

Wir

im besten Alter

für Menschen in der schönsten Lebenszeit

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



Titelthema

„Natürlich Altern“

*Exclusives Interview mit
Prof Dr. Grönemeyer*

Gesundes Leben

*Fit ins neue Jahr:
Erfolgreich abnehmen
nach den Festtagen*

TOLLE GESCHENKIDEEN ZU WEIHNACHTEN

Das Kartenspiel Halli Galli Junior aus dem Amigo Verlag ermöglicht einen schnellen Spieleinstieg und bietet trotzdem kurzweiligen Spaß mit geräuschvoller Action. Sobald zwei lachende Clownkarten offen auf dem Tisch liegen, versuchen alle Spielenden, schnell auf die Tischglocke zu hauen. Wer das zuerst schafft, gewinnt alle gespielten Karten. Halli Galli Junior ist für Kinder ab vier Jahren empfohlen. Unter www.amigo-spiele.de gibt es weitere Infos.



Foto: didi-ki/AMIGO Spiel + Freizeit



Foto: didi-ki/www.urlaubsbox.com/Yaroslav Astakhov - AdobeStock

Es frustriert nicht nur ältere Zuschauer, wenn sie Dialoge im Fernsehen nur schwer verstehen können.

Technische Hilfsmittel wie der Sprachverstärker Oskar können dazu beitragen, das Fernsehen wieder zu einem echten Gemeinschaftserlebnis zu machen. Das kompakte Zusatzgerät hebt Sprache gezielt hervor und filtert störende Nebengeräusche heraus. Unter www.faller-audio.com gibt es mehr Informationen.



Foto: didi-ki/Sonoro/Halfpoint - stock.adobe.com

Eine liebevolle Partnerschaft muss immer wieder aufs Neue gepflegt werden, etwa bei einem romantischen Kurzurlaub. Wenn das Reiseziel in nicht zu weiter Ferne liegt, bleibt mehr Zeit für Zweisamkeit. Mit dem Kauf eines Gutscheins für einen Kurzurlaub beginnt die Vorfreude sofort: Termin und Ort lassen sich dann in aller Ruhe festlegen. Viele Inspirationen gibt es etwa auf dem Portal www.urlaubsbox.com.

Mit etwas Kreativität lassen sich Fotos in individuelle Präsente verwandeln. Ein Fotobuch bewahrt gemeinsame Erlebnisse und lädt immer wieder zum Blättern ein. Auch Fotokalender, hochwertig gedruckte Wandbilder oder originell gestaltete Tassen sind schöne Unikate. Mit der kostenlosen Software zum Download unter www.pixum.de lassen sich Fotos zu individuellen Designs zusammenstellen.



Foto: didi-ki/pixum.de



Foto: didi-ki/Salzwedeler Baumkuchenbetriebe Bosse

Der Original Salzwedeler Baumkuchen hat sich als eine wahre Delikatesse etabliert, er wird mit reiner Handwerkskunst und ausgewählten Zutaten in der sachsen-anhaltinischen Stadt im Herzen der Altmark produziert. Im Onlineshop unter www.salzwedelerbaumkuchen.de kann man die Leckerei nach Hause bestellen. Auf Wunsch wird die Köstlichkeit im Geschenkkarton oder einer Schmuckdose verpackt an den Empfänger verschickt.

Wer beim Kochen Energie spart und bewusst einkauft, schont Umwelt und Ressourcen – ohne auf Genuss zu verzichten. Gemüse ohne Wasser im eigenen Dampf zu garen oder fettfrei zu braten, ist gut für die Umwelt und die Gesundheit. Moderne Kochsysteme wie von AMC unterstützen dabei und sparen durch ihr spezielles Verfahren zudem bis zu 70 Prozent Energie - darüber freuen sich Kochfans ganz sicher!



Foto: didi-ki/AMC Alfa Metalcraft

Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser,

Wenn der Duft von Plätzchen durch die Küchen zieht, Kerzenflammen in den Fenstern tanzen und die ersten Schneeflocken vom Himmel fallen, dann ist sie da – die schönste Zeit des Jahres: der Advent. Eine Zeit der Vorfreude, der Erinnerung, des Innehaltens. Und vielleicht auch eine Zeit, in der wir uns wieder bewusst werden, was wirklich zählt.

Der 1. Advent markiert den Beginn dieser besonderen Wochen. Vier Kerzen stehen sinnbildlich für Hoffnung, Frieden, Freude und Liebe – Werte, die in unserer oft hektischen Welt aktueller sind denn je. Früher bedeutete der Advent vor allem Fasten und Warten; heute verbinden wir ihn mit Gemütlichkeit, Musik, und dem Gefühl, dass etwas Gutes naht.

Am 4. Dezember, dem Barbaratag, stellen viele von uns traditionsgemäß Kirschkweige ins Wasser. Wenn sie bis Weihnachten blühen, soll das Glück bringen – ein schöner alter Brauch, der uns zeigt, wie eng Hoffnung und Geduld zusammengehören.

Kurz darauf, am 6. Dezember, zieht der Nikolaus von Haus zu Haus. Kinderaugen leuchten, wenn sie am Morgen gefüllte Stiefel entdecken. Doch hinter dem Brauch steckt mehr als Süßes und Nüsse: Die Legende vom heiligen Nikolaus erinnert uns an Nächstenliebe, Großzügigkeit und den Gedanken, anderen eine Freude zu bereiten.

Dann rückt das große Fest immer näher – Weihnachten, das Fest der Liebe und des Lichts. Ursprünglich feierten die Menschen in diesen Tagen die Wintersonnenwende: den Sieg des Lichts über die Dunkelheit. Auch heute, im übertragenen Sinn, geht es um dieses Licht – das Licht der Gemeinschaft, der Mitmenschlichkeit, des Glaubens an das Gute. Weihnachten ist mehr als Geschenke und Glanz. Es ist ein Innehalten, ein Erinnern an Familie, Freundschaft und Herzenswärme.

Die Weihnachtsfeiertage laden uns ein, zusammenzukommen – ob beim festlichen Essen, beim Singen oder einfach in stiller Zweisamkeit. Und während das Jahr sich dem Ende zuneigt, spüren viele von uns Dankbarkeit – für das, was war, und Hoffnung auf das, was kommen mag.

Am 31. Dezember, Silvester, verabschieden wir das alte Jahr. Manche tun es laut, mit Feuerwerk und Sektgläsern, andere still, mit einem Blick in die funkelnde Nacht. Es ist der Moment des Rückblicks und der Wünsche: Was möchten wir loslassen? Was wollen wir bewahren? Welche neuen Wege wollen wir im kommenden Jahr gehen?

So schließt sich der Kreis: Aus Dunkelheit wird Licht, aus Vergangenheit Zukunft. Der Dezember erinnert uns daran, dass jeder Neuanfang in der Stille beginnt – mit einem Gedanken, einer Geste, einem Lächeln.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen eine friedvolle Adventszeit, ein gesegnetes Weihnachtsfest und ein gesundes, glückliches neues Jahr.

**Ihr Team von
WIR im besten Alter**

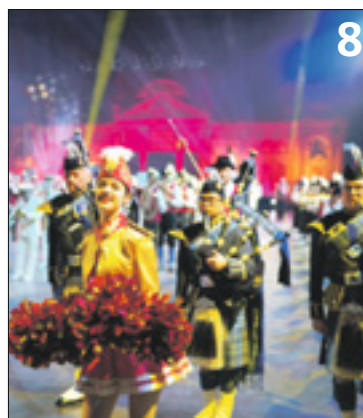
„Natürlich Altern“ –

Interview mit Dr. Grönemeyer . . .	Seite 4 - 5
Veranstaltungen	Seite 6 - 8
Frohe Weihnachten	Seite 9 - 10
Verlässliche Partner	Seite 11 - 14
Gesundes Leben	Seite 15 - 17
Wohnen und Leben	Seite 18 - 19
Schöppenstedt	Seite 20
Reisetipps	Seite 21
Kultur	Seite 22 - 23
Promi News	Seite 24
Unterhaltung / Rätsel	Seite 25
Horoskop / Buchtipps	Seite 26
Service / Veranstalteradressen	Seite 27
Wichtige Telefonnummern	

Titelfoto: Wie gehe ich zur Weihnachtsfeier? Mehr dazu finden Sie auf Seite 9.

Foto: pressmaster/123rf/Randstad

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



Natürlich Altern mit der Grönemeyer-Formel

Exklusives Interview mit dem Autor



Portrait von Dr. Grönemeyer.

Das Leben mit Hilfe aller medizinisch-technischen Möglichkeiten von Infusionen, Nahrungsergänzungsmitteln, Apps, Biohacks oder sonst was zu verlängern, beeindruckt mich wenig. Ich habe nicht das Ziel, dem Leben auf Biegen und Brechen mehr Tage abzuringen. Es geht mir darum, möglichst viel Leben in unsere Tage zu bringen.

In Ihrem Buch sprechen Sie davon, dass Altern „natürlich“ und nicht als Defizit verstanden werden sollte. Was bedeutet das konkret für Sie?

Grönemeyer: Es geht nicht darum, das Altern zu besiegen. Wer das versucht, verliert. Weil er das Wesentliche übersieht: das Leben selbst. Und das bemisst sich aus dem Zusammenspiel aus Körper, Geist und Seele. Ich glaube: Es kommt darauf an, wie wir leben. Mit wem. Und mit welchem Blick auf die Welt. Wie viel Güte, Klarheit und Humor wir einbringen. Und Liebe – zu uns und unseren Mitmenschen. Ganz natürlich eben!

Welche Rolle spielen körperliche Bewegung, Ernährung und Schlaf beim gesunden Altern – und wo sehen Sie in unserer Gesellschaft die größten Versäumnisse?

Grönemeyer: Schlafstörungen und Schlafmangel, Arbeitsstress, körperliche und geistige Leistungsschwäche durch psychische, physische, sensorische und soziale Stressoren, Angst vor Mobbing oder Arbeitsplatzverlust, familiäre Probleme, Burn-out oder depressive Verstimmungen und vieles mehr schaffen eine übermüdete Gesellschaft. Wir sind am Limit und kommen nicht aus diesem Belastungskarussell, auch weil es nicht genügend Präventionsangebote gibt. Stressabbau, innere Ruhe und Entspannung finden und am Ende auch ein gesunder, erholsamer Schlaf – das sorgt für viele zusätzliche Lebensjahre. Und Bewegung. Jede Art davon ist gut und sorgt für allgemeines Wohlbefinden.

Sie betonen immer wieder die Verbindung von Körper, Geist und Seele. Wie kann man diese Balance im Alltag aufrechterhalten, gerade wenn man älter wird?

Was war Ihre wichtigste Motivation, „Natürlich altern!“ zu schreiben – gab es ein persönliches Erlebnis oder eine Beobachtung, die Sie besonders geprägt hat?

Grönemeyer: Ja, die gab es. Wenn ich in der Vergangenheit darüber nachgedacht hatte, was wohlbehindliches Altern ausmacht, störte mich zunehmend der Hype um das Modewort „Longevity“.

Grönemeyer: Soziales Miteinander zum Beispiel ist ein Baustein von vielen, aber enorm wichtig für unsere mentale und körperliche Gesundheit. Denn ein gutes soziales Netzwerk kann die Gesundheit stabilisieren und die Lebenszeit verlängern – das zeigt inzwischen eine breite wissenschaftliche Datenlage. So haben sozial eingebundene Menschen weniger Infekte, eine stabilere Psyche, haben einen besseren Schlaf, ein gesünderes Herz und tragen ein geringeres Demenzrisiko. Und Angebote für gemeinsame Aktivitäten gibt es viele, von Sportvereinen bis Volkshochschulen. Wer hier aber Hilfe sucht, sollte sich notfalls an entsprechende Beratungsstellen wenden.

Wie wichtig ist die mentale Einstellung – also Optimismus, Sinn und soziale Bindung – für ein langes und erfülltes Leben?

Grönemeyer: Altern ist kein Projekt, das man managen muss. Es ist ein Lebensabschnitt, den man gestalten darf. Mit etwas Disziplin, ja – aber vor allem mit Großzügigkeit. Gegenüber sich selbst. Und anderen. Dass man gut lebt,



Cover des Buches von Prof. Dr. Grönemeyer.

Foto: südwest

liebt und lacht. Und nicht vergisst, wem man wichtig ist. Das ist es, was bleibt.

In der Medizin fordern Sie ein Umdenken: weg von der reinen Krankheitsbehandlung hin zur Gesundheitsvorsorge. Was müsste sich in unserem Gesundheitssystem ändern, um das zu erreichen?

Grönemeyer: Wir befinden uns noch immer im Stadium der Reparaturmedizin. Den Präventionsgedanken müssten wir noch viel stärker fördern. Das ist aber eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe. Dass wir unsere Gesundheit selbst in die Hand nehmen und uns verantwortlich zeigen, auch das gehört für mich dazu. Das Ziel lohnt sich in jeder Hinsicht. Denn wer seinen Lebensstil in einigen wichtigen Punkten anpasst, bleibt länger gesund und gewinnt Lebenszeit.

Sie plädieren für die Verbindung von Schulmedizin und Naturheilkunde. Können Sie ein Beispiel nennen, wo diese Kombination besonders erfolgreich ist?

Grönemeyer: Welche Chancen sich da bieten, habe ich jahr-

zehntelang als Arzt in der Therapie von Rückenbeschwerden am Grönemeyer-Institut in Bochum erlebt. Neben einer sorgfältigen Diagnose sollten hier zuallererst konservative Therapien von Bewegungsangeboten über Entspannungsmethoden bis zu naturheilkundlichen Verfahren im Fokus stehen. Eine Operation ist erst der letzte Schritt. Denn Rückenbeschwerden werden in Deutschland deutlich häufiger operiert als in anderen Ländern. Acht von zehn Rücken-OPs sind nach einer Erhebung der Techniker Krankenkasse unnötig.

Was wünschen Sie sich, dass Leserinnen und Leser aus „Natürlich altern!“ für ihr eigenes Leben mitnehmen?

Grönemeyer: Es ist nie zu spät, aktiv zu werden. Studien zeigen, dass selbst 70-jährige noch einen Lebenszugewinn von mehreren Jahren haben, wenn sie ihren Lebensstil entsprechend anpassen. Je eher wir aber damit beginnen, desto besser. Bei 40-Jährigen bedeutet das sogar einen Lebenszugewinn von 20 Jahren und mehr. Grund genug, JETZT damit anzufangen! –Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer

— Anzeige —

Damit Antibiotika weiterhin Leben retten

So verbessert Forschung ihre Verträglichkeit

Wenn Antibiotika richtig eingenommen werden, können sie Leben retten. Viele Patienten jedoch brechen ihre Therapie wegen starker Nebenwirkungen wie Durchfall oder Blähungen verfrüht ab. Das mindert die Wirksamkeit und erhöht das Risiko gefährlicher Antibiotika-Resistenzen. Um die Verträglichkeit einer Antibiotikatherapie zu verbessern, empfehlen inzwischen immer mehr Mediziner begleitend sogenannte Probiotika.

Viele Patienten erleben während einer Antibiotikatherapie Beschwerden wie Blähungen, Bauchschmerzen oder Durchfall. Etwa zehn Prozent der Patienten entwickeln einen Antibiotika-assoziierten Durchfall (AAD). Der Grund: Ein gestörtes bakterielles Gleichgewicht im Darm.

Darmflora gezielt schützen

Experten wie Patrick Heinz, Geschäftsführer der Deutschen Gesundheitshilfe (DGH), plädieren für ein frühzeitiges Gegensteuern: „Antibiotika greifen sowohl die krankmachenden, als auch die guten Bakterien in unserem Darm an. Daher empfiehlt es sich, die Darmschleimhaut bereits ein oder zwei Tage vor- bis etwa eine Woche nach einer Antibiotika-Behandlung gezielt zu unterstützen. Allerdings nur mit solchen Probiotika, die ihre Wirksamkeit in klinischen Studien belegt haben.“

10 wirksame Helfer – ein Ziel

Gleich mehrere Prüfstudien zeigen, wie effektiv eine speziell entwickelte Kombination aus zehn genau aufeinander abgestimmten Bakterienstämmen (Omni-Biotic 10, rezeptfrei in Apotheken) das bakterielle Ungleichgewicht ausgleichen kann. Zweimal täglich ein Beutel, in Wasser, Milch oder Joghurt aufgelöst, genügt, um die Darmflora zu stabilisieren und die Regeneration der durch Antibiotika angegriffenen, empfindlichen Darmschleimhaut zu

fördern. So werden die typischen Begleiterscheinungen wie Blähungen oder Durchfall seltener und das Immunsystem erholt sich. Für die Jüngsten gibt es eine speziell auf die Bedürfnisse des jungen Organismus' zugeschnittene Variante.



Wer Antibiotika nehmen muss, will sein Leben trotzdem nicht einschränken. Probiotika aus aktueller Forschung reduzieren antibiotikabedingte Beschwerden und gleichen bakterielles Ungleichgewicht aus.

Bildquelle: stock.adobe.com / aletia2011

Natürlicher Schutz – direkt dort, wo er gebraucht wird

Ein aufwändiger Herstellungsprozess schützt die zugeführten Bakterien gegen Magensäure. So können sie sich gezielt im Darm ansiedeln. Viele einfache, insbesondere im Internet angebotene Probiotika erfüllen diesen Qualitätsstandard nicht. In der modernen Medizin werden wissenschaftlich geprüfte, in Apotheken erhältliche Probiotika insbesondere begleitend zu einer Antibiotika-Therapie empfohlen, um die empfindliche Darmflora zu schützen, die körpereigenen Abwehrkräfte zu stärken und Durchfall sowie sonstige Darmbeschwerden nachhaltig zu vermeiden.

–wl

Ausstellungen

28. - 30.11 – 11. Blankenburger Schlossweihnachten, 14 - 21 Uhr
 Lebendiger Adventskalender in Querum, Jeden Tag an neun Orten
 Bis zum 28.12 Braunschweiger Weihnachtsmarkt
 Bis zum 19.12 Ausstellung „Mit Farbe und Spaß“, Kulturpunkt West
 Dauerausstellung - Minerale - Gestein - Prozesse, Naturhistorisches
 Museum, BS
 Bis 11.1 – Nicht nur, Marlene Dietrich auf dem Fass sitzend,
 Kemenate Hagenbrücke, BS

Montag, 1. Dezember 2025

9:00 Uhr der kleine Prinz, Lessingtheater, WF *
 9:00 Uhr Pippi Langstrumpf, Staatstheater, BS *
 17:30 Uhr Weihnacht an der Waterkant, Magnikirche, BS
 19:00 Uhr Südtirol & Dolomiten, Brunsviga, BS
 20:00 Uhr Streicherensemble Serenade, Scharoun Theater, WOB

Dienstag, 2. Dezember 2025

9:00 Uhr Urmel aus dem Eis, Scharoun Theater, WOB *
 16:00 Uhr Giorgione: Selbstbildnis, HAUM, BS
 18:00 Uhr Das nackte, ehrliche Wort, Roter Saal im Schloss, BS
 20:00 Uhr Who Wants to Live Forever, Staatstheater, BS

Mittwoch, 3. Dezember 2025

10:00 Uhr Wirbelnde Wörter, Staatstheater, BS *
 16:00 Uhr Jacob Jordaens: Die Krönung des Heiligen Joseph,
 HAUM, BS
 19:00 Uhr Von Siedlern, Franziskanern und Kannengießern,
 HAUM, BS
 19:30 Uhr Das 23. Braunschweiger Rudelsingen, Brunsviga, BS

Donnerstag, 4. Dezember 2025

16:00 Uhr Bewegbar, Kufa-Haus, BS *
 17:45 Uhr Achtung Durchlauf!, Staatstheater, BS
 18:00 Uhr Women support Women: Netzwerktreffen, HAUM, BS
 19:00 Uhr Passion Pferd, Messegelände Hannover *
 19:00 Uhr Kombinat der Vulven, Staatstheater, BS
 19:30 Uhr Serienkiller, Komplizen und Cold Cases, Brunsviga, BS
 20:00 Uhr Kunst gegen Bares, Das Kult, BS
 20:00 Uhr Nosferatu, Staatstheater, BS *

Freitag, 5. Dezember 2025

9:30 Uhr Es war einmal... mit Frosch!, Kulturpunkt West, BS
 19:00 Uhr Headshot & Neck Cemetery, Kufa-Haus, BS
 19:30 Uhr Cavewoman, Brunsviga, BS
 20:00 Uhr brand, Staatstheater, BS
 20:00 Uhr Jazz Freitag, Das Kult, BS

Samstag, 6. Dezember 2025

11:30 Uhr Sternenhimmel live Kids Sternbilder Quiz,
 Planetarium WOB
 13:45 Uhr Mit Kreuz und Spaten, Zisterzienser Walkenried *
 15:30 Uhr „Gemeinsam Digital“, Studierende helfen Älteren,
 Seminarraum Wirtschaftsinformatik, Mühlenpfordtstraße 23 (5. OG)
 16:00 Uhr Eine Weihnachtsgeschichte, Höhlentheater,
 Baumannshöhle *
 17:00 Uhr Advent im Staatstheater, Staatstheater, BS
 19:30 Uhr Das Rauschen der Stadt, Staatstheater, BS
 20:00 Uhr One Night of Dire Straits, westand, BS
 20:00 Uhr Fizzy Lizzy, KuBa-Haus, WF
 20:00 Uhr GTD Comedy Slam, Brunsviga, BS
 20:00 Uhr Swing Flüsterparty, Das Kult, BS

20:00 Uhr melancholie des widerstands, Staatstheater, BS
 21:00 Uhr Creatures of the Night Vol. 4, Kufa-Haus, BS

Sonntag, 7. Dezember 2025

11:00 Uhr CD- und Plattenbörse, Kufa-Haus, BS
 16:00 Uhr Eine Woche voller Samstage, Lessingtheater, WF *
 18:00 Uhr die Fledermaus, Staatstheater, BS
 19:00 Uhr Prima Facie, Staatstheater, BS
 19:00 Uhr Konzert Xperiment, Zisterzienser Walkenried
 19:30 Uhr Callejon – Never Dies, westand, BS
 20:00 Uhr Verschollen im Weihnachtsstollen 25.0, Brunsviga, BS
 20:00 Uhr Duo Burloni, Weihnachtsfieber 2.0, Das Kult, BS

Dienstag, 9. Dezember 2025

19:30 Uhr Kardinalfehler, Scharoun Theater, WOB

Mittwoch, 10. Dezember 2025

18:00 Uhr The Jury Experience, westand, BS *
 19:00 Uhr Der dritte Schimpanse, Naturhistorisches Museum, BS
 19:30 Uhr Der Nussknacker, Scharoun Theater, WOB
 19:30 Uhr Harakiri to go Leipziger Pfeffermühle, Komödie am
 Altstadtmarkt, BS
 20:00 Uhr Geld oder Lebkuchen, Brunsviga, BS

Donnerstag, 11. Dezember 2025

19:00 Uhr Junges! späti, Staatstheater, BS
 19:30 Uhr Schwanensee, Scharoun Theater, WOB
 19:30 Uhr Steam, Lessingtheater, WF
 19:30 Uhr Draußen vor der Tür, Staatstheater, BS
 20:00 Uhr Marco Gianni, westand, BS
 20:00 Uhr Dr. Leon Windscheid – Alles Perfekt, Halle39 Hildesheim
 20:00 Uhr Früher war mehr Lametta, Das Kult, BS

Freitag, 12. Dezember 2025

17:15 Uhr Führung im Kerzenschein mit Kniesteressen,
 Zisterzienser Walkenried *
 18:00 Uhr Weihnachtskonzert, Johanniskirche, BS
 19:00 Uhr Sixtees, Lindenhof
 19:00 Uhr Colour Haze, Kufa-Haus, BS
 19:00 Uhr Antonella Simonetti „Pinocchio“, Riedelsaal, VHS HI.
 19:30 Uhr Friede, Freude, Weihnachtskekse, Scharoun Theater
 19:30 Uhr Nordic Christmas, Lessingtheater, WF
 19:30 Uhr La bohème, Staatstheater, BS
 20:00 Uhr Disco mit Wild & Tanzbar, Das Kult, BS
 20:00 Uhr The Tangleheads, KuBa-Haus, WF

Samstag, 13. Dezember 2025

14:00 Uhr, 44. internationale Weihnachtsfeier 2025, Scharoun
 Theater, WOB
 15:00 Uhr Parkgespräche, Inselwall, BS
 19:00 Uhr Paul Brunner, Kufa-Haus, BS
 19:30 Uhr Sechsendvierzig Heiligabend, Komödie am
 Altstadtmarkt, BS
 19:30 Uhr Aquabella, Zisterzienser Walkenried
 20:00 Uhr Witz & Donner, Das Kult, BS

Sonntag, 14. Dezember 2025

15:00 Uhr Aladin – das Musical, VW-Halle, BS
 15:00 Uhr Tango Café, Das Kult, BS
 18:00 Uhr Gospelchor Weihnachtskonzert, St. Thomas-Kirche, BS
 20:00 Uhr Turbovolk3000, Staatstheater, BS

Montag, 15. Dezember 2025

10:30 Uhr Tischlein deck dich, Kinder- und Jugendzentrum Mühle, BS

Dienstag, 16. Dezember 2025

19:30 Uhr Gina & Glinda im Winter Wunderland, Komödie am Altstadtmarkt, BS
20:00 Uhr Hutkonzert XXL, Brunsviga, BS

Mittwoch, 17. Dezember 2025

17:30 Uhr Gemeinschaftlichen Singen in der Vorweihnachtszeit, Dom, BS
19:00 Uhr Bierschaum ist mein Lippenstift, Lindenhalle, WF
20:00 Uhr Desimos Spezial Club, Brunsviga, BS

Donnerstag, 18. Dezember 2025

16:00 Uhr Schwerbehinderung – Antragstellung und Rechte, Online-Vortrag SoVD
18:00 Uhr Sternzeit, Planetarium, WOB
19:00 Uhr Krimi Slam, Das Kult, BS
19:30 Uhr Michel Abdollahi, Lessingtheater, WF

Freitag, 19. Dezember 2025

15:45 Uhr Kreatives Geschichtenerfinden, HAUM, BS
16:30 Uhr Kinderzauberei, Brunsviga, BS
19:00 Uhr Die Schneekönigin, Höhlentheater, Baumannshöhle *
19:30 Uhr Rudelsingen, Lessingtheater, BS
19:30 Uhr Minna von Barnhelm, Staatstheater, BS
20:00 Uhr Die Magic.Fusion.Dance Show, Das Kult, BS
20:00 Uhr Tanzbar w/Rotes Rauschen, Kufa-Haus, BS

Samstag, 20. Dezember 2025

19:00 Uhr Steve'n'Seagulls, Kufa-Haus, BS
19:30 Uhr Jörg Seidel Swing Trio, Zisterzienser Walkenried
19:30 Uhr Andrej Hermlin and his Swing Dance Orchestra, Lessingtheater, WF
20:00 Uhr Silent Radio, westand, BS
20:00 Uhr The Twang, Brunsviga, BS
20:00 Uhr Acoustic Trio T.E.S.H., Das Kult, BS

Sonntag, 21. Dezember 2025

11:00 Uhr Magni zu Gast im Museum, Städtisches Museum, BS
11:00 Uhr 4. Sinfoniekonzert: Weihnachtsmärchen, Staatstheater*
11:30 Uhr Essen und Trinken durch die Geschichte, Hinter Aegidien, BS *
15:00 Uhr Musikschule Musikuss, Brunsviga, BS
15:30 Uhr We call it Ballet, westand, BS *
16:30 Uhr Fechtel & Gutzeit, Das Kult, BS
16:30 Uhr Weihnachtskonzert "LaBaZi" Höhlentheater in der Baumannshöhle
18:00 Uhr Zauber der Sterne, Lessingtheater, WF

Mittwoch, 24. Dezember 2025

16:30 Uhr Klosterkirche Riddagshausen, Christ Vesper
23:00 Uhr Heilig Abend Christvesper, Dorfkirche Mascherode

Donnerstag, 25. Dezember 2025

18:00 Uhr „La bohème“, Großes Haus, Staatstheater, BS*
18:00 Uhr „Novecento“, Kleines Haus, Staatstheater, BS*

Freitag, 26. Dezember 2025

16:00 Uhr Verkündigung Liebenburg/HarzChristvesper, St. Mariae
17:00 Uhr Eisheilige Nacht 2025, MEC, BS
17:00 Uhr Pippi Langstrumpf, Staatstheater, BS *
18:00 Uhr Warten auf Godot, Staatstheater, BS

Samstag, 27. Dezember 2025

16:00 Uhr Titanic, Höhlentheater Baumannshöhle *
19:00 Uhr Don't Care! | X-Mas Show, Kufa-Haus, BS
20:00 Uhr Mother's Earth, Staatstheater, BS

Sonntag, 28. Dezember 2025

15:00 Uhr 80er Tanzcafé, Kufa-Haus, BS

Montag, 29. Dezember 2025

17:00 Uhr Nils Wogram & Mathias Claus Jazz Duo, Kufa-Haus, BS*
19:30 Uhr Ringmasters: „Good Vibrations“, Scharoun Theater, WOB

Dienstag, 30. Dezember 2025

20:00 Uhr Torfrock, westand, BS
20:00 Uhr Eine Weihnachtsgeschichte, Staatstheater, BS

Mittwoch, 31. Dezember 2025

17:00 Uhr Silvesterkonzert der Berliner Philharmoniker, Astor Filmtheater, BS
18:00 Uhr eVolution Dance Theater: Cosmos, Scharoun Theater, WOB
18:00 Uhr Nosferatu, kleines Haus, Staatstheater, BS*
19:30 Uhr Die Fledermaus, Großes Haus, Staatstheater, BS*
20:00 Uhr Die kleine, feine Silvesterparty am Westbahnhof, Kufa-Haus, BS
22:00 Uhr Silvesterparty, Brunsviga, BS

– Änderungen vorbehalten – * weitere Termine

— Anzeige —

World of **Pipe Rock** and **Irish Dance**

Im Schatten der Krone

CORNAMUSA

Fr 16. Jan 2026
Braunschweig
VW-Halle - 20 Uhr

eventim  sowie alle bek. VVK

Gewinnspiel

Verlosung von **3x2 Tickets im Wert von 80,- EUR/ Ticket**
Schreiben Sie das **Wort „CORNAMUSA“** an:
info@cometverlag.de

Militär- und Blasmusik kommt

„Musikparade“ – Europas größte Tournee in der Volkswagen Halle

Braunschweig. Die große Europa-Tournee der Militär- und Blasmusik kommt wieder die Volkswagen Halle. Am 13. März 2026 (Beginn: 19.30 Uhr) präsentieren mehrere Hundert Künstler das einzigartige Livemusik-Spektakel. Sieben Orchester aus verschiedenen Nationen zeigen ein Programm mit Titeln von Military über Klassik oder Swing bis hin zu Rock und Pop. Mit jährlich mehr als 100.000 Besuchern ist die Musikparade die größte und erfolgreichste Tournee ihrer Art.

Pipes and Drums mit neuer Dudelsack-Show

Wie in den schottischen Highlands dürfen sich Fans der Dudelsackmusik fühlen: Dutzende Pipes and Drums entführen die Besucher musikalisch in die schottischen Highlands und präsentieren ihre neue Show. Höhepunkt der Musikparade ist das Finale, bei dem sich alle Teilnehmer zum großen „Orchester der Nationen“ vereinen, um gemeinsam zu musizieren – außer ganz aktuellen Pop- und Rocksongs natürlich auch Klassiker wie „Auld Lang Syne“ oder „Radetzky Marsch“.

Geschenkumschlag gratis und gebührenfreie Tickets

Besonderer Tipp für ein persönliches Geschenk: Exklusiv unter der Musikparade-Hotline (s. u.) können die Tickets telefonisch mit kostenfreiem Geschenkumschlag bestellt werden.



Mit neuer Show 2026: Über 400 Mitwirkende aus 7 Nationen.

Sichern Sie sich die besten Plätze noch heute und freuen Sie sich auf die neue Show der Musikparade.

Ticket-Vorverkauf:

Tickets ab 45,90 Euro zzgl. Vorverkaufs-Gebühren gibt es bei allen bekannten Vorverkaufsstellen.

Tickets ohne Gebühren und mit Bestpreis-Garantie nur unter Telefon: 0441-2050920 sowie im Internet online unter:

www.musikparade.com



Braunschweig · Volkswagen Halle Braunschweig
13. März 2026 · 19:30 Uhr

Ticket-Hotline: 0441-2050920 und www.musikparade.com

Wir wünschen allen eine besinnliche Adventszeit frohe Festtage und viel Glück im neuen Jahr 2026!

-Ihr Redaktionsteam von Wir im besten Alter

Dresscode für die Weihnachtsfeier

Was ist angebracht und was nicht?

Im kleinen Schwarzen oder im Strickkleid? Mit Anzug oder in Jeans und Hemd? Wer zu einer Weihnachtsfeier eingeladen wird, steht häufig ratlos vor dem Kleiderschrank. Aber gibt es einen Dresscode für die Weihnachtsfeier? Hierzu Petra Timm, Sprecherin beim Personaldienstleister Randstad: „Es gibt keine festen Regeln, aber sehr wohl Richtlinien für die angemessene Garderobe zur Weihnachtsfeier. Geht es in ein nobles Restaurant, sollte das Styling entsprechend ausfallen. Frauen liegen mit einem eleganten Kleid, Männer mit Anzug und Krawatte richtig. Ist der Ort des Geschehens eher rustikal, genügt die Kombination Hose/Bluse beziehungsweise Hose/Hemd. Und natürlich spielt auch der allgemeine Dresscode im Unternehmen eine Rolle: Bankangestellte werden sich meist anders kleiden, als die Mitarbeiter einer Autowerkstatt. Generell gilt: Röcke sollten nie zu kurz sein und immer die Knie umspielen. Herrenhemden sind maximal zwei Knöpfe weit geöffnet. Und natürlich geht es darum, sich im eigenen Dress wohlfühlen. Deswegen nicht verkleiden, sondern angemessen authentisch sein. Dann macht auch die Weihnachtsfeier richtig Spaß.“ -txn

Geschenkideen für Genießer

Braunschweig/Gliesmarode Weinhandlung Harald L. Bremer

Hier können Sie stöbern und noch wichtiger probieren. Erstklassige italienische Weine finden Sie in der Weinhandlung Harald L. Bremer in Braunschweig-Gliesmarode, ausgesucht mit viel Sachverstand und Erfahrung. In Italien gehört der Wein zum Essen dazu, darum finden Sie bei Bremer auch ein reichhaltiges Angebot italienischer Delikatessen. Von Pasta aus kleinster handwerklicher Produktion, bis hin zu erstklassigen Olivenölen, Parmesan und jetzt zu Weihnachten natürlich auch dem italienischen Weihnachtskuchen – dem Panettone.

Suchen Sie sich das Passende aus, stellen Sie Ihr individuelles Geschenk zusammen oder gönnen Sie sich selbst was Gutes zum Weihnachtsfest. Geschenke werden hier von engagierten Mitarbeitern liebevoll verpackt, ob im Geschenkkarton oder im Präsentkorb: Sie suchen aus wir packen ein!

Kommen Sie vorbei – Querumer Straße 26 – Parkplätze direkt vor dem Geschäft.

Immer geöffnet ist natürlich unser Online-Shop: www.bremerwein.de. Hier finden Sie viele Geschenkvorschlüsse und können jederzeit bestellen und sich auf eine schnelle Lieferung verlassen.

Sie können gerne telefonisch 0531 237360 oder per E-Mail vorbestellen, wir bereiten alles vor und Sie können Ihre Ware Montag bis Freitag von 8 bis 18 Uhr und am Samstag von 10 bis 13 Uhr direkt am Lager abholen.

Vorweihnachtliche Konzerte in der Dornse zur Einstimmung zum Fest

Die Vorfreude auf die festliche Zeit steigt: Ab Montag, 8. Dezember, startet in der historischen Dornse des Altstadtrathauses, Altstadtmarkt 7, die traditionelle Reihe der vom Seniorenbüro angebotenen vorweihnachtlichen Konzerte. Vom 8. bis zum 12. Dezember wird täglich um 15 Uhr ein einstündiges, stimmungsvolles Programm in Kooperation mit der Städtischen Musikschule präsentiert. Die Eintrittskarten sind, zu den regulären Öffnungszeiten, im Seniorenbüro, Kleine Burg 14, für 8 Euro erhältlich. Eine telefonische Reservierung ist ebenfalls möglich unter der Telefonnummer 0531 / 470-8206. -Stadt Braunschweig

Schatzmeister
An- und Verkauf

An- Verkauf von Münzen
Barren
Schmuck
Uhren
Besteck
Antiquitäten
Zahngold

Wir wünschen allen frohe Festtage

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

Anzeige

HARALD L. BREMER
Haus italienischer Qualitätsweine

Sie suchen aus – wir packen ein!



Geschenke für Genießer
Spitzenweine und italienische Spezialitäten

Wählen Sie den schönsten Karton – gewellte Pappe, eleganter Holzkoffer – rot, blau oder schwarz – und stellen Sie Ihr Geschenk zusammen:
Sie suchen aus – wir packen ein!
Präsentkörbe nach Ihren Vorstellungen mit unseren italienischen Weinen und Spezialitäten.



Harald L. Bremer – Haus italienischer Qualitätsweine
Efeueweg 3 – Braunschweig Gliesmarode (Navi: Querumer Str. 26)
Tel. 0531 237360 – www.bremerwein.de
Öffnungszeiten: Montag - Freitag: 8 bis 18 Uhr
Weinverkostung in unserem Ladengeschäft:
Mittwoch und Freitag 13 bis 18 Uhr und Samstag 10 bis 13 Uhr



Wenn's draußen
kalt wird,
bringen wir Sie
warm ans Ziel.

Frohe Feiertage
und allzeit gute Fahrt!

KVG
BRAUNSCHWEIG

Oh du schöne Adventzeit

Herkunft und was ihn besonders macht

Was für die einen eine Zeit voller Stress und Hektik ist, bedeutet für die anderen die besinnlichste Zeit des Jahres. Das Wort Advent selbst stammt vom lateinischen „adventus“ ab und bedeutet übersetzt Ankunft. Die Ankunft von Jesus Christus. Die Adventszeit, wie wir sie kennen, entstand im 7. Jahrhundert. Damals wurde die Anzahl der Sonntage von Papst Gregor von sechs auf vier reduziert. Diese vier Sonntage sollten die vier Jahrtausende versinnbildlichen, die die Menschen nach dem Sündenfall auf ihren Erlöser warten mussten. Als krönender Abschluss dieser Zeit steht das Weihnachtsfest. Jeder der Adventssonntage an sich hat zudem einen speziellen Bezug. So bezieht sich der erste Sonntag auf die Wiederkunft Jesu, der zweite wie auch der dritte auf Johannes den Täufer und schließlich bezieht sich der vierte Sonntag auf Maria.

Die Tage vor dem Advent sind von Vorfreude geprägt. Aber auch von Arbeit und Vorbereitungen. Will doch das Haus geschmückt werden, um die Vorweihnachtszeit gebührend zu zelebrieren. Symbole wie zum Beispiel der Stern spielen eine große Rolle. Denn er steht für den Stern, der die drei Heiligen Könige nach Bethlehem zur Krippe Jesu führte. Ein solcher Stern findet hell leuchtend in vielen Fenstern einen Platz und stimmt auf die besinnliche Adventszeit ein. —akz

—Anzeige—

Schenken was wirklich bleibt

gemeinsame Genussmomente

Wenn der Duft von Zimt und Tannennadeln die Luft erfüllt, beginnt sie wieder – die schönste Zeit des Jahres. Doch was schenkt man, wenn man mehr als Materielles verschenken möchte? Der Gutscheinebuch.de Schlemmerblock bietet die Antwort: gemeinsame Genussmomente. Mit seinen vielfältigen 2 für 1-Angeboten in Gastronomie, Freizeit und Wellness lädt er dazu ein, Zeit miteinander zu verbringen – bei einem festlichen Dinner, Frühstück mit Freunden oder einem Ausflug zu zweit. Neben Restaurants finden sich auch Kinos, Bäder oder Freizeitparks im Angebot. Neu sind attraktive Online-Gutscheine und 30 € Guthaben für Mobile-Gutscheine.de. So wird der Schlemmerblock zum idealen Begleiter für Genießer – und zum perfekten Geschenk.

Jetzt zum besten Preis ab 9,99 Euro mit dem **Code WIR26** auf www.gutscheinebuch.de



ab
9,99
€

UVP 44,90 €
versandkostenfrei ab 5 Exemplaren

Ihr **RABATTCODE:** **WIR26**

Jetzt online zugreifen auf www.gutscheinebuch.de
oder über die **Bestellhotline 06241-20260**.

VMG mbH, Nievesheimer Str. 18, 67547 Worms



MEMORIS Bestattungen – betreut Sie im Trauerfall auf vielfältige Weise

Der Verlust eines geliebten Menschen ist immer ein tiefer Einschnitt im Leben. Plötzlich steht alles still, und doch müssen unzählige Entscheidungen getroffen werden. In diesen schweren Stunden ist es tröstlich, einen Partner an seiner Seite zu wissen, der mit Einfühlungsvermögen, Respekt und Fachkenntnis unterstützt. Das familiengeführte Bestattungs-haus MEMORIS in Braunschweig begleitet Trauernde mit Herz, Erfahrung und größter Sorgfalt – rund um die Uhr, Tag und Nacht.

Seit seiner Gründung im Jahr 1996 steht MEMORIS® Bestattungen für Qualität, Menschlichkeit und eine würdige Abschiedskultur. Unter der Leitung von Malte Quast, Dipl.-Biologe und fachgeprüfter Bestatter, hat sich das Unternehmen zu einem modernen Dienstleister entwickelt, der Tradition und Fortschritt in einzigartiger Weise verbindet. 2011 wurde das zertifizierte Qualitätsmanagementsystem nach DIN EN 15017 eingeführt – ein Beweis für die hohen Standards und die Berechtigung, das Markenzeichen des Bundesverbands Deutscher Bestatter zu tragen.

„Wir möchten Menschen in einer schweren Lebensphase auf-fangen und ihnen den Raum geben, in Ruhe Abschied zu nehmen“, sagt Malte Quast. Zusammen mit seinem engagierten Team sorgt er dafür, dass jede Bestattung individuell, respektvoll und im Sinne der Angehörigen gestaltet wird. MEMORIS küm-mert sich auf Wunsch um alle anfallenden Aufgaben – von der Abholung und Versorgung des Verstorbenen über Behördengänge und Terminabsprachen bis hin zur Planung der Trauerfeier und Beisetzung.

Das Angebot umfasst Erd-, Feuer-, See-, Natur- und Diamantbestattungen. Dabei liegt der Fokus stets auf einer Gestaltung, die der Persönlichkeit des Verstorbenen gerecht



Trotz derzeitiger Baustelle und halbseitiger Sperrung der Helmstedter Straße ist das Bestattungshaus MEMORIS weiterhin auf dem normalen Anfahrtsweg (Anlieger frei!) gut zu erreichen. Parkmöglichkeiten sind hinter dem Haus vorhanden.
Foto: MEMORIS Bestattungen

wird. Immer mehr Familien entscheiden sich zudem für alternative, naturnahe Bestattungsformen wie die „Tree of Life“- oder Waldbestattung, etwa über Partner wie Ruheforst, FriedWald oder Waldbestattung Cremlinger Horn. Die Stille des Waldes, das Rascheln der Blätter und die Nähe zur Natur spenden vielen Angehörigen Trost und Frieden.

Im Stammhaus an der Helmstedter Straße 159 in Braunschweig sowie in der Filiale Salzgitter-Lebenstedt, am Schölkegraben 1, finden Trauernde eine angenehme, geschützte Atmosphäre für persönliche Beratungsgespräche. In liebevoll gestalteten Abschiedsräumen – den Herzstücken des Hauses – können Angehörige in Ruhe verweilen und auf ihre eigene Weise Abschied nehmen. Auf Wunsch ist auch eine Live-Übertragung oder Videoaufzeichnung der Trauerfeier möglich, sodass entfernte Familienmitglieder teilhaben können.

Mit einem hohen Maß an Professionalität, Menschlichkeit und Feingefühl setzt sich MEMORIS Bestattungen dafür ein, dass jeder Abschied in liebevoller Erinnerung bleibt. Das Team begleitet Familien durch alle Phasen des Abschieds – kompetent, ehrlich und mit großem Herzen.

Kontakt: 0531 – 707 28 77 | www.memoris.de

Mit Herz, Würde und Erfahrung begleitet das Team von MEMORIS Familien durch die schwersten Stunden – einfühlsam, verlässlich und menschlich.



Familie Quast
individuell - kompetent - einfühlsam
Helmstedter Str. 159, Braunschweig
0531 - 707 28 77
www.memoris.de



**„Wir können unseren Ruhestand genießen.
Wir haben vorgesorgt! Sie auch?“**



Schloß Schliestedt
- Seniorenbetreuung mit Kompetenz -

**Allen Angehörigen, Geschäftspartner*innen
und Freund*innen des Hauses
ein frohes Fest & ein gesundes neues Jahr!**

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

Schwerbehinderung

Online Vortrag – Antragstellung und Rechte

Viele Menschen sind beim Thema (Schwer-)Behinderung unsicher und haben zahlreiche Fragen. Ein kostenloser Online-Vortrag des Sozialverbands Deutschland (SoVD) in Niedersachsen greift diese auf. Unter dem Titel „Schwerbehinderung – Antragstellung und Rechte“ informiert Referentin Katharina Lorenz am 18. Dezember 2025 von 16 bis 17.30 Uhr über wichtige Grundlagen und praktische Schritte. Behandelt werden unter anderem die Voraussetzungen für eine Schwerbehinderung, die Beantragung des Ausweises sowie die Bedeutung der Merkzeichen und die damit verbundenen Vorteile. Lorenz erklärt das Verfahren, zeigt Rechte auf und geht auch auf mögliche Herabstufungen des Grades der Behinderung ein. Die Veranstaltung findet digital über Zoom statt und richtet sich an Mitglieder und Interessierte, die sich einen Überblick verschaffen oder konkrete Fragen klären möchten. Eine Anmeldung ist bis zum 15. Dezember per E-Mail an weiterbildung@sovd-nds.de möglich; der Zugangslink wird am Tag des Vortrags verschickt. Weitere Informationen zur Vortragsreihe gibt es unter www.sovd-nds.de. -SoVD

STELLENMARKT

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

Gemeinsam Digital

geht in die nächste Runde

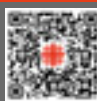
Die Bürgerstiftung Braunschweig und die Technische Universität Braunschweig setzen ihr gemeinsames Unterstützungsangebot „Gemeinsam Digital“ auch im Winterhalbjahr fort. Das Format richtet sich vor allem an ältere Menschen, die Hilfe im Umgang mit Smartphone, Tablet oder digitalen Anwendungen suchen. Studierende der TU stehen dabei kostenlos und ohne Anmeldung für Fragen zur Verfügung, in der Campus Lounge in der Mühlenpfordtstraße 4/5 in Braunschweig. Weitere Treffen sind für den 1. Dezember, den 7. Januar und den 4. Februar jeweils am Nachmittag geplant. Mit „Gemeinsam Digital“ möchten die Organisatoren digitale Hürden abbauen und den Einstieg in die moderne Technik erleichtern. -SoVD



Ambulante Pflege und mehr... Für Sie im Heidberg da

Ambulante Pflege	Tel. 0531 / 38 00 84 3
Nachbarschaftshilfe	Tel. 0531 / 75 727
Betreutes Wohnen	Tel. 0531 / 26 26 66

Melden Sie sich bei uns, wir beraten Sie gern!



Ambulante Pflege im Heidberg
Jenastieg 9 | 38124 Braunschweig
Tel. 0531 / 3800843 | sozialstation@caritas-bs.de
Mehr unter: caritas-bs.de oder per QR-Code

BEI UNS BEKOMMEN SIE NIX AUF'S DACH



Baumfäll- und pflegearbeiten
Stubbenfräs- u. Schredderarbeiten
Kostenlose Beratung & Kalkulation.

PRO BAUM
GMBH
05 31 - 481 14 95

„Rente in Sicht“

Wegweiser für den optimalen Start



Autor: Dr. Otto N. Bretzinger
ISBN: 978-3-86336-198-3
Preis: 24,00€

Die Zukunft der Rente bestimmt aktuell die Schlagzeilen: Wie lange das bisherige Rentenniveau zu halten ist, was längere Lebensarbeitszeit bringt oder ob die geplante Aktivrente zur Erwerbstätigkeit über die Regelaltersgrenze hinaus motiviert. Jenseits dieser politischen Weichenstellungen treibt viele angehende Ruhestandler ganz praktisch die Frage um, was zu beachten und rechtzeitig zu klären ist, wenn der Abschied aus dem Berufsleben näher rückt. Der neue Ratgeber „Rente in Sicht“ der Verbraucherzentrale stellt

Rentenarten und den Weg zur Antragstellung verständlich vor. Er erläutert aber auch, was die persönliche Renteninformation aussagt, wo sich Rentenlücken auftun können und wie die eigene Finanzstrategie für einen auskömmlichen Ruhestand ausgerichtet werden kann. Auch bei der Rente gilt: Brutto ist nicht gleich netto. Beiträge für Kranken- und Pflegeversicherung werden direkt vom Rentenversicherungsträger einbehalten. Gegebenenfalls sind Steuern zu zahlen. Und wie sich die Rentenhöhe entwickelt und wie stark die Inflation an der Kaufkraft zehrt, weiß niemand zu prognostizieren. Umso wichtiger, rechtzeitig Kassensturz zu machen, um Einkünfte und Ausgaben ins Gleichgewicht zu bringen. Das Buch begleitet hierbei Schritt für Schritt und stellt anschaulich vor, welche Anlageformen auch im Ruhestand sinnvoll sind. Beleuchtet wird, wie staatlich geförderte und private Vorsorge aufs Einkommen im Alter einzahlt oder ob die eigene Immobilie gute Rendite oder eher hohe Belastung bringt. Auch ist zu erfahren, welche Versicherungen im Ruhestand noch wichtig sind. Der Ratgeber „Rente in Sicht“ hat 240 Seiten und kostet 24,- Euro, als E-Book 19,99 Euro. Zu bestellen unter shop.verbraucherzentrale.de oder T 0211 91380-1555. Er ist auch in den Beratungsstellen der Verbraucherzentralen und im Buchhandel erhältlich. -VBZ

Ergotherapiepraxis



Physische und Psychische
Wiedereingliederung ins
Arbeits- und Alltagsleben

Auch Hausbesuche

Dehdasht

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

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

Frohe Weihnachten und ein gesundes, glückliches neues Jahr!

Taxi

Anna Stuckenbrock

0531 - 26 11 111



Rollstuhlbeförderung
Krankentransporte

www.taxistuckenbrock.de


Barrierefreie Fahrten

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

Ihr Taxi mit Sachverstand!



Wir wünschen frohe
Weihnachten und ein
gutes Jahr 2026!



Hubeta

Gemeinnütziger Verein e.V.

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

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

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



Wir sind an Ihrer Seite.
Würdevoll und zeitgemäß.

Hageroth Bestattungen

Tag & Nacht 05304 / 5214
0157 / 71521214

Braunschweiger
Rollstuhl - Shuttle  Stadt- und Landfahrten
Krankentransporte
www.rolli-shuttle.de

**Wir wünschen frohe Weihnachten
und einen guten Start ins neue Jahr 2026!**

Telefonnummer
0531 58 08 4444

Raum zum Leben

AWO-Wohn- und Pflegeheime



Pflegenotaufnahme
Tel. 0800 70 70 117

„Hier fühle ich mich zu Hause.“
Braunschweig, Goslar, Helmstedt, Salzgitter, Vechelde,
Wolfenbüttel, Wolfsburg, Königslutter.

Weitere Infos:
Senioren & Pflege   

AWO | **Senioren & Pflege**
Telefon (0531) 39 08 - 0 | www.awo-bs.de

Englisch für „Senioren“

Noch wenige freie Plätze

Sie wollen ...

- ...ein paar Worte Englisch mit Ihren Enkeln sprechen?
- ...englische Begriffe verstehen, die uns täglich begegnen?
- ...sich auf Reisen verständigen?
- ...in Gesellschaft aktiv sein und geistig am Ball bleiben?

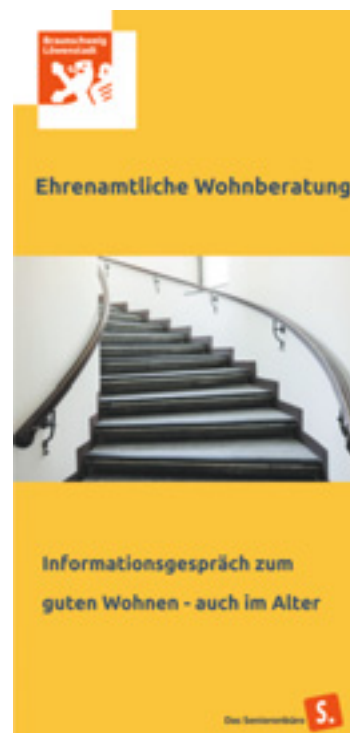
ELKA® Erfolgreich lernen. Konzepte im Alter
☎ 0531 - 240 48 57 www.elka-lernen.de

Informationsgespräch

zum guten Wohnen

Damit Sie auch weiterhin ein möglichst selbstständiges und selbstbestimmtes Leben in Ihrer Wohnung führen können, bieten wir Ihnen einen Besuch bei Ihnen zu Hause an. Dieser Hausbesuch wird von ehrenamtlich ausgebildeten Wohnraumberatern angeboten. Sie geben Tipps und Informationen zum Thema Barrierefreiheit, Wohnen im Alter und Wohnungsanpassung. Bei Bedarf vermitteln sie an weiterführende Institutionen.

Das Angebot ist für Sie kostenfrei. Falls wir Ihr Interesse geweckt haben, melden Sie sich gerne im Seniorenbüro.



Ansprechpartnerin für Rückfragen: Anna Mielke,
Tel.: 0531 470-8208, Seniorenbüro der Stadt Braunschweig.
-Seniorenbüro/Stadt Braunschweig

Achtung Taschendiebstahl

Das Landeskriminalamt warnt

Die Polizei warnt erneut vor Taschendieben, die sich ihre Opfer gezielt in Supermärkten suchen. Bereits Ende Oktober kam es in Weyhausen zu mehreren Taten. Im November wurden weitere Diebstähle gemeldet.

Am 7. November sprach eine bislang unbekannte Täterin eine 83-jährige Frau in einem Supermarkt in Gifhorn an. Sie gab ihr vermeintliche "Tipps" zum Umgang mit dem Einkaufstrolley. Kurz darauf bemerkte die Seniorin den Verlust ihrer Geldbörse, die zuvor im Trolley gelegen hatte.

Am 10. November, ebenfalls zur Mittagszeit, schlugen die Täter in Hankensbüttel und Wesendorf erneut zu. Einer 76-jährigen Frau wurde das Portemonnaie aus der rechten Jackentasche entwendet. Besonders dreist gingen die Täter bei einer 67-jährigen Frau vor: Sie schnitten die Seite des mitgeführten Einkaufstrolleys auf, um an die Geldbörse zu gelangen. In allen Fällen erlangten die Täter nicht nur Bargeld, sondern auch persönliche Dokumente sowie die EC-Karten der Geschädigten.
-Polizei Gifhorn

Hautkrebs-Screening

Mythen und Fakten

Rund um das Hautscreening halten sich viele Irrtümer. So betrifft Hautkrebs keineswegs nur ältere Menschen. Auch junge Erwachsene und sogar Kinder können erkranken, besonders wenn sie in der Kindheit häufig Sonnenbrände hatten. Fachärzte betonen deshalb die Bedeutung regelmäßiger Untersuchungen auch dann, wenn Muttermale unauffällig erscheinen, denn bösartige Veränderungen entstehen oft an zuvor unproblematischen Stellen.

Auch der Besuch im Solarium ist alles andere als harmlos. Experten warnen, dass künstliche UV-Strahlung das Hautkrebsrisiko deutlich erhöht. Das gilt bereits bei gelegentlicher Nutzung. Zudem ist Hautkrebs nicht immer leicht zu erkennen: Viele Veränderungen wirken unauffällig, farblos oder wachsen langsam und werden deshalb übersehen.

Regelmäßige Hautscreenings und ein wachsames Auge auf die eigene Haut sind die besten Maßnahmen zur Früherkennung von Hautkrebs. Dermatologen empfehlen, die Haut einmal im Monat selbst zu kontrollieren und bei Auffälligkeiten nicht zu zögern, ärztlichen Rat einzuholen. Manche Krankenversicherer, wie beispielsweise die Debeka, bieten den Haut-Check per App an. Statt lange auf einen Termin zu warten, gibt es mit derma-nostic die fachärztliche Diagnose per Smartphone über die „Demanostic -Hautarzt per App“. -Debeka

Atemwegserkrankungen

Impfen und gesund durch den Winter

Der Herbst bringt nicht nur bunte Blätter, sondern auch ein erhöhtes Risiko für Grippe, COVID-19 und andere Atemwegsinfekte. Besonders Menschen ab 60 Jahren und Risikogruppen sind gefährdet. Mit der Kampagne „Zusammen geschützt“ rufen das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIOG) und das Robert Koch-Institut (RKI) deshalb zum rechtzeitigen Impfen gegen saisonale Grippe, COVID-19, RSV und Pneumokokken auf.

Gerade für ältere Menschen können Atemwegsinfektionen schnell gefährlich werden. Eine Impfung wirkt wie ein Schutzschild: Sie senkt das Risiko schwerer Verläufe deutlich und kann so im Ernstfall Leben retten. Deshalb ist es jetzt im Herbst besonders wichtig, den eigenen Impfstatus zu prüfen und die empfohlenen saisonalen Impfungen regelmäßig aufzufrischen.“

In der kalten Jahreszeit zirkulieren Grippeviren, das Coronavirus SARS-CoV-2, RSV (Respiratorisches Synzytial-Virus) und Pneumokokken besonders stark. Auf den ersten Blick ähneln sich die Symptome, doch die Folgen können sehr unterschiedlich und für gefährdete Gruppen schwerwiegend sein. Erreger, die akute Atemwegserkrankungen auslösen, haben in dieser Zeit besonders günstige Bedingungen: Viele Menschen halten sich in geschlossenen, schlecht gelüfteten Räumen auf, die Luft ist trocken – so können sich Erreger leichter verbreiten und die Ansteckungsgefahr steigt deutlich. Den besten Schutz vor schweren Krankheitsverläufen bieten gezielte Impfungen. Zusätzlich helfen einfache Maßnahmen, das Risiko einer Ansteckung zu senken – etwa gründliches Händewaschen, regelmäßiges Lüften und Abstandhalten bei Krankheit. -BIOG



Hörgeräte Hirschfelder

Ihr Hörakustiker in Braunschweig

Jetzt Termin vereinbaren: **0531 389 257 06**

Für alle, die besser hören wollen die richtige Adresse.

- persönliche & professionelle Hörberatung
- kostenfreier Hörtest
- ausführliche Tinnitusberatung
- maßgefertigter Gehörschutz
- faires Preis-Leistungsverhältnis
- unverbindliches Probetragen
- modernste Akku Hörgeräte

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

KOMPETENT · VOR ORT

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

Jetzt testen!

„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

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

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

SEELENBALSAM – Die Praxis für Naturmedizin

Schmerzbehandlung mit der Kraft der Natur – seit 1921



Peter Weinrich, Heilpraktiker in dritter Generation. Foto: Privat

Ganzheitliche Naturmedizin mit innovativer, empathischer Betreuung.

Meine Angebote vereinen jahrzehntelange Erfahrung in Naturheilverfahren und Naturmedizin mit einer individuellen Diagnose und Therapie für jeden Patienten. Ich setze auf neue Methoden, Ansätze und Strategien, um eine innovative Betreuung und Behandlung zu gewährleisten. Mein Behandlungsspektrum ist sowohl breit gefächert als auch auf spezielle Bedürfnisse zugeschnitten, immer mit einem ganzheitlichen Ansatz in empathischer Atmosphäre!

Sie leiden unter akuten oder chronischen Schmerzen und Beschwerden?

Ob Wirbelsäulenblockaden, Schulter- und Nacken-

beschwerden, Gelenkschmerzen, Fibromyalgie oder Polyneuropathie, gemeinsam finden wir den passenden Weg zu mehr Lebensqualität.

Peter Weinrich, Ihr Heilpraktiker in dritter Generation, verbindet bewährte Verfahren der Traditionellen Europäischen Medizin (TEM), japanische Osteopathie Sotaiho und klassische Homöopathie mit moderner Schmerztherapie.

Unterstützt durch individuell abgestimmte Konzepte der Phytotherapie, Akupressurmassage und Shiatsu werden Ihre Selbstheilungskräfte aktiviert und Körper, Geist und Seele in Einklang gebracht. Viele naturheilkundliche Verfahren lassen sich gut und komplementär mit schulmedizinischen Maßnahmen kombinieren.

Die Behandlungen sind von privaten Krankenkassen, Beihilfe und Zusatzversicherungen für Heilpraktiker anerkannt.

SEELENBALSAM – Die Praxis für Naturmedizin Peter Weinrich

Heilpraktiker | Schmerzexperte

Wendendorwall 22, 38100 Braunschweig

E-Mail: seelenbalsam-weinrich@web.de

Nach Plätzchen & Braten

So erholt sich der Darm nach Weihnachten

Die Weihnachtszeit ist für viele ein kulinarischer Höhepunkt des Jahres: Plätzchen hier, ein Stück Braten dort, dazu ein Glas Wein und natürlich „nur ein kleines“ Stück Schokolade. Genuss gehört einfach dazu – doch oft merkt sich der Körper das Festmahl länger, als uns lieb ist. Der Bauch fühlt sich schwer an, die Verdauung wird träger und die Waage zeigt plötzlich ein paar zusätzliche Feiertags-Kalorien an.

Vielleicht kennen Sie auch jemanden, der scheinbar essen kann, was er möchte, und trotzdem kein Gramm zunimmt? Wissenschaftler haben einen spannenden Zusammenhang entdeckt: Im Darm entscheidet die Zusammensetzung unserer Bakterien mit, wie wir Nahrung verwerten und wie leicht wir an Gewicht zunehmen. In einem bekannten Experiment wurden Darmbakterien von „dicken“ Mäusen auf schlanke Tiere übertragen – und die zuvor schlanken Mäuse nahmen zu, ohne mehr zu essen. Das zeigt, wie wichtig die Balance der Darmflora ist. Eine Darmflora-Analyse kann hier sehr wertvolle Hinweise liefern. Nach den Feiertagen lohnt es sich, dem Darm etwas



Unterstützung zu geben, um wieder in Balance zu kommen. Bitterstoffe entlasten Leber und Galle und helfen dem Körper, Fette besser zu verarbeiten. Abends weniger oder keine Kohlenhydrate sorgen dafür, dass die Verdauung zur Ruhe kommt und sich regenerieren kann. Wenn jedoch häufig Blähungen, Völlegefühl oder immer wiederkehrende Verdauungsbeschwerden auftreten, kann das ein Hinweis darauf sein, dass sich das Gleichgewicht der Darmflora verschoben hat. In manchen Fällen können sich auch Hefepilze unbemerkt vermehren. Eine Untersuchung der Darmflora kann Klarheit schaffen und eine gezielte Behandlung Beschwerden lindern. Wenn der Darm sich wohlfühlt, fühlt sich meistens auch der Rest des Körpers wohler – inklusive Stoffwechsel, Energie und Laune. In diesem Sinne: Genießen Sie die gemütlichen Weihnachtstage, aber gönnen Sie Ihrem Darm auch ein bisschen Liebe!

Éva Baars Heilpraktikerin

Telefon 0531 / 48 112 881

Praxis für naturmedizinische Therapien

Wendendor 22 | 38100 Braunschweig | www.rubera.de



Das älteste bekannte Glühweinrezept Deutschlands stammt aus der Feder von August Raugraf von Wackerbarth. Im Dezember 1834 suchte er im sächsischen Radebeul nach einem Trank, der die Kälte vergessen macht und es warm ums Herz werden lässt. Das Ergebnis ist weit über die Grenzen des Elbtals hinaus unter dem Namen „Wackerbarths Weiß & Heiß“ bekannt und beliebt.



Leckereres zum Fest



Foto: djd-k/ www.deutsches-geflügel.de

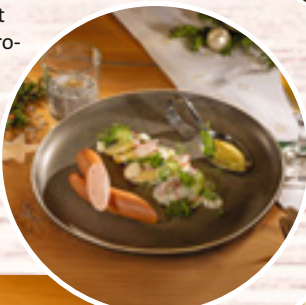
Burger gehen immer – warum sollten sie zu Weihnachten fehlen? Mit Geflügel lassen sich diese kulinarischen „Dauerbrenner“ festlich-lecker inszenieren. Beim Einkauf sollte man auf die deutsche Herkunft des Geflügelfleisches achten, zu erkennen an den „D“s auf der Verpackung. Diese stehen für eine streng kontrollierte heimische Erzeugung nach hohen Standards. Rezepte gibt es unter www.deutsches-geflügel.de.

Haferflocken können vielfältig in der weihnachtlichen Küche eingesetzt werden: So lassen sich im Lieblingsrezept Mehl oder Nüsse durch Haferflocken ersetzen. Leckere Rezepte für die Weihnachtsbäckerei wie Haferflocken-Walnuss-Taler oder schwedische Haferkekse mit Kardamom gibt es unter www.hafer-die-alleskoerner.de.



Foto: djd-k/ www.alleskoerner.de

Laut einer Statista-Umfrage kommt in 36 Prozent der Haushalte an Weihnachten Kartoffelsalat mit Würstchen auf den Tisch, Ente bevorzugen 25 Prozent der Befragten, bei 24 Prozent gibt es Gans. „Zum Kartoffelsalat mit Bockwurst passt gut ein klassisches Pils, das ist leicht und spritzig“, rät Julia Klose, Biersommelière der Brauerei C. & A. Veltins. Beim Geflügel hat Klose ein Lieblingsgericht: Biergans mit Klößen und Rotkohl: „Das zum Einpinseln der Gans nötige Bier eignet sich auch zum Durstlöschen.“



Fotos: djd-k/ Brauerei C. & A. Veltins



Für diejenigen, die nach Abwechslung und dem gewissen kulinarischen Etwas für die Feiertage suchen, gibt es unter www.youkon.de leckere Rezeptideen, darunter etwa Flammkuchen mit Alaska Räucherwildlachs, Äpfeln und Rauke, oder Blinis mit Wildlachskaviar.



Foto: djd-k/ Youkon Wilder Lachs/Max Busse

Neuer Lebensraum statt altem Haus

Wohn-Perspektiven für Menschen ab 60 Jahren

Die Küche wird kaum noch genutzt, die Kinderzimmer stehen leer und der große Garten wird zur Last: Viele Menschen jenseits der 60 kennen diese Situation. Sie bleiben in ihren Häusern wohnen, während ringsherum der Alltag ruhiger geworden ist. Oft schleicht sich die Frage ein: Ist dieses Zuhause noch der richtige Ort für diesen Lebensabschnitt?

Hinter dieser Frage steckt mehr als die Suche nach einer altersgerechten Wohnform. Sie berührt ein gesellschaftliches Problem: soziale Vereinsamung im Alter. Durch Scheidung, Krankheit oder den Tod eines Partners leben viele ältere Menschen allein. Sie wünschen sich neue Kontakte, Inspiration und Unterstützung – ohne Bevormundung oder den Verlust ihrer Eigenständigkeit. „Es gehört viel Mut dazu, über die eigene Wohnsituation nachzudenken – besonders wenn Erinnerungen am Haus hängen“, sagt Dr. Carsten Witt, Gründer von LandLiving. Die Zahl der Einpersonenhaushalte ab 60 wächst rasant. Viele bleiben in Häusern wohnen, die für ihre Bedürfnisse längst nicht mehr passen – zu groß, zu aufwendig, zu iso-

liert. Gleichzeitig wächst der Wunsch nach Gemeinschaft, Sicherheit und Teilhabe. Das klassische Seniorenheim erfüllt diese Erwartungen oft nicht. Gefragt sind Wohnkonzepte, die Individualität und Nähe verbinden. Wer seine Wohnsituation überdenkt, muss nicht zwangsläufig ins Heim ziehen. Neue Formen gemeinschaftlichen Wohnens wie LandLiving kombinieren Coliving und Coworking, private Räume mit gemeinschaftlichen Angeboten – Küchen, Services oder eine Nachbarschaftskultur, in der Hilfe unkompliziert angeboten wird. Christa Grotepaß, Mitgründerin, betont: „Gemeinschaftliche Wohnformen eröffnen Begegnung, Selbstständigkeit und neue Lebensqualität.“ Wer frühzeitig Alternativen prüft, gewinnt Lebensqualität – Unabhängigkeit und Selbstbestimmung bleiben erhalten. Neue Wohnmodelle schaffen Räume, in denen Menschen gemeinsam alt werden, aber individuell bleiben. Ein Umzug bedeutet nicht Verlust, sondern neue Möglichkeiten für Kontakte, Inspiration und Sicherheit. Weitere Infos unter www.landliving.de. -txn



Viele Menschen um die 60 leben allein in zu großen Häusern - und wünschen sich Gemeinschaft, ohne ihre Selbstständigkeit aufzugeben. Neue Wohnformen schaffen Raum für Begegnung, Rückzug und mehr Lebensqualität im Alter.

Foto: txn/ LandLiving/
Adobe_insta_photos

Mobil bleiben durch Lift

und weitere Lösungen Zuhause

Der Bedarf an barrierefreiem Wohnraum wächst stark: Rund 2,2 Millionen Wohnungen sind für Menschen mit Bewegungseinschränkungen nicht geeignet. Für Betroffene werden Stufen oder Treppen schnell zum Hindernis. Vor allem ältere Häuser erfordern Anpassungen. Abhilfe schaffen Treppenlifte oder Homelifte, die ohne Schacht auskommen und nur wenig Platz benötigen. Die Kosten beginnen bei etwa 15.000 Euro, finanzierbar über das KfW-Programm „Altersgerecht Umbauen“ mit Darlehen bis zu 50.000 Euro. Pflegebedürftige können zusätzlich bis zu 4.000 Euro Zuschuss erhalten. Bei vorübergehender Einschränkung lohnt auch die Miete eines Lifts ab 150 Euro monatlich. Wichtig sei eine vorausschauende Planung, betont Experte Holm Breitkopf von der BHW Bausparkasse. Schon der Eingangsbereich kann durch Stufen, glatte Oberflächen oder schlechte Beleuchtung problematisch werden. Rampen, mobil oder fest installiert, erleichtern hier den Zugang und sichern die Selbstständigkeit. -BHW

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**
Altersgerechtes Wohnen im Braunschweiger Land

KLEINANZEIGEN

Eigentumswohnung
gesucht von Privat
0531 - 42878602

Fliesenleger:
Telefon
0531 - 122 88 21

Marktgerechte und fundierte
Immobilienbewertung
- mit Know-how!

Ihr Immobilienexperte vor Ort:
Christian Buschner
05331 889-19101
christian.buschner@vobawf.de

Was ist Ihre
Immobilie wert?

**Volksbank eG
Wolfenbüttel**
www.Volksbank-mit-Herz.de

Schöppenstedt – Gesicht der Stadt im Wandel

Gewerbebetriebe der letzten 80 Jahre werden erstmals zusammengetragen

Die Stadt Schöppenstedt am südlichen Elmland gehört mit zu den ersten kirchlichen Mittelpunkten des Bistums Halberstadt, denn die St. Stephanus-Kirche war eine vor 827 gegründeten Urkirchen des Bistums. Schöppenstedt war bis 1542, dem Einführungsjahr der evangelisch-lutherischen Religion, ein Archidiakonatsitz des Bistums Halberstadt. Die erste urkundliche Erwähnung des Ortes erfolgte 1051 unter dem Namen „Sciphinstete“, der wahrscheinlich von scep (Schiff) abgeleitet ist und auf die Schiffbarkeit der Altenau hinweisen sollte.

Bei einem Rundgang durch die Kleinstadt fallen dem Beobachter viele Zusatzhinweise an Straßenschildern auf. Wonach wurden z.B. Stobenstraße, Karlstraße, Wallpforte oder Leimkugelstraße benannt? Vieles lässt sich hier beim Erkunden der Stadt nachlesen.



Die Wolfenbütteler Straße war erste Straße außerhalb des alten Stadtkerns (hier um 1950). Wer damals hier wohnte, war finanziell gut gestellt.

Geschichte mit vielen Traditionen.

Im Mittelpunkt bleibt es aber auch für Schöppenstedt zukunftsorientierte Ideen zu fördern. Neue Lösungsansätze für zukünftige Probleme gilt es auch in der Stadt und für Samtgemeinde Elm-Asse zu entwickeln. Durch das Erzählen von Geschichten und Erlebnisse und das Erinