltes und gesundes Altern

Es gilt, ältere Menschen dabei zu unterstützen, Gesundheit und Lebensqualität zu erfahren. Die Vielfalt der Aktivitäten und die Berücksichtigung individueller Bedürfnisse sind entscheidend. Eine Gesellschaft, die die Bedürfnisse ihrer älteren Mitglieder anerkennt und unterstützt, schafft nicht nur ein Umfeld für ein erfülltes Leben im Alter, sondern investiert auch in die Zukunft des Zusammenlebens. In der gemeinsamen Anstrengung, die Herausforderungen des Alterns anzugehen, können wir sicherstellen, dass die goldenen Jahre wirklich golden sind.

Aus einer Studie von Simone Gritsch, SRH Fernhochschule - The mobile University



Aktivität als Schlüssel zum Wohlbefinden.

Foto: pexels / Yan Krukau

Die Vielschichtigkeit des Glücks:

Eine Reise durch seine Definitionen

Glück ist ein Begriff, der uns oft begegnet, aber seine Bedeutung ist ebenso vielfältig wie die Menschen, die danach streben. In der Philosophie, Psychologie und im alltäglichen Leben wird Glück auf unterschiedliche Weisen interpretiert.

Die philosophische Perspektive betrachtet Glück oft als das höchste Gut. Aristoteles definierte es als das Streben nach Eudaimonia, einer Art von Lebensführung, die auf Tugend und persönlichem Wachstum basiert. Der Utilitarismus von Jeremy Bentham und John Stuart Mill misst Glück an der maximalen Freude für die größte Anzahl von Menschen.

In der Psychologie wird Glück oft als subjektives Wohlbefinden betrachtet. Positive Psychologie, eine relativ neue Strömung, erforscht, wie Menschen nicht nur Krankheiten überwinden, sondern auch ein erfülltes Leben führen können. Glück wird hier als eine Kombination aus positiven Emotionen, Engagement, Beziehungen, Sinnhaftigkeit und Leistung betrachtet.

Im Alltag wird Glück oft mit Momenten der Freude und Zufriedenheit in Verbindung gebracht. Ein Lächeln eines geliebten Menschen, der Duft von Frühlingsblumen oder der Erfolg bei der Arbeit können als Quellen des Glücks dienen. Die Neurowissenschaft trägt ebenfalls zur Erforschung des Glücks bei. Hirnforschung zeigt, dass Glück mit der Freisetzung von Neurotransmittern wie Serotonin, Dopamin und Endorphinen

zusammenhängt. Diese Chemikalien sind an der Regulation von Stimmung und Emotionen beteiligt und können durch Aktivitäten wie Sport, Meditation und soziale Interaktion stimuliert werden.

Es gibt auch kulturelle Unterschiede in der Definition von Glück. In einigen Gesellschaften ist es mit materiellem Wohlstand verbunden, während in anderen der Fokus auf zwischenmenschlichen Beziehungen und Gemeinschaft liegt. Bhutan beispielsweise misst den "Bruttonationalglück" und nicht das Bruttoinlandsprodukt, um den Wohlstand der Nation zu bewerten.

Die Frage bleibt: Wie können wir nachhaltiges Glück erreichen? Eine Antwort könnte im Gleichgewicht zwischen hedonistischem und eudaimonischem Glück liegen. Hedonistisches Glück betont die Freude und Befriedigung im gegenwärtigen Moment, während eudaimonisches Glück tiefergehende Erfüllung durch persönliches Wachstum und Sinnstiftung anstrebt.

Auch die Achtsamkeit spielt eine entscheidende Rolle. Indem wir den gegenwärtigen Moment wertschätzen und bewusst erleben, können wir uns von äußeren Einflüssen entkoppeln und ein tieferes Verständnis für unser eigenes Glück entwickeln. Meditation und Selbstreflexion sind Werkzeuge, die dazu beitragen können.

Anzeige —

Halsschmerzen rasch lindern

Entzündung hemmen Schluckbeschwerden reduzieren



Bei akuten Halsschmerzen und Schluckbeschwerden bewähren sich spezielle Lutschtabletten mit schmerzlindernder und leicht betäubender Wirkung.

Foto: stock.adobe.com / Graphicroyalty

Halsschmerzen! Manchmal schleichen sie sich langsam an, manchmal kommen sie plötzlich und heftiger als gedacht. Häufig sind die Beschwerden eine Reaktion auf Erreger, die in die Rachenschleimhaut eindringen konnten. „Der Rachen bekommt alles ab“, sagen viele HNO-Ärzte. Und in der Tat enthält der etwa 13cm lange Bereich zwischen Mund und Speiseröhre eine der ersten Abwehrstationen des Körpers gegen Eindringlinge, die mit der Luft eingeatmet werden. Hauptverursacher von Halsschmerzen – vor allem während der

Herbst- und Winterzeit – sind dabei Erkältungsviren. Wie aber lassen sich Entzündungen des Rachens zurückdrängen und Schluckbeschwerden reduzieren? Eines der bewährtesten Mittel hierfür sind spezielle Lutschtabletten (neo-angin Halstabletten und neo-angin Benzzydamin, rezeptfrei in Apotheken). Die erstgenannte Variante mit ihren antiviralen Eigenschaften (In Laborstudien nachgewiesen) bekämpft bakterielle Erreger ohne Antibiotikum, lindert Halskratzen und empfiehlt sich vor allem bei beginnenden Halsschmerzen. Die zweite Halstablette mit dem Wirkstoff Benzzydamin nimmt akut den Schmerz, bekämpft die Entzündung und lindert Schluckbeschwerden mit einem angenehm betäubenden Effekt. Darüber sollte jegliche Form zusätzlicher Belastungen für die empfindliche Schleimhaut vermieden und die Halsregion warm gehalten und vor allem eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr sichergestellt werden.



Wir verlosen für unsere Leserinnen und Leser einige dieser knuddeligen Pandabären für kleine und große Kinder. Wenn Sie gewinnen möchten, schreiben Sie eine Mail an info@comet-verlag.de bis zum 15. Januar 2024. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



Der Theatermacher, Lessingtheater, WF.

Foto: Bo Lahola

KW 1 Freitag, 05. Januar 2024

- 19:30 Uhr Babettes Fest, Staatstheater, BS *
- 19:30 Uhr Salome, Staatstheater, BS *
- 20:00 Uhr Wir werden diese Nacht nicht sterben, Aquarium, BS *

Samstag, 06. Januar 2024

- 15:00 Uhr Die Fiedelgrill, Theater Fadenschein, BS *
- 15:00 Uhr Theaterführung, Staatstheater, BS
- 19:30 Uhr Der Barbier von Sevilla, Staatstheater, BS *
- 20:00 Uhr Sebastian Reich & Amanda, westsand, BS
- 20:00 Uhr Christian Keltermann, Kult, BS

Sonntag, 07. Januar 2024

- 11:00 Uhr 5. Sinfoniekonzert, Staatstheater, BS *
- 11:15 Uhr Existential, Staatstheater, BS *
- 17:00 Uhr Das doppelte Lottchen, Staatstheater, BS *

KW 2 Dienstag, 09. Januar 2024

- 19:00 Uhr Theaterkreis, Hausbar, BS
- 19:30 Uhr Idumea Quartet, Lessingtheater, WF
- 19:30 Uhr Prime Orchestra, Lessingtheater, WF

Mittwoch, 10. Januar 2024

- 19:30 Uhr Aus dem Nichts, Lessingtheater, WF

Donnerstag, 11. Januar 2024

- 18:45 Uhr Achtung Durchlauf!, Staatstheater, BS *
- 19:30 Uhr Der Theatermacher, Lessingtheater, WF
- 20:00 Uhr Themenabend Druck, Aquarium, BS

Freitag, 12. Januar 2024

- 19:00 Uhr Robert Kreis, Lessingtheater, WF
- 19:00 Uhr Feuerwerk der Turnkunst, VW Halle, BS *
- 19:30 Uhr Alexis Sorbas, Scharoun Theater, WOB
- 20:00 Uhr More Love!, westand, BS
- 20:00 Uhr Rhytem of the Dance, Lindenhalle, WF
- 20:00 Uhr Fifty Shades of Gretel, Theater Fadenschein, BS *
- 20:00 Uhr Spaceship Earth, Staatstheater, BS

Samstag, 13. Januar 2024

- 14:00 Uhr Feuerwerk der Turnkunst, VW Halle, BS
- 14:00 Uhr Cavalluna – Land der Tausend Träume, ZAG Arena, H *
- 19:00 Uhr Neujahrskonzert, Staatsorchester, HE
- 19:30 Uhr Ein rätselhafter Schimmer, Lessingtheater, WF
- 19:30 Uhr Es leuchten die Sterne, Scharoun Theater, WOB

- 20:00 Uhr Party in a Nutshell, Aquarium, BS
- 20:00 Uhr Mandowar, Kniestedter Kirche, SZ

Sonntag, 14. Januar 2024

- 11:00 Uhr Tubby, die Tuba, Staatstheater, BS *
- 11:15 Uhr Mädchenmörder: Brunke, Staatstheater, BS *
- 13:00 Uhr Cavalluna – Land der Tausend Träume, ZAG Arena, H *
- 14:00 Uhr Discofox, BTSC-Tanzsportzentrum, BS
- 18:00 Uhr Neujahrskonzert, Lessingtheater, WF

KW 3 Montag, 15. Januar 2024

- 19:30 Uhr Die bunte Welt der Popmusik, Lindenhof, BS
- 19:30 Uhr Hollywood Dance Night, Scharoun Theater, WOB

Dienstag, 16. Januar 2024

- 09:00 Uhr Kita-Markt, Lindenhalle, WF

Mittwoch, 17. Januar 2024

- 20:00 Uhr Dazwischengehen!, Aquarium, BS

Donnerstag, 18. Januar 2024

- 10:00 Uhr Weihnachten im Tal der Trolle, Theater Fadenschein, BS *
- 18:00 Uhr All das Schöne, Hausbar, BS
- 19:30 Uhr Junges! Späti, Hausbar, BS
- 19:30 Uhr Die Zeitmaschine, Scharoun Theater, WOB

Freitag, 19. Januar 2024

- 19.30 Uhr Polkaholix, Kulturscheune, SZ
- 19.30 Uhr Vocaldente: Let's be Gatsby, Scharoun Theater, WOB
- 20:00 Uhr Die Verwandlung, Aquarium, BS *
- 20:00 Uhr Paul Panzer, VW Halle, BS
- 20:15 Uhr Flüssige Gin-Lesung, Buchhandlung Graff, BS

Samstag, 20. Januar 2024

- 19:30 Uhr State of the Union, Staatstheater, BS *
- 20:00 Uhr Johann König Live, VW Halle, BS
- 20:00 Uhr Suchtpotenzial, Brunsviga, BS

Sonntag, 21. Januar 2024

- 11:30 Uhr Katja Pudor: Ich höre den Mond am Tag, Kunstverein, WF *
- 12:00 Uhr Alpakatrekking, Tierwelt, BS *
- 15:00 Uhr Die Schöne und das Biest, CongressPark, WOB
- 15:00 Uhr Tanzworkshops für alle, Tanzsaal im Park, BS

KW 4 Montag, 22. Januar 2024

- 19:30 Uhr Burkhard Bauches Opera Curiosa, Lindenhof, BS

Dienstag, 23. Januar 2024

- 20:00 Uhr Neujahrskonzert, Staatsorchester, CE

Mittwoch, 24. Januar 2024

- 11:00 Uhr Supervox, Scharoun Theater, WOB
- 19:30 Uhr Achtsam Morden, Scharoun Theater, WOB
- 20:00 Uhr Che Sudaka, Kufa Haus, BS

Donnerstag, 25. Januar 2024

- 12:00 Uhr Floh- und Trödelmärkte, BS
- 14:00 Uhr Bücherflogmarkt, Stadtbücherei, WF
- 17:30 Uhr Art after Work, Kunstmuseum, WOB
- 20:00 Uhr Götz Widmann, Brunsviga, BS

Freitag, 26. Januar 2024

- 10:00 Uhr** Zerbrailing und Knirpsmaschine, Theater Fadenschein, BS *
- 10:00 Uhr** Die Vertretungsstunde (Über)Leben, Sally-Perel-Gesamtschule, BS *
- 16:00 Uhr** Die Schöne und das Biest, Brunnentheater, HE
- 20:00 Uhr** Sohn werden, Aquarium, BS
- 20:00 Uhr** Die Udo Kürgen Story, Lindenhalle, WF
- 20:00 Uhr** Velvet Two Stripes, B 58, BS
- 20:00 Uhr** Richie Arndt & Kellie Rucker, Kniestedter Kirche, SZo

Samstag, 27. Januar 2024

- 09:00 Uhr** Braukurs, denver's, WF
- 15:00 Uhr** Der kleine Drache Kokosnuss, Lindenhalle, WF
- 19:11 Uhr** Ne Kappe Buntes, Millenium Center, BS
- 19:30 Uhr** I'm afraid to forget your smile, Scharoun Theater, WOB

Sonntag, 28. Januar 2024

- 11:00 Uhr** Talk im Foyer, Scharoun Theater, WOB
- 19:00 Uhr** Wolf'n Büttel, Lessingtheater, WF *

KW 5 Montag, 29. Januar 2024

- 10:00 Uhr** Das Neinhorn, Scharoun Theater, WOB *
- 19:00 Uhr** Finger weg - Das Handbuch für den ungeschickten Mann, Stadtbücherei, WF

Dienstag, 30. Januar 2024

- 19:30 Uhr** Seaching for William, Scharoun Theater, WOB

Mittwoch, 31. Januar 2024

- 10:00 Uhr** ABF Hannover, Messegelände, H
- 19:00 Uhr** Doppelpass on Tour, Lindenhalle, WF
- 19:30 Uhr** Samel, Prègardien & Drake: Liebe & Verlust, Scharoun Theater, WOB
- 20:00 Uhr** Materialprüfung, Aquarium, BS
- 20:15 Uhr** Geld – Lena Voß – Gerd Biegel, Buchhandlung Graff, BS

– Änderungen vorbehalten – * weitere Termine



Ein rätselhafter Schimmer, Lessingtheater, WF.

Foto: Robert Nippoldt

Waldenerlebnisführung im Waldforum Riddagshausen



Den Winterblues im Wald vertreiben.

Foto: pexels /Belle Co

Im Waldforum Riddagshausen findet der Familiensonntag zum Thema "Ausgefuchste Waldenerlebnisführung" am 7. Januar 2024, von 11 bis 16 Uhr statt. "Fabelhafte Fuchsgeschichten" erzählt Heike Meusel (Waldpädagogin) um 12 und 14 Uhr.

Dazu gibt es Kinderkreativaktionen, frische Waffeln, Braunschweig-Biokaffee, Wildwürstchen, hausgebackenen Kuchen. Ebertallee 44, 38104 Braunschweig (Buslinie 418 „Grüner Jäger“). Der Eintritt ist frei.

Winterblues - Waldbad

Am Samstag, 20. Januar 2024 von 13 bis 15 Uhr lädt Dr. Judith Rehberg (Ärztin, Waldgesundheitstrainerin) ein zum Waldbaden.

Mitten im Winter warm eingekuschelt nach draußen gehen, eine Tageslichtdusche nehmen und mit allen Sinnen in die winterliche Atmosphäre des Waldes eintauchen. So gelingt es, vom Alltag abzuschalten, unser Wohlbefinden zu verbessern und den Winterblues zu vertreiben. In Begleitung einer Waldgesundheitstrainerin schlendern Sie entspannt durch den Wald und erlernen einfache Übungen, die Ihre Körperwahrnehmung stärken und die dazu beitragen, Ihrer Umwelt und sich selbst mit mehr Achtsamkeit zu begegnen. Die Kosten betragen 25 Euro.

Anmeldung per E-Mail an: rehigel@web.de. Infos unter: www.waldwohl.de/index.php/waldwohl-erlebnisse.

Wir im besten
Alter

monatlich und kostenlos

Anzeigenschluss ist Montag, der 15. Januar 2024.

Telefon 0531 / 38 000 10 · info@comet-verlag.de

Wildlife Photographer of the Year 2023

Seit 1965 werden einmal jährlich die besten internationalen Naturfotografien mit dem Titel „Wildlife Photographer of the Year“ ausgezeichnet. Das Staatliche Naturhistorische Museum stellt die 100 prämierten Fotografien der diesjährigen Preisverleihung mit seltenen, verblüffenden und berührenden Motiven bis einschließlich 14. April 2024 als einziges niedersächsisches Museum aus. Der renommierte Wettbewerb vom BBC Wildlife Magazine und dem Natural History Museum in London, lenkt die Aufmerksamkeit auf die Vielfalt des Lebens, den Respekt gegenüber Tieren, der Natur und der Umwelt. Aus den 49.957 Fotografien aus 95 Ländern wurden die jeweils besten in 19 Kategorien ausgezeichnet. Der „Grand Title“ ging in diesem Jahr an Laurent Ballesta mit seiner eindrucksvollen Fotografie „The Golden Horseshoe“ eines Pfeilschwanzkrebse. Weitere Informationen unter <https://www.nhm.ac.uk/visit/exhibitions/wildlife-photographer-of-the-year.html>.



„Rock idol“ („Felsenidol“). Foto: Isaac Szabo, Wildlife Photographer of the Year

ZisterzienserMuseum Kloster Walkenried



Führung „Mit Kreuz und Spaten“.

Foto: Stiftung Welterbe im Harz, Foto: S. Sobotta

Entdecken Sie mit uns das Kloster und die Ausstellung und erfahren Sie mehr über das Alltagsleben der Weißen Mönche sowie Herkunft, Aufstieg und Krise des mittelalterlichen Klosterkonzerns Walkenried – einst eines der bedeutendsten Wirtschaftsunternehmen Norddeutschlands.

Die Führungen finden am 6., 7., 13., 14., 20., 21., 27. und 28. Januar jeweils um 13:45 Uhr statt.

Zu den Führungen im Kerzenschein mit Kniesteressen lädt das Kloster am 13. und 20. Januar jeweils um 17:15 Uhr ein. Der Rundgang führt im Schein hunderter Kerzen durch den einzigartigen gotischen Kreuzgang des Klosters. Genießen Sie nach der Führung eine besondere Harzer Spezialität: Ein Kniesteressen – ein Gericht bestehend aus Ofenkartoffeln mit Speck und Rosmarin, Vorsuppe, Brot, hausgemachten Quark und Krautsalat, Gehacktes, Rotwurst, Leberwurst, Sülze und Harzer Käse. Anmeldung spätestens drei Tage vorher unter 05525-95 99 064 / info@kloster-walkenried.de

CAVALLUNA

PASSION FOR HORSES

LAND DER TAUSEND TRÄUME

13.-14.01.24 Hannover
ZAG Arena

www.cavalluna.com

Gute Vorsätze

konkret formulieren



Abnehmen, mehr Sport oder auf Alkohol verzichten – viele gute Vorsätze sind nur von kurzer Dauer, weil sie nicht konkret genug formuliert wurden. Wer sich Wochenziele vornimmt oder mit „Wenn-dann“-Formulierungen arbeitet, motiviert sich auch langfristig.

Foto: skumer/123rf/Barmenia

txn. Die meisten Vorsätze sind kurzlebig und nach wenigen Wochen wieder vergessen. Aber warum fällt es vielen Menschen schwer, sich dauerhaft gesünder zu ernähren, mit dem Rauchen aufzuhören oder sich mehr zu bewegen?

„Damit gute Vorsätze auch gelingen, ist es wichtig, Ziele konkret festzulegen“, weiß Dr. Susanne Kloepfel-Wirth von den Barmenia Versicherungen. „Je genauer das Ziel formuliert ist, desto wahrscheinlicher wird es erreicht.“ Der beliebte Vorsatz ‚ich mache mehr Sport‘ ist oft zu unkonkret, um erfolgreich umgesetzt werden zu können. Hingegen ist es erfolgversprechender, sich vorzunehmen, zweimal wöchentlich zum Krafttraining zu gehen.

Und noch ein Tipp der Expertin: Statt sich selbst mit Verboten einzuschränken, lieber nach angenehmen Alternativen suchen. Wer beispielsweise auf das abendliche Glas Rotwein verzichten möchte, sollte es beispielsweise durch eine schöne und entspannende Tee-Zeremonie ersetzen.

Sehr wirkungsvoll sind auch konkrete Wenn-dann-Formulierungen: „Wenn ich einen TV-Abend auf der Couch verbringen möchte, dann mache ich vorher einen langen Spaziergang.“ Meist dauert es nicht lange und beide Aktionen sind wie selbstverständlich miteinander verknüpft – und das Leben wird gesünder.

Dabei sollte aber niemand zu streng mit sich sein, wenn etwas nicht so funktioniert wie vorgesehen. Denn zu hohe Ansprüche führen oft zu Enttäuschung und Demotivation. Hilfreicher ist es, die selbst gesetzten Ziele noch mal kritisch zu prüfen und bei Bedarf anzupassen. Dann fällt es meist leichter, durchzustarten.

Weitere Information unter www.barmenia.de.

Einfach gute Suppe...

Al'n grooten Pott



...die Suppen-Bar
auf dem Kohlmarkt

montags - freitags 10 - 18 Uhr
samstags 10 - 16 Uhr
www.suppenbar-kohlmarkt.de
suppenbar@online.de

Welchelt s Eintöpfe hausgemacht!

Hausgemachte Eintöpfe auch zum Mitnehmen

Ergotherapiepraxis



Dehdasht

Physische und Psychische
Wiedereingliederung ins
Arbeits- und Alltagsleben

Auch Hausbesuche

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

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

Reisefieber?

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





Taxi

Anna Stuckenbrock

0531 - 26 11 111



Rollstuhlbeförderung
Krankentransporte

www.taxistuckenbrock.de

Barrierefreie Fahrten

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




Offene Telefonberatung zum Sozialrecht

Der Sozialverband SoVD in Braunschweig veranstaltet am Mittwoch, 17. Januar 2024, von 10 bis 11.30 Uhr eine offene Telefonberatung zu allen Fragen des Sozialrechts. Fragen rund um die gesetzliche Renten-, Pflege-, Kranken- und Unfallversicherung werden beantwortet. Außerdem werden die Themen Existenzsicherung, Schwerbehindertenrecht, Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht behandelt. Der Bereich Existenzsicherung umfasst die Leistungen aus der Erwerbsminderungsrente, aus Arbeitslosengeld 1 und dem Bürgergeld, aus der Grundsicherung und Sozialhilfe sowie aus dem Wohngeld. Interessenten können sich unter der Festnetz-Telefonnummer 0531-2 444 192 kostenlos über die Themen informieren.



Kai Bursie beantwortet ihre Fragen.
Foto: SoVD

Spürnasen mit Charakter besuchen Bewohner



Spaß für Tier und Mensch. Foto: Sabine Resch-Hoppstock- Einrichtungslleitung

Seit Herbst 2022 besuchen Mitglieder der Rettungshundestaffel des ASB-Helmstedt regelmäßig die Seniorenbetreuung Schloß Schliestedt. In den fünf Häusern in der 8,9 Hektar großen Parkanlage lernen die Hunde dabei spielerisch, einen Menschen anhand einer Geruchsprobe zu suchen und zu finden. Das macht ganz offensichtlich sowohl den Hunden als auch den Bewohnerinnen und Bewohnern viel Spaß, wie man auf dem Foto aus Schloß Schliestedt deutlich sieht.



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

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

Hubeta e.V.
An der Schule 10 · 38116 Braunschweig/Lehndorf
Telefon: 0531 50 00 00 · Fax: 0531 50 00 09
E-Mail: tondera-hubeta@posteo.de
www.hubeta.de

Mit soliden Finanzen durchs neue Jahr



Wer Einnahmen und Ausgaben laufend festhält, kann sich mehr finanzielle Spielräume schaffen.

Foto: djd-k/Geld und Haushalt/Thomas Gasparini

(djd-k). Bei der Hitliste der guten Vorsätze hat "Geld sparen" stets einen Spitzenplatz sicher. 46 Prozent der Menschen in Deutschland hatten sich laut Statista dieses Ziel bereits für das Jahr 2023 vorgenommen. Doch angesichts der Preissteigerungen, die viele alltägliche Dinge spürbarer teurer gemacht haben, ist das leichter gesagt als getan. Damit der Plan im neuen Jahr gelingt, empfiehlt es sich, planvoll vorzugehen. Denn nur wer weiß, welche Ausgaben das private Budget wie stark belasten, kann Einsparmöglichkeiten erkennen.

Das private Budget ermitteln

Der erste Schritt zu mehr finanziellem Spielraum besteht darin, das frei verfügbare Budget des eigenen Haushalts zu ermitteln: Allen regelmäßigen Einnahmen wie Gehalt, Rente, Kindergeld usw. werden feste Ausgaben beispielsweise für Miete, Energie, Kreditraten oder Versicherungen gegenübergestellt. "Die Differenz ist der Betrag, der für alltägliche Ausgaben wie Lebensmittel oder Kleidung überhaupt noch zur Verfügung steht. Intuitiv setzen viele diesen Betrag zu hoch an, deshalb empfiehlt sich ein genaues Nachrechnen", schildert Korina Dörr, die Leiterin des Beratungsdienstes Geld und Haushalt. Als nächstes werden auch alle veränderlichen Ausgaben laufend festgehalten - nur so können Haushalte nachvollziehen, wie gut sie im jeweiligen Monat gewirtschaftet haben. Ein praktisches und beliebtes Hilfsmittel dafür ist ein Haushaltskalender: Er verbindet ein klassisches Haushaltsbuch mit einem Kalendarium für das gesamte Jahr und bietet somit eine bessere Übersicht über Zahlungstermine und Zahlungsfristen.

Finanzen langfristig planen

Auch monatliche Schwankungen im Budget lassen sich besser ablesen, weil alle Anlässe, die das Budget strapazieren, wie zum Beispiel Versicherungsprämien oder mehrere Geburtstage, auf einen Blick sichtbar sind. "Somit sorgen jährliche Einmalzahlungen für Versicherungen nicht mehr für eine böse Überraschung, sondern lassen sich frühzeitig einplanen", erklärt Korina Dörr weiter. Die Broschüre "Mein Haushaltskalender 2024" unterstützt dabei, sie ist kostenfrei unter 030-20455818 oder www.geld-und-haushalt.de erhältlich. Abgerundet wird die Broschüre durch nützliche Tipps, Links und Adressen sowie zusätzliche Ratgeberthemen wie den Aufbau eines finanziellen Polsters für Kinder oder Enkel oder Empfehlungen zum Bezahlen auf Auslandsreisen.



Schloß Schliestedt

- Seniorenbetreuung mit Kompetenz -

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

Schloßstraße 1 · 38170 Schöppenstedt

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

ASB Braunschweiger Land

Hausnotruf

Seit 25 Jahren Hilfe auf Knopfdruck

Mobil Ruf

Sicher unterwegs

Rauchmelder-Service

in Kooperation mit der Berufsfeuerwehr

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

Wir helfen hier und jetzt.



Wenn die Pflege ausfällt

AWO-Pflegenotaufnahme

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



Senioren & Pflege
Pflegenotaufnahme
www.awo-bs.de

☎ 0800 70 70 117

Wir helfen Ihnen, wenn die
Pflege ausfällt. Jederzeit.



Steinbock (22.12 - 20.1.)

Partnerschaft

Verlassen Sie Ihr Schneckenhaus, wenn Sie Ihr Liebesleben auf Vordermann bringen wollen: Darauf zu warten, dass der Prinz oder die Prinzessin auf einem Schimmel dahergelitten kommt und Ihnen das Herz zu Füßen legt, ist ziemlich antiquiert. Und wenn Sie meinen, dass Sie gar nicht mehr wissen, wie ein Flirt anzufangen ist: Übung macht den Meister! Stellen Sie Ihren Erfindungsreichtum unter Beweis, mit dem Sie beruflich so erfolgreich sind.

Beruf

Vergessen Sie die Hürden und Stolpersteine des vergangenen Jahres. Das ist alles abgeschlossen und Vergangenheit. Blicken Sie positiv auf die kommenden zwölf Monate: Endlich können Sie zeigen, zu welchen außergewöhnlichen Leistungen Sie in der Lage sind und wie Sie die gesteckten Ziele erreichen wollen. Das macht einige Vorgesetzte auf Sie aufmerksam. Kann gut sein, dass Sie ein paar Sprossen auf der Karriereleiter nach oben klettern können.

Gesundheit

In diesem Jahr sollten Sie die Hände zwar nicht unbedingt dauerhaft in den Schoß legen, doch Sie dürfen Ruhe, Erholung und Entspannung eindeutig größer schreiben. Das ist unter gesundheitlichen Aspekten ungeheuer wichtig. Vielleicht wäre es zudem gut, sich mit Ihren Ansprüchen auseinander zu setzen: Was ist wirklich wichtig für Sie? Sie werden rasch erkennen, dass einiges, das Sie für unentbehrlich hielten, in Wahrheit völlig überflüssig ist.

Glückszahlen: 6 8 14 23 38 41



Fische (20.2. - 20.3.)

Partnerschaft

Es wird Zeit, sich mal selbst kritisch im Spiegel zu betrachten: Sie machen es anderen Menschen nicht unbedingt leicht, auf Sie zuzugehen und den Panzer zu knacken, den Sie um Ihr Herz gelegt haben. Wenn Sie so weitermachen, wird Ihnen liebstechnisch wahrscheinlich kein erfüllendes Jahr bevorstehen. Arbeiten Sie deshalb an sich – und nutzen Sie im Frühling die Möglichkeiten, aus sich herauszugehen und neue Menschen kennenzulernen.

Beruf

Sie sind geradezu fixiert auf das Hier und Jetzt. Während andere lange diskutieren und über Strategiepapieren brüten, lösen Sie lieber Probleme und räumen Hindernisse aus dem Weg. Ein Tipp: Treten Sie einer bestimmten Person nicht gleich im Januar auf die Füße, sondern bleiben Sie verbindlich im Ton. Andernfalls gestaltet sich der Start ins neue Jahr schwierig. Im Mai kommt ein Konkurrent ins Spiel, der möglicherweise Unfrieden stiftet.

Gesundheit

Zermartern Sie sich Ihr Gehirn nicht mit trüben Gedanken. Gelegentliche Grübeleien sind ja durchaus in Ordnung, aber wer zu viel sinniert, kann ernsthaft krank werden. Orientieren Sie sich lieber an den guten Erfahrungen, die Sie in den letzten Wochen des vergangenen Jahres gemacht haben: Das kann Ihnen den Alltag versüßen und dazu verhelfen, dass Sie sich auch körperlich fit fühlen. Und dann steht neuen Abenteuern nichts mehr im Weg!

Glückszahlen: 1 9 17 23 33 40



Stier (21.4. - 21.5.)

Partnerschaft

Sie sind ständig auf der Suche nach dem Außergewöhnlichen – kein Wunder, dass das nicht unbedingt zu ungeteilter Begeisterung beim Partner führt. Der sieht sich mehr als einmal vor die Frage gestellt, ob er Ihnen und Ihren Ansprüchen genügen kann. Wenn Sie an einer dauerhaften Partnerschaft interessiert sind, werden Sie Ihre Extratouren wohl ein wenig einschränken müssen. Doch die Frage ist, ob Sie das wollen?

Beruf

Dieses Jahr scheint Fortuna Ihr persönlicher Schutzengel im beruflichen Bereich zu sein: Neue Projekte klappen im ersten Anlauf, die Erfolge sind größer als gehofft – alles scheint zu passen. Das stärkt Ihr Selbstbewusstsein und macht Sie ab Mitte des Jahres nahezu unschlagbar. Eine ernst zu nehmende Konkurrenz ist weit und breit nicht in Sicht, sodass Sie Ihren Erfolgsweg unbeirrt fortsetzen können.

Gesundheit

Was über viele Jahre bestens funktioniert hat, muss nicht immer so bleiben: Vor allen Dingen im Frühjahr machen sich Anzeichen von Erschöpfung und Anspannung bemerkbar. Ihr ausschweifender Lebensstil und die berufliche Belastung bleiben nicht einfach in den Kleidern hängen. Insbesondere nicht, wenn Sie nicht körperlich gegensteuern. Mehr Sport wäre gut – aber bitte ohne zusätzlichen Leistungsdruck!

Glückszahlen: 1 12 24 29 36 42



Wassermann (21.1. - 19.2.)

Partnerschaft

Wenn Sie krampfhaft an einer krisengeschüttelten Beziehung festhalten, zeugt das von Zuverlässigkeit und Loyalität. Aber es ist mit Sicherheit nicht die optimale Lösung für Ihre emotionale Zufriedenheit. Im Spätfrühling könnte eine Entscheidung unausweichlich werden: Lassen Sie die rationalen Bedenken einmal außer Acht und vertrauen Sie Ihrer Intuition und Ihrem Bauchgefühl. Sie werden feststellen müssen, dass nicht alles immer planbar ist.

Beruf

Schärfen Sie in diesem Jahr Ihren Blick für das Wesentliche! Ablenkungen aller Art kosten Sie auch dann Energie, wenn Sie meinen, bestimmte Sachen mit links erledigen zu können. Um es deutlich zu sagen: Es kommt nicht darauf an, alles zu tun, sondern das Wichtige. In dieser Frage müssen Sie auch den zahlreichen Hilfswünschen aus dem Kollegenkreis ganz klar einen Riegel vorschieben. Mai und Juni sind super für einen Karrieresprung.

Gesundheit

Auf den Lorbeeren, die Sie bisher errungen haben, dürfen Sie sich zu Jahresbeginn ruhig noch ein Weilchen ausruhen – aber nicht zu lange. Denn Sie müssen in Bewegung bleiben, um Ihre Form dauerhaft zu halten. Sonst stellen sich relativ schnell einige Wehwehchen ein, die Ihnen schon zum Sommer hin Probleme bereiten werden. Wahrscheinlich werden Ihnen die mühsamen Schritte nicht gefallen. Gehen Sie sie trotzdem. Es wird sich lohnen!

Glückszahlen: 9 16 24 27 37 42



Widder (21.3. - 20.4.)

Partnerschaft

Alles im grünen Bereich – wenn Sie nicht übermütig werden. Schon mehrfach hat Ihr Hang zu kleinen Flirts zu schwerwiegenden Belastungen geführt, die Ihr Gefühlsleben ziemlich durcheinandergebracht haben. Das mag auf der einen Seite durchaus reizvoll sein, führt aber immer auch zu Konflikten, die Ihre Energiereserven anfressen. Und die können Sie in den kommenden Monaten weitaus sinnvoller einsetzen.

Beruf

Nichts bleibt, wie es ist! Daran werden Sie sich jetzt gewöhnen müssen. Zahlreiche Veränderungen werden in den kommenden Monaten für reichlich Trubel sorgen. Befürchtungen, dass Sie am Ende auf der Verliererseite stehen, brauchen Sie allerdings nicht zu haben. Wenn – ja wenn Sie bereit sind, die Herausforderungen mit Optimismus anzunehmen. Dann haben Sie bereits den wichtigsten Schritt zum Erfolg getan!

Gesundheit

Das muss man Ihnen schon lassen: Wenn Sie eine neue Aufgabe annehmen, dann mit außerordentlicher Disziplin und dem nötigen Ernst. Ihr Wille zum Erfolg ist geradezu sprichwörtlich. Dennoch sollten Sie darauf achten, locker zu bleiben: Sonst tun Sie sich und Ihrer Gesundheit keinen Gefallen. Genießen Sie auch die kleinen Freuden des Lebens, das schafft Zufriedenheit und ein besseres inneres Gleichgewicht.

Glückszahlen: 4 8 17 31 32 48



Zwilling (21.5. - 21. 6.)

Partnerschaft

Wenn Sie nicht gleich die ganz große Liebe suchen, dürfen Sie sich auf den Frühling freuen: Der März ist der perfekte Flirtmonat. Erst im Sommer wird es ernster – wenn Sie es denn wollen. In der zweiten Jahreshälfte sollten Sie darauf achten, dass Sie nicht über das Ziel hinausschießen: Wenn Sie eine bestimmte Person emotional zu sehr verletzen, werden Sie hernach einen humorlosen Gegner haben, der Ihnen noch ziemlich übel mitspielen kann.

Beruf

Was Sie im vergangenen Jahr so verheißungsvoll – wenn nicht gar euphorisch – auf den Weg gebracht haben, können Sie nun stabilisieren. Gerade in den ersten drei Monaten werden Sie eine finanziell erfolgreiche Phase haben. Insbesondere dann, wenn Sie sich von Ihren Freunden und Mitstreitern helfen lassen. Sie müssen nicht immer alles allein machen – im Gegenteil: Mit Teamarbeit kommen Sie deutlich weiter!

Gesundheit

Übertreibungen jeglicher Art sollten Sie unbedingt abstellen: Das ständige Zuviel macht sich nicht nur unweigerlich in Ihrem Körpergewicht bemerkbar, sondern hat auch negative Auswirkungen auf Ihre Psyche. Und die braucht dringend etwas Aufmunterung – insbesondere in der ersten Jahreshälfte. Gönnen Sie sich Auszeiten – im Verzicht kann wahre Bereicherung liegen, wenn Sie ihn nicht nur als Einschränkung verstehen.

Glückszahlen: 2 5 14 22 39 47



Krebs (22.6. - 22.7.)

Partnerschaft

Wenn Sie in den kommenden Monaten Ihren Wunsch nach mehr Freiraum immer stärker betonen, dürfen Sie sich nicht darüber wundern, wenn der Haussegen öfter mal schief hängt. Gehen Sie lieber auf Ihren Partner zu und suchen Sie nach gemeinschaftlichen Aktivitäten, die Ihnen beiden Spaß machen. Andernfalls laufen Sie Gefahr, dass Ihre Wege immer mehr auseinanderdriften. Wo das im schlimmsten Fall enden könnte, dürfte Ihnen wohl klar sein!

Beruf

Wir leben in einer Zeit, in der sich ohnehin viele Dinge und lieb gewonnene Gewohnheiten verändern. Das gilt für Sie im neuen Jahr in besonderer Weise: Bestimmte Strukturen, die Ihnen Sicherheit suggeriert haben, lösen sich auf und machen Platz für Neues. Das muss nicht schlimm sein! Wichtig ist nur, dass Sie bereit sind, sich diesen Herausforderungen zu stellen und nicht in Schockstarre verfallen, wie das Kaninchen angesichts der Schlange.

Gesundheit

Das vergangene Jahr ist ziemlich hektisch zu Ende gegangen, und es sieht so aus, als würde sich die Ruhelosigkeit nahtlos fortsetzen. Das geht auf Dauer nicht gut. Sie nehmen sich einfach zu viel zu Herzen und haben das Gefühl, allen möglichen Personen mit Rat und Tat zur Seite stehen zu müssen. Stattdessen sollten Sie öfter einmal egoistisch sein und das eigene Wohlbefinden in den Mittelpunkt stellen. Ihr Körper spielt ansonsten nicht mehr mit!

Glückszahlen: 6 11 13 24 36 40



Jungfrau (24.8. - 23.9.)

Partnerschaft

Keine Angst! So unruhig wie das Jahr für Sie beginnt, bleibt es nicht. Sie müssen lernen, dass es Dinge gibt, die man als gegeben hinzunehmen hat. Sich dagegen aufzulehnen, bringt nichts – außer Frust und Magenbeschwerden. Toleranz heißt das Zauberwort, mit dem Sie brisante Situationen entschärfen, die insbesondere im ersten Quartal auf Sie zukommen können. Himmlische Stunden zu zweit versprechen vor allem der Sommer und der Dezember.

Beruf

In beruflicher Hinsicht werden Sie eher kleinere Brötchen backen müssen und sich mit dem zufrieden geben, was Sie bis jetzt erreicht haben. Es geht also nicht um neue Erfolge, sondern eher darum, das bisher Erreichte zu sichern. Denn es gibt durchaus Personen, die sich Gedanken machen, ob und wie man Sie von Ihrer aktuellen Position verdrängen kann. Es kann sogar sein, dass man den Einsatz unfairer Mittel nicht unbedingt ablehnt!

Gesundheit

Trainieren Sie für Olympia? Das Pensum, das Sie sich gerade in den ersten Monaten des Jahres vorgenommen haben, lässt keine andere Vermutung zu. Dabei tun Sie sich mit solch einem Eifer keinen Gefallen – im Gegenteil: Sie laufen Gefahr, sich mehr und mehr zu überfordern. Was Sie in diesem Jahr vielmehr brauchen, sind immer wieder Inseln der Ruhe und Gelassenheit – die Quellen, aus denen Sie Kraft und Wohlbefinden schöpfen.

Glückszahlen: 2 11 23 26 30 48



Skorpion (24.10. - 22.11.)

Partnerschaft

Ihr gesunder Menschenverstand wird Sie in diesem Jahr vor vielen Fehlentscheidungen bewahren. Ihr Partner und Ihre Familie rücken wieder mehr in den Mittelpunkt und sind Ihnen wichtiger denn je. Das heißt natürlich nicht, dass Sie sich ansonsten vom Leben draußen verabschieden müssen. Aber mit der inneren Gelassenheit, die Sie aus Ihrer glücklichen Partnerschaft ziehen, können Sie die anderen Herausforderungen souveräner und ruhiger bewältigen.

Beruf

2024 ist das Jahr der kleinen Erfolge. Nehmen Sie sich nicht zu viel vor, bleiben Sie mit Ihren Erwartungen realistisch – und Sie werden sich auf ein gutes Jahr einstellen können. Nur in einem Punkt sollen und müssen Sie aufmerksam bleiben: Eine bestimmte Person ist geneigt, Sie immer und immer wieder herauszufordern. Überlegen Sie gut, ob und wie Sie darauf eingehen wollen – und achten Sie darauf, dass der Machtkampf nicht eskaliert.

Gesundheit

Der hektische Alltag hinterlässt bereits zu Jahresbeginn tiefe Spuren. Damit die Energie nicht auf der Strecke bleibt, sollten Sie frühzeitig Ihre Urlaubsplanung konkretisieren. Achten Sie darauf, dass Sie sich ein paar Entspannungsiseln für zwischendurch schaffen, damit Ihre Kraft-Akkus aufgeladen werden können. Nur so werden Sie es schaffen, die mentalen und körperlichen Anstrengungen zu bewältigen, die im Herbst und Winter auf Sie warten ...

Glückszahlen: 3 11 26 27 33 44



Löwe (23.7. - 23.8.)

Partnerschaft

Nach ersten Unsicherheiten zu Jahresbeginn spüren Sie genau, wem Sie Ihr Vertrauen schenken dürfen und wem nicht. Liebe, Lust und Leidenschaft rücken vor allem in den Sommermonaten ganz stark in den Vordergrund. Im Herbst dagegen können sich Spannungen und Probleme aufbauen, die Ihnen zu schaffen machen werden. Glücklicherweise beruhigt sich die Lage noch vor Weihnachten wieder, so dass Sie dann mit neuem Schwung durchstarten können.

Beruf

Sie werden sich Ihren Erfolg im neuen Jahr hart erarbeiten müssen! Dazu bietet aber gerade das zweite Halbjahr ausreichend Gelegenheiten. Achten Sie insbesondere darauf, dass Sie nicht als Einzelkämpfer antreten. Allein werden Sie die vor Ihnen liegenden Herausforderungen nicht bewältigen können – da können Sie über noch so viele Kräfte reserven verfügen. Nur im Team werden Sie in der Lage sein, den ein oder anderen Knoten zu zerschlagen.

Gesundheit

Das Jahr fängt nicht so gut an: Unzufriedenheit und Stress schlagen Ihnen auf den Magen. Achten Sie in den nasskalten Monaten auf eine vitaminreiche und ausgewogene Ernährung. Mit dem beginnenden Frühling wird es Ihnen dann besser gehen: Nutzen Sie die ersten warmen Sonnenstrahlen, um vermehrt draußen sportlichen Aktivitäten nachzugehen. Das tut nicht nur Ihrem Körper gut, sondern hilft auch, Ihr angeschlagenes Nervenkostüm wieder zu flicken.

Glückszahlen: 5 8 17 34 39 42



Waage (24.9. - 23.10.)

Partnerschaft

Emotionale Hochs und Tiefs verwandeln Ihr Leben in den ersten Monaten in eine echte Achterbahnfahrt. Dann findet das nervenbelastende Spiel ein abruptes Ende, und Harmonie tritt wieder in den Vordergrund. Gefährden Sie die nicht gleich wieder, indem Sie Maximalforderungen aufstellen. Kompromissbereitschaft steht ganz oben in der Liste der Eigenschaften, die Sie an den Tag legen sollten. Dann können Sie sich auf ein erfüllendes Jahr freuen.

Beruf

Was aus einer spontanen Idee entstanden ist, nimmt Dimensionen an, die Sie nicht im Traum für möglich gehalten haben. Mit Ihrem Know-how und den richtigen Leuten an den richtigen Positionen kommen Sie ein deutliches Stück voran. Kurz und gut: Die Kasse klingelt, und Sie können sich mal wieder ein paar Dinge gönnen, auf die Sie in den letzten Monaten mit Blick auf Ihr Bankkonto schweren Herzen verzichtet haben. Genießen Sie das ruhig!

Gesundheit

Körperliches Wohlbefinden beginnt im Kopf. In den Wochen, in denen Sie nicht ständig irgendwelchen Terminen hinterherjagen, geht es Ihnen tatsächlich super. Doch solche Phasen scheint es gerade in den ersten Wochen des Jahres viel zu selten zu geben: Zwingen Sie sich zu einer Auszeit und überlegen Sie gut, was und wie viel Sie sich vornehmen. Ein Leben, das dauernd auf der Überholspur stattfindet, kann leicht in den Leitplanken enden.

Glückszahlen: 6 12 23 31 35 47



Schütze (23.11. - 21.12.)

Partnerschaft

Gerade zu Jahresbeginn scheint Ihnen das Gras auf der anderen Seite des Zaunes mal wieder viel grüner zu sein. Einem kleinen Flirt sind Sie offensichtlich nicht abgeneigt. Das kann aber zu erheblichen Spannungen führen, die ein ständiges Auf und Ab mit sich bringen. Damit machen Sie sich und anderen das Leben unnötig schwer: Etwas mehr Bodenständigkeit stünde Ihnen gut zu Gesicht! Dann wird Ihr Liebesleben wieder erfüllt werden.

Beruf

Sie wissen ganz genau, wie Sie dem grauen Alltag ein paar Farbkleckse verpassen können. Das, was andere als Motivationstief bezeichnen, ist für Sie ein Fremdwort. Voller Ideen und mit Elan stellen Sie sich Ihren Aufgaben. Dass Sie mit Ihrer anpackenden Art andere Menschen begeistern können, versteht sich von selbst: Rasch haben Sie Unterstützer zusammen, wenn Sie ein neues Ziel ins Visier nehmen. Für Sie geht es dieses Jahr eindeutig bergauf!

Gesundheit

Versuchen Sie gar nicht erst, in die Rolle des Helden zu schlüpfen, wenn Sie sich nicht wohlfühlen. Krank zur Arbeit gehen, bringt gar nichts: Sie werden nicht Ihre gewohnte Leistung bringen und stecken eventuell andere aus Ihrem Team auch noch an. Kurieren Sie sich besser aus – dann können Sie mit gestärkten Kräften wieder angreifen und Versäumtes mit Leichtigkeit wieder aufholen. Achten Sie zudem auf eine etwas ausgewogenere Ernährung.

Glückszahlen: 5 9 11 17 38 42

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

Jetzt testen!



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

So verliert Gluten den Schrecken

Gluten hat einen schlechten Ruf. Viele Menschen reagieren auf dieses spezielle, schwerverdauliche Eiweiß-Gemisch mit Durchfall, Blähungen oder Bauchschmerzen. Dabei ist Gluten in den meisten Brotsorten, Chips, Backwaren, aber auch Nudeln und Pizzen enthalten. Um die normale Gluten-Verdauung zu stärken und Beschwerden zu vermeiden, setzen viele Betroffene inzwischen auf eine Zusatzversorgung mit einem speziellen Verdauungsenzym sowie spezialisierten Bakterienstämmen. Forscher vermuten bei Gluten-sensitiven Menschen eine veränderte Zusammensetzung der Darmflora. Sie kann zu einem Mangel an bestimmten, für den vollständigen Gluten-Abbau notwendigen bakteriellen Enzymen führen. Um solchen Verdauungsstörungen effektiv entgegenzutreten zu können, ist der Aufbau der gestörten Darmflora sinnvoll, damit wieder alle Gluten abbauenden Enzyme bereit gestellt werden. Genau für diese Aufgabe entwickelt wurde eine – auch als Microbioticum bezeichnete – Kombination aus spezialisierten, Gluten abbauenden Bakterienstämmen und einem hochaktiven Verdauungsenzym (Innovall GLU, Kapseln, rezeptfrei in Apotheken). Mit ihr lässt sich die Vielfalt der Darmflora fördern und der Glutenabbau verbessern. Eine erfolgversprechende Möglichkeit, glutenbedingten Verdauungsstörungen langfristig



Gemeinsam backen auch für gluten-sensitive Menschen.

Foto: stock.adobe.com / spoialabrothers

den Kampf anzusagen. Etwa 97 Prozent bezeichneten die Anwendung des Microbioticums als gut verträglich. Kein Wunder, dass sie es auch anderen Betroffenen empfehlen würden, zumal bereits eine Kapsel täglich ausreicht.

Gute Argumente, damit sich endlich wieder ein leichteres und ausgeglicheneres Wohlbefinden beim Essen einstellt.

Komplexhomöopathie Einfach anwendbar, besser wirksam



Wenn Müdigkeit, Anspannung und Stress zu Kreislaufproblemen führen, sind Komplexmittel erste Wahl. Foto: stock.adobe.com / fizkes

Eine moderne Medizin hat integrativ zu sein hat. Wirkliche Erfolge, optimale Ergebnisse, zeigen sich durch ein Verknüpfen unterschiedlichster Therapiemaßnahmen. Vor allem bei Alltags-Erkrankungen kommt in diesem Zusammenhang der Komplexhomöopathie steigende Bedeutung zu.

Sie kombiniert natürliche, sich sinnvoll ergänzende Wirkstoffe in gut verträglichen, rezeptfrei erhältlichen Arzneimitteln.

Keine Frage: Die Naturheilkunde kann mit aus Pflanzen gewonnenen Wirkstoffen gute Erfolge erzielen, genauso wie homöopathische, genau auf den Patienten zugeschnittene Therapien. Einen deutlichen Schritt weiter hin zu einer umfassenderen Therapie gehen homöopathische Komplexmittel. Sie kombinieren natürliche Arzneien so, dass sie sich bei der Heilung einer Erkrankung wechselseitig ergänzen und verstärken. Hier gilt: Die Gesamtwirkung ist größer als die Summe der Einzelwirkungen.

Gegenseitig fördern und intensivieren

Chemische Präparate haben – vor allem wenn sie dauerhaft angewendet werden – häufig eine Vielzahl von Nebenwirkun-

gen. Im Gegensatz dazu ist eine Therapie mit Komplexhomöopathika so gut wie nebenwirkungsfrei. Sie unterdrückt die Krankheitssymptome nicht, sondern regt den Körper an, seine Selbstheilungskräfte zu aktivieren. So vereint diese eigenständige Therapieform das Beste aus der Welt der Pflanzenheilkunde und der Homöopathie – zum Nutzen der Patienten.

Für Alltagsbeschwerden bestens geeignet

Vor allem für saisonal wiederkehrende Beschwerden, Husten und Erkältung, aber auch für Patienten mit Nervosität, Dauermüdigkeit oder Schlafstörungen bewährt sich diese Therapie.

Vorabinformationen auch auf www.naturerlichwirken.de.

SICHER DAHEIM - RUND UM DIE UHR

SCHNELLE UND ZUVERLÄSSIGE HILFE IM NOTFALL

HAUSNOTRUF

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

ANMELDUNG UND INFO:

PARITÄTISCHE DIENSTE
BRAUNSCHWEIG

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

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

JETZT EINEN MONAT KOSTENLOS TESTEN!

**Hamam Wellness
Braunschweig
für Ihre Gesundheit**

**Jetzt Private Termine Online selber
reservieren und verwalten**

www.hamam-wellness.de

**Eigentumswohnung gesucht von Privat
0531 - 42878602**

**Fliesenleger:
Telefon 0531 - 122 88 21**

Wir suchen Sie!

Zusteller (m/w/d)

für einige Gebiete in Braunschweig gesucht!

Für weitere Infos:
Telefon: 0531 / 38 000 0
info@braunschweigreport.de

CV Comet Verlag GmbH
Im Remenfeld 5
38104 Braunschweig



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

Tel.: 0531/ 380 12 - 0

E-Mail: lesezirkel@hettling.de

Langfingern

das Handwerk erschweren

Nicht nur urlaubsbedingte Abwesenheiten bieten Dieben gute Gelegenheiten, in Wohnungen einzusteigen und sich an fremdem Eigentum zu vergreifen. Um dies soweit möglich zu verhindern, sollte man es Einbrechern so schwer wie möglich machen, rät die Württembergische Versicherung.

Laut Informationen der Polizei finden viele Einbrüche im Vorbeigehen statt. Gelegenheitstäter versuchen, mit einfachen Werkzeugen Fenster und Türen aufzubrechen. Besonders simpel wird der Zutritt in ein fremdes Zuhause, wenn in Abwesenheit der Bewohnerinnen und Bewohner Fenster in Kippstellung belassen oder Balkontüren komplett offen gelassen wurden, um an warmen Sommertagen die Wohnung zu lüften.

Diebe schlagen vielfach auch tagsüber zu, ergeben Daten der Polizei. Zwar gingen während der Corona-Pandemie die Gelegenheiten, unbeobachtet in eine fremde Wohnung einzusteigen, angesichts steigender Homeoffice-Quoten zurück. Allerdings war diese Entwicklung nicht von Dauer, zumal immer mehr Beschäftigte nach Abflauen der Krankheitswelle in ihre Büros zurückgekehrt sind.

Allein 2022 betrug der Schaden durch Wohnungseinbrüche – nur für das Diebesgut – laut Polizeilicher Kriminalstatistik über 200 Millionen Euro. Angesichts dessen ist es umso wichtiger, Tipps zur Einbruchverhütung zum Beispiel bei polizeilichen Beratungsstellen einzuholen und es den Langfingern so schwer wie möglich zu machen. Hier gilt: Je länger es dauert und je schwieriger es ist, in eine fremde Wohnung einzusteigen, desto öfter wird der Einbruchversuch erfolglos abgebrochen.

Simple Tipps helfen da bereits weiter: Wird das Haus verlassen, sollten beispielsweise Eingangstüren unter allen Umständen verschlossen sein. Auch Fenster, Balkon- und Terrassentüren, die man im Übrigen durch mechanische Sicherungen zusätzlich schützen kann, sollten stets geschlossen sein, wenn Bewohnerinnen und Bewohner außer Haus sind.

Die Zeiten, in denen Wohnungsschlüssel im Umfeld eines Hauses versteckt wurden, gehören zum Glück der Vergangenheit an – bei Abwesenheit hinterlegt man sie besser bei vertrauenswürdigen Freunden oder Familienangehörigen. Und wer auf Reisen geht, sollte keine Bilder von einladenden Stränden oder spannenden Bergtouren in sozialen Netzwerken veröffentlichen. Denn auch Kriminelle informieren sich auf Social Media über lohnende Ziele.

Eigentum lässt sich zwar nie hundertprozentig schützen – eine verlässliche Hausratversicherung in ausreichender Höhe hilft jedoch, die Folgen von Schäden durch Einbruchdiebstahl, Raub und Vandalismus finanziell abzufedern. Kommt es zum Einbruchdiebstahl, müssen Geschädigte ihrem Versicherer eine Aufstellung der entwendeten Gegenstände einreichen. Um auskunftsfähig zu sein, ist es hilfreich, von besonders wertvollen Gegenständen vorab Fotos anzufertigen. Zusammen mit Kaufbelegen lassen sich diese gut archivieren und sind zur Hand, falls sie benötigt werden.

Ein Geheimtipp

für alle Kulturfans: Ravensburg



Das Bild vom schneebedeckten Veitsburghang zeigt eindrucksvoll, warum Ravensburg als Stadt der Türme berühmt ist. Das Wahrzeichen ist der "Mehlsack" rechts im Hintergrund, ein um 1425 erbauter Wehrturm.

Foto: dj-d-k/Stadt Ravensburg/Marius Hartinger

(dj-d-k). Mehr als ein Dutzend Türme haben die oberschwäbische Stadt Ravensburg bekannt gemacht, die meisten wurden im 14. und 15. Jahrhundert errichtet. In Ravensburg befinden sich alle Sehenswürdigkeiten sehr nah beieinander, eine Entdeckungstour kann auf dem Marienplatz starten. Von dort geht es dann in die kleinen Gässchen mit ihrem mittelalterlichen Flair und den vielen inhabergeführten Geschäften. In der kalten Jahreszeit locken Ausstellungen und Veranstaltungen Kulturfans nach Oberschwaben. Highlights sind etwa die Ausstellung des Expressionisten Alexej von Jawlensky im Kunstmuseum, der traditionelle Christkindlmarkt im Dezember, der Narrensprung am Rosenmontag und das Lichterfest im kommenden März. Spezielle Übernachtungsarrangements findet man unter: www.ravensburg.de/winterzeit.

Skiurlaub

auf der Kärntner Gerlitzen Alpe

(dj-d-k). Wintersport, Naturhighlights und Stadtleben – mit einer Vielfalt an rasanten und entspannten Aktivitäten punktet das Kärntner Skigebiet Gerlitzen Alpe. Mit seiner Lage rund zehn Kilometer nordöstlich von Villach und direkt oberhalb des Ossiacher Sees liegen die Pisten und Wanderwege des 1.911 Meter hohen Panoramabergs, verschneite Uferwege und eine quirlige Stadt nah beieinander. Ein Paket aus Wasser, Wellness und Wohlbefinden lockt von der Piste in die KärntenTherme. Für eine entspannte Verbindung zwischen Berg und Tal, See und Stadt sorgen die Kancelbahn sowie Skibusse und S-Bahnen, die mit einer Gerlitzen Online-Tageskarte oder Saisonkarte beziehungsweise der Winter Erlebnis Card kostenlos nutzbar sind. Unter www.visitvillach.at gibt es weitere Informationen.

XXL SUPER-SCHNUPPERPREIS

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

203,€
pro Person



ROMANTISCHES HOTEL
MENZHAUSEN
Inhaber: Wolfgang Mosler
★★★★

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

★ Schnupper-Busreisen ★ 2024

WEST-/OSTPREUßEN – POLEN

ERMLAND-MASUREN UND DANZIG

Ausflugsmöglichkeiten: „Frische Nehrung“ mit Frauenburg und Kahlberg; Naturparadies Masuren mit Heiligelinde, Sensburg, Nikolaiken und Wolfsschanze; Tagesausflug Danzig und Halbinsel Westerplatte; Marienburg, Elbing und Oberlandkanal mit Möglichkeit zur Schifffahrt ...

Reisetermine: 13.04. – 18.04.24 / 05.05. – 10.05.24 / 29.06. – 04.07.24
28.07. – 02.08.24 / 04.08. – 09.08.24 / 24.10. – 29.10.24

6-Tage-Reise
ab € **299,-**

POMMERN – OSTSEEKÜSTE – POLEN

Ausflugsmöglichkeiten: Pommersche Ostseeküste mit Besuch von Rügenwalde, Rügenwaldermünde und Stolpmünde; Slowinski-Nationalpark inkl. Fahrt mit Elektrowagen zu den bis zu 42 m hohen Wanderdünen bei Leba, Besuch von Kucken und Stolp; Ausflug zur Dramburger und Bütower Seenplatte mit Neustettin, Pollnow, Bublitz, Baldenburg, Rummelsburg ...

Reisetermine: 26.05. – 30.05.24 / 23.06. – 27.06.24
24.07. – 28.07.24 / 11.08. – 15.08.24

5-Tage-Reise
ab € **255,-**

SCHLESIEN – RIESENBERGEBIRGE – POLEN

Ausflugsmöglichkeiten: Tagesausflug Breslau; Riesengebirgsrundfahrt mit Hirschberg, Krummhübel und Stabkirche Wang, Schloss Lomnitz, Schildau, Fischbach, Buchwald ...


Reisetermine: 07.04. – 10.04.24 / 08.06. – 11.06.24
14.07. – 17.07.24 / 13.10. – 16.10.24

4-Tage-Reise
ab € **199,-**

Unsere Leistungen: EZ-Zuschlag ab 12,- € p.P./p.N.
* Fahrt im modernen Reisebus mit Vollausrüstung, * Je nach Reise 3, 4 oder 5 Hotelübernachtungen im DZ mit HP, alle Zimmer mit Bad, WC und TV, * Insolvenzabsicherung, * Straßengebühren, * Fachkundige Reiseleitung bei den gebuchten Ausflügen vor Ort, * Schwimmbadnutzung im Hotel im Riesengebirge in Schlesien

Zustiegsmöglichkeiten:
Wolfsburg, Bussteig 9, gegenüber Einfahrt Tiefgarage Cinemax; **Gifhorn,** Alter Bahnhof/Post; **Braunschweig,** ZOB; **Helmstedt,** Gummibahnhof, Braunschweiger Tor; **Magdeburg,** ZOB

Anmeldung und Durchführung:
Reisedienst u. Reisebüro



Fordern Sie gem kostenlos unseren ausführlichen Informationsflyer zu den Schnupperreisen 2024 an unter:

Tel. 05356/91 8350

Hof Trendel 5 | 38368 Rennau | Tel. 05356-223 | Öffnungszeiten Büro: Montags – Freitags 9.00 – 17.00 Uhr

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

Liebe Leserin, lieber Leser,



Ihre *Dompredigerin*
Cornelia Götz

über dem neuen Jahr heißt es in der Jahreslosung aus dem 1. Korintherbrief: „Alles, was ihr tut, geschehe in Liebe.“ Das ist ein dickes Brett. Der Satz macht keine Abstriche. Er sagt ohne Wenn und Aber: alles, was ihr tut.

In einer Gesprächsrunde während einer Fortbildung im vergangenen Jahr fragte eine Teilnehmerin: „Ist es euch wichtiger, was ihr tut oder wie ihr es tut?“ Die Gruppe spaltete sich nahezu hälftig.

Unter der Überschrift der Jahreslosung zeigt sich für mich eine starke Tendenz: es geht darum, wie wir es tun, nämlich: in Liebe! Das ist einleuchtend, denn was man aus Liebe tut, aus wirklicher Liebe, die nicht zuerst sich selber sieht, kann eigentlich nicht falsch sein. Wirkliche Liebe sieht ganz genau hin, sie versucht nicht, andere zu übertölpeln, vorzuführen, zurechtzuweisen, klein zu machen. Wirklicher Liebe kann nicht passieren, dass sie etwas gut meint und nicht gut macht; dann würde sie sich aus Angst zu beschädigen, zurückhalten.

Insofern klingt die Jahreslosung nicht nur danach, sich genau zu überlegen, wie wir etwas tun, sondern auch der Liebe zuzutrauen, dass sie die richtigen Wege findet. In der Hoffnung also, dass wir miteinander ein liebevolles Jahr beginnen grüße ich herzlich mit vielen guten Segenwünschen.

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

Vveranstaltungen im Braunschweiger Dom

Jede Woche im Dom:

Montag bis Freitag – 17.00 Uhr
ABENDSEGEN

Samstag – 12.00 Uhr
MUSIKALISCHES MITTAGSGEBET

Mittwoch: mit Versöhnungsgebet von Coventry
Freitag: mit Feier des Abendmahls

Sonntag – 10.00 Uhr
GOTTESDIENST

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

Wir *im besten*
Alter

Region Braunschweig, Wolfsburg, Gifhorn
Wolfenbüttel, Salzgitter

Verlag + Herausgeber:

CV Comet Verlag GmbH

Im Remenfeld 5

38104 Braunschweig

Telefon 05 31/38 000 10

E-Mail: info@comet-verlag.de · www.wir-braunschweig.de

Satz, Druck: CV Comet Verlag GmbH

Anzeigenleitung: H.-J. Kröber

Redaktion: Felix Runder (ViSdP)

Telefon 0531/38 000 10

Redaktions-/Anzeigenschluß: 15. des Vormonats

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

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

Der Kölner Dreikönigschrein

Eine kleine Geschichtsbetrachtung zum Festtag der Heiligen Drei Könige

von Prof. Dr.h.c. Gerd Biegel

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



Ganz links: Otto von Braunschweig, Sohn Heinrichs des Löwen.

Fotos(2): Archiv IBRG

Der 6. Januar, Epiphania, ist das Fest der Erscheinung des Herrn, aber auch der Tag der Heiligen Drei Könige. Er erinnert an die biblische Überlieferung (Matthäus 2, 1-11) von den drei Weisen aus dem Morgenland, die dem Stern von Bethlehem folgten, um dem neu geborenen »König der Juden« zu huldigen. »Wir haben seinen Stern gesehen im Morgenland und sind gekommen, ihn anzubeten«. Die christliche Legende hat sie zu Königen werden lassen, die seit dem 6. Jahrhundert die Namen Caspar, Melchior und Balthasar tragen. Ihre Dreizahl wird im Allgemeinen auf die drei Geschenke zurückgeführt: »Und sahen das Kindlein, warfen sich nieder, huldigten ihm, taten ihre Schätze auf und brachten ihm Gold und Weihrauch und Myrrhe« (Matthäus 2,11). Im 14. Jahrhundert glaubte man, dass die Welt aus den drei Kontinenten Europa, Asien und Afrika bestünde und diese von den drei Königen symbolisiert würden. Daher wurde der Vertreter des afrikanischen Kontinents stets als dunkelhäutig dargestellt.

Die angeblichen Gebeine der Heiligen Drei Könige waren seit dem 4. Jahrhundert durch Bischof Eustorgius nach Mailand gelangt und dort aufbewahrt worden. Nach der Eroberung Mailands brachte der Erzbischof von Köln und Kanzler von Friedrich I. Barbarossa, Rainald von Dassel, die Reliquien als Geschenk aus der Hand des Kaisers (11.6.1164) nach Köln, das er am 23. Juli 1164 unter dem Jubel der Bevölkerung erreichte. Zur Aufbewahrung der kostbaren Reliquien entstand zwischen 1180 und 1225 der Kölner Dreikönigschrein. Die herausragende Goldschmiedearbeit des Mittelalters wurde in der Werkstatt des Nikolaus von Verdun begonnen und von Kölner Goldschmieden vollendet. Dieser goldene Schrein im Kölner Dom hat die Form einer dreischiffigen Basilika und verkörpert damit die Dreieinigkeit Gottes. 74 getriebene Figuren aus vergoldetem Silber, über 1000 Edelsteine und antike Gemmen und Kameen schmücken in einzigartiger Weise dieses bedeutendste Kunstwerk der Stauferzeit. Allerdings war dabei auch ein Welfe maßgeblicher Förderer.



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

Seine endgültige Form verdankt der Dreikönigschrein dem Sohn Heinrichs des Löwen, Kaiser Otto IV. Dieser hatte bereits im Jahr 1200 drei goldene Kronen für die Gebeine der Heiligen Drei Könige gestiftet. Jedoch

weitaus wertvoller war die spätere Stiftung der Frontseite des Schreins. Der Braunschweiger Welfe hatte nicht nur Gold und kostbare Edelsteine zur Verfügung gestellt. Er ist zusammen mit den Heiligen Drei Königen als Gabenspende auf der Frontplatte dargestellt, die als einzige aus purem Gold besteht. Sie zeigt im unteren Geschoß in der Mitte die Gottesmutter Maria mit dem Christuskind. In der linken Hälfte beten die Heiligen Drei Könige das Kind an und bieten ihre Gaben dar. In ihrem Gefolge steht als »vierter König« Otto IV. Auf der rechten Seite ist die Taufe Christi im Jordan dargestellt. Im oberen Bildfeld thront Christus zwischen zwei Engeln mit Leidenswerkzeugen.

Diese Stiftung des braunschweigischen Welfen war Ausdruck christlichen Glaubens und imperialer Herrschaft zugleich, möglicherweise verbunden mit der Tatsache, dass die Kölner nicht unerheblichen Anteil an seiner Wahl zum deutschen König hatten. An diese herausragende Stiftung für die repräsentative Aufbewahrung der Gebeine der Heiligen Drei Könige im Kölner Dom sollte zum Dreikönigstag erinnert werden und damit an eine faszinierende Spur der braunschweigischen Geschichte im Kölner Dom. Am 6. Januar endeten jene Tage zwischen Weihnachten und Dreikönige, die als »die Zwölften« im Volksglauben galten.



Der Dreikönigschrein.

Privates ausgeplaudert

Mark Forster

Der Sänger überraschte kürzlich mit ungewohnten Einblicken



Immer zu Scherzen aufgelegt: Mark Forster Foto: highglass.de

(pst). Lena, Liebe, Kindersegen – alles Tabuthemen! Mark Forster hat bereits vor langer Zeit entschieden, nichts über sein Privatleben zu verraten. „Wenn, dann nur verklausuliert oder in einen Witz versteckt“, wie er vor einiger Zeit in der „NDR Talk Show“, zugab. Gefühle gibt er allein in seinen Songs preis. Und so bleibt der Öffentlichkeit nur, über die nie offiziell bestätigte Ehe mit Kollegin Lena Meyer-Landrut (32) und den gemeinsamen Nachwuchs zu spekulieren. Kürzlich aber hat der 40-Jährige nun gegen seine Gewohnheit doch Intimes ausgeplaudert – und zwar zu seinem Seelenheil: „Ich war mal in Therapie und würde das jedem empfehlen. Jeder sollte das prophylaktisch machen wie einen Zahnarztbesuch“, so Forster im „Stern“-Interview. „Es gibt einfach etwas, das Freunde und Familie nicht leisten können. Solche Gespräche zählen dazu.“ Die Erfahrung sei sehr bereichernd gewesen. Was der Ex-„The Voice“-Coach jedoch weiter für sich behält, ist, wie es unter seinem berühmten Käppi aussieht. So bleibt ihm nämlich ein großer Vorteil: Sobald er die Kopfbedeckung abnimmt und die Brille wechselt, erkennt ihn kaum jemand und er kann unbehelligt herumlaufen. „Ein Segen“, wie er sagt. In Begleitung von Lena dürfte diese Anonymität allerdings fix wieder dahin sein ...

Hazel Brugger

Schluss mit der Ausbeutung

Die bekannte Comedienne hat aus persönlicher Erfahrung gelernt

(pst). Gerade hat sie wieder versucht, Joko Winterscheidt auf ProSieben in „Wer stiehlt mir die Show?“ den Moderationsjob abzuluchsen – musste aber Konkurrent Matthias Schweighöfer den Vortritt lassen: Hazel Brugger macht dennoch vor der Kamera eine starke Figur und hat sich sowieso längst als Komikerin, Podcasterin, Autorin und Slam-Poetin einen Namen gemacht. Kürzlich konnte sich die hübsche Schweizerin, die am 9. Dezember ihren 30. Geburtstag feiert, auch noch einen Kindheitstraum erfüllen. Sie leiht im aktuell laufenden Disney-Film „Wish“ der Dahlia ihre Stimme – inklusive Gesang. Eine völlig neue Erfahrung. Aber sie meisterte die Aufgabe mit Bravour. Eine andere Erfahrung, die sie allerdings nicht wieder machen möchte, ist der Stress, dem sie nach der Geburt ihrer Tochter ausgesetzt war: Sie habe sich quasi selbst ausgebeutet, sagte die Comedienne laut der „Schweizer Illustrierten“ rückblickend. „Ich habe nach der Geburt wieder viel zu schnell gearbeitet.“ Nach neun Tagen nahm sie schon wieder ihren Podcast auf. Das Ergebnis war, dass die Künstlerin sich irgendwann so erschöpft und ausgelaugt fühlte, dass sie eine längere Pause einlegen musste. Jetzt ist Hazel wieder schwanger und möchte es diesmal anders machen, wie sie der „Zeit“ gestand. Ab Mitte Dezember geht sie in den Mutterschutz. Wann es ein Wiedersehen gibt? Noch offen ...



Komikerin Hazel Brugger Foto: highglass.de

Rothaarige böse Hexe?

Enie van de Meiklokjes

Die Moderatorin munkelt über dunkle Geheimnisse



Moderatorin Enie van de Meiklokjes Foto: highglass.de

(pst). Wir kennen sie als lustige Back-Fee in „Sweet & Easy“ oder „Das große Backen“ – da hantiert Enie van de Meiklokjes für die Zuschauer stets gut gelaunt mit Mixer, Kuchenformen und Zuckerguss. Aber schlummert in der beliebten Moderatorin vielleicht insgeheim etwas Böses? Das vermuteten zumindest früher die Fans der Teenieband „Echt“, die in den späten 90ern Riesenerfolge feierte. Damals kam der 17-jährige Sänger Kim Frank mit der 24-jährigen VIVA-Moderatorin zusammen. Als sich die Band wenig später auflöste, gaben viele Enie die Schuld an dem Bruch. Das ist auch Thema im neuen Dokumentarfilm „Echt – Unsere Jugend“ (ARD-Mediathek). Doch was sagt Enie selbst dazu? „Frauen sind ja immer an allem schuld und dann bin ich auch noch rothaarig – vielleicht bin ich eine Hexe ...?“, so die 49-Jährige jetzt mit einem frechen Grinsen bei der Premiere der Doku zu RTL. Wir glauben nicht daran! Tatsächlich spricht Kim Frank (41) im Film selbst nur gut über die Zeit mit ihr: „Vorher hatte sich Sex für mich eher angefühlt wie Sport. Mit Enie durfte ich echte Nähe erfahren.“ Heute teilt die meist kunterbunt gekleidete TV-Schöne Nähe allerdings nur mit ihrem elf Jahre jüngeren Ehemann, dem dänischen Musiker Tobias Stærbo, und den gemeinsamen Zwillingstöchtern. Und da ist bestimmt jetzt weihnachtliches Keksebacken angesagt.

Oiel Spaß beim Rätzeln!

Anzeige

Ruinenstätte in Italien	▼	röm. Statthalter in Judäa	▼	▼	Donau-Zufluss in Ungarn	▼	ehem. finnische Münze	Mai-länder Opernhaus	▼	positiv, optimistisch	▼	wilde Ackerpflanze	dt.-amer. Unternehmer † 1848	▼	ein Inka-Herrscher	wörtliche Belegstelle	▼	engl. Männerkurzname
Name der Europarakete	▶						Schlot, Rauchabzug	▶										
▶					Initialen von Kästner		italienische Tonsilbe	Radio-wellenbereich (Abk.)		,heilig' in portug. Städtenamen	▶					Ausruf des Ekels		
Maß der Magnetfeldstärke		Festkleidung	▶										med. verwendete Droge	▶				
▶				nord-amerikanischer Indianer	▶					gesucht, begehrt	▶							Kabinettschef
immer (veraltet)		Heldenepos von Vergil	▼	tunesisch-libyische Bucht	▼								europ. TV-Satellitensystem		durchsehen, auswählen		Beruf im Rechtswesen	▼
bayrisch: kleine Biermenge	▶																	
Radioempfänger (engl.)		Karpfenfisch		kleines Kriechtier	▼													
▶																		
deutsche Endsilbe	▶																	
feierliche Gelübde (Mz.)	▶																	
▶				ital. Schauspieler(in) (Ornella)	▼													
Heringsfisch, Maifisch		röm. Zahlenzeichen: 900	▶															
Andengras	▶																	
in diese, hinein		Briefempfänger		griechisches Fabelwesen	▼													
▶																		
Domherr		Figur bei Agatha Christie (Hercule)	▼	röm. Göttin d. Morgenröte	▶								Männername	▶				Initialen der Graf
▶						Fronarbeit		Vorname von Filmstar Murphy	▶						prähist. Megalith auf den Balearen		einheimische Orchidee	▼
früherer Name Tokios	▶			feiner Spott	▶								Halbtau		bayr. satir. Schriftsteller †	▶		
▶																		israelischer Männername
ehem. Hafenstadt am Tiber		gewalt-same Wegnahme	▶					ärmellose Jacke	▶									Rheinlastkahn
▶				Departement-hptst. (St. ...)	▶			Zustimmung (Abk.)	▶									Armee der eh. DDR (Abk.)
Kamelschaf in Südamerika		griechischer Buchstabe	▶															
								sonderbar	▶									

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

Buchtipps - für sie ausgewählt

Das Prinzip der Mutigen

Wie wir aus Krisen gestärkt hervorgehen



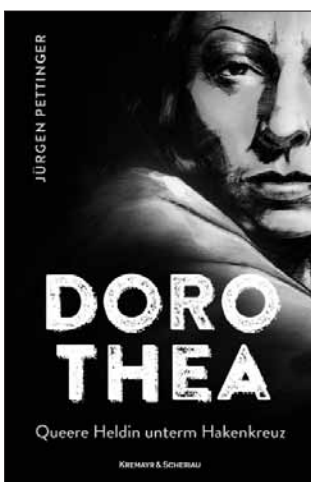
Das Prinzip der Mutigen
von Heinz-Wilhelm Esser
Buch, 238 Seiten,
Verlag Gräfe & Unzer,
Preis: 17,99 €
ISBN-10: 3833887400

Kennen wir nicht alle den gut gemeinten Rat „Krönchen richten und weitermachen“? Was die meisten von uns mit einem Lächeln entgegennehmen, sieht dann Zuhause ganz anders aus. Nicht jeder von uns ist von Natur aus mit einer robusten inneren Stärke ausgestattet. In seinem Alltag als Arzt erlebt Doc Esser immer wieder Patienten, die sich trotz schwerer Diagnose oder Krankheit einfach nicht unterkriegen lassen. Die nach wie vor jeden Tag genießen und das Leben eigenbestimmt gestalten. Doch gibt es auch immer wieder Menschen, die nicht so viel Zuversicht haben, die an einer Krankheit, Lebenssituationen oder einfach nur am Alltag zu Grunde gehen. Mit diesem Buch sollen Betroffene neuen Optimismus schöpfen und ihre besondere Situation nicht nur akzeptieren, sondern als Chance begreifen. Dabei sollen

nicht nur die Patientenschicksale Kraft geben, sondern auch persönliche Geschichten von Doc Esser, in denen er erzählt, wann er seinen Schweinehund besiegen musste und wie er das geschafft hat.

Dorothea

Queere Heldin unterm Hakenkreuz



Dorothea
von Jürgen Pettinger
Buch, 192 Seiten,
Verlag Kremayr & Scheriau,
Preis: 24,00 €
ISBN: 978-3-218-01404-5

„Du bleibst bei mir!“

Als bekannte Schauspielerin, die ihre jüdische Freundin in Wien jahrelang vor den Nazis versteckte, riskierte sie alles. Jürgen Pettinger rekonstruiert die Geschichte einer queeren Heldin.

Die berühmte Schauspielerin Dorothea Neff (1903–1986) nahm ab 1940 ihre jüdische Freundin Lilli Wolff als U-Boot in ihrer Wohnung auf. Mit viel Mut, Opferbereitschaft und List gelang die Geheimhaltung. Aber 1944 musste Lilli mit einem Tumor in der Brust ins Krankenhaus. Wie sollte sie operiert werden, ohne aufzuflogen?

Jürgen Pettinger rollt den Fall neu auf, spürt in den Dokumenten und von ihm wiederentdeckten

Tonaufnahmen der Beziehung der beiden Frauen nach und zeigt, dass queere Aktivist:innen von heute auf den Schultern der queeren Held:innen von damals stehen.

Wie man ein Stachelschwein umarmt

Einfache Wege im Umgang mit schwierigen Menschen



Wie man ein Stachelschwein umarmt
Geschenkbuch, 120 Seiten,
Scorpio Verlag,
Preis: 16,00 €
ISBN: 978-3-95803-574-4

Innovative und kreative Strategien, um mit „stacheligen“ Mitmenschen Frieden zu schließen

Die meisten von uns kennen jemanden, der oder die – aus welchen Gründen auch immer – regelmäßig Konflikte zu schüren oder Ärger hervorzurufen scheint.

Oft sind diese Menschen Teil unseres täglichen Lebens. Die Wahrheit ist, dass diese Störenfriede nicht unbedingt darum gebeten haben, so zu sein, wie sie sind. Und die gute Nachricht lautet: Der Umgang mit ihnen ist erlernbar. Wie man ein Stachelschwein umarmt erklärt, dass es gar nicht so schwierig oder gar unmöglich ist, mit anderen Frieden zu schließen, wie wir denken – vor allem, wenn man eine liebenswerte Tieranalogie verwenden und sie auf Probleme im echten Leben anwenden kann. Ganz gleich, ob Sie die

Stacheln von Eltern, Kindern, Geschwistern oder Fremden beruhigen wollen, dieses Buch gibt Ihnen nützliche Tipps für Ihre Begegnungen mit "kratzbürstigen" Menschen.

"Verjünge deine Gene!"

von Prof. Bernd Kleine-Gunk und Bernd Hobelsberger



Verjünge deine Gene!
von Bernd Kleine-Gunk
Buch, 256 Seiten,
Verlag Gräfe und Unzer Edition,
Preis: 22,00 €
ISBN-10: 3833889705

Eine faszinierende Vorstellung: Wie wäre es, wenn sich die biologische Uhr, die in jedem von uns tickt, anhalten ließe – oder sogar ein Stück zurückdrehen? Und das nicht bloß gefühlt, sondern messbar? Dieses Versprechen ist seit Kurzem Realität. Der junge Forschungszweig der Epigenetik hat den Deckel von der Altersuhr gehoben – und in aktuellen Studien nun sogar den Sprung in die praktische Anwendung geschafft. Genau darum geht es in diesem Buch:

Was kann ich ganz konkret tun, um meine Altersuhr zurückzudrehen? Um wie viele Monate oder gar Jahre lässt sich der Zeiger zurückstellen?

Und wie schaffe ich es mit dem richtigen Lebensstil, mein vermeintlich festgelegtes genetisches Erbe zum Besseren zu korrigieren – um gesünder zu sein?

Die Epigenetik hat endlich den Sprung in die praktische Anwendung geschafft - Deutschlands Anti-Aging-Mediziner Nr. 1 zeigt hier die handfesten Methoden.

DIESE NUMMERN SOLLTEN SIE IMMER PARAT HABEN

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

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

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

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

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

Seit 2000 **Wir** im besten Alter

KOSTENLOS ZUM MITNEHMEN

Über 600 Auslagestellen

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

Verteilung

in der Region Braunschweig, Wolfsburg, Wolfenbüttel und Salzgitter.

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

Veranstaltungs-Informationen

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

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

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

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

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

Haus der Kulturen, Am Nordbahnhof 1

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Stadtbibliothek Braunschweig, Schlossplatz 2, Tel. 0531 4706835

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

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

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

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

Wolters Applaus Garten, Gelände Hofbrauhaus Wolters, BS

Wir im besten Alter **ANZEIGENSCHLUSS**
für die Ausgabe
Februar 2024
ist der 15. Januar 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 BRR3101

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 31.01.2024

Riviera & Mehr

Entdecken & Erholen zwischen Ligurien & Côte d'Azur

7-tägige Busreise

statt ab € 599 jetzt ab

p.P. € 399



Reisetermine bis
November 2024

7-tägige Busreise an die italienische und französische Riviera, klimatisierter Reisebus, 6 Übernachtungen im strandnahen 3-Sterne-Hotel, DZ, HP, großes Ausflugsprogramm mit drei Ganztagesausflügen nach Monaco & Monte Carlo, Cannes & Nizza sowie San Remo & Dolceaqua, deutschsprachige Reiseleitung

Einmal rund um die Ostsee

Polen, Litauen, Lettland, Estland, Finnland, Schweden & Dänemark

7-tägige Busreise

statt ab € 699 jetzt ab

p.P. € 499



Reisetermine bis
Oktober 2024

7-tägige Rundreise mit Bus und Schiff, Fahrt im klimatisierten Fernreisebus, Stadtbesichtigungen in allen 7 Hauptstädten, 3 Fährüberfahrten und 1 Übernachtung an Bord, Spezialitäten-Abendessen, komplettes Ausflugs- und Erlebnisprogramm, 5 Übernachtungen in Mittelklassehotels im DZ, 6x Frühstücksbuffet

Genfer Seenzauber

Einzigartige Erlebnisse in den Schweizer & Französischen Alpen

5-tägige Busreise

statt ab € 499 jetzt ab

p.P. € 399



Reisetermine bis
Oktober 2024

5-tägige Busreise in die Französischen und Schweizer Alpen im modernen, klimatisierten Fernreisebus, 4 Übernachtungen in einem Chalet-Hotel, Doppelzimmer mit Frühstück, Ganztagsausflug „Käse, Chamonix und Mont Blanc“, Ganztagsausflug „Montreux, Gruyère und Fahrt im Alpen-Panoramazug“, Ganztagsausflug „Schönheiten um und auf dem Genfer See“. Deutschsprachige Reiseleitung

Lago di Garda & Verona

Inklusive Opernaufführung in der Arena di Verona

5-tägige Busreise

statt ab € 399 jetzt ab

p.P. € 299



Jetzt die besten Termine
für Sommer 2024 sichern!

5-tägige Erlebnis-Busreise nach Norditalien mit Gardasee und Verona im klimatisierten Fernreisebus. 4 Übernachtungen im Mittelklassehotel im DZ mit Frühstück, Erlebnisprogramm „Malerischer Gardasee“, „Romantisches Verona“, Eintrittskarte zu einer Opernaufführung in der Arena von Verona. HP auf Wunsch. Deutschsprachige Reiseleitung und trendtours-Gästekbetreuung

trendtours

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

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

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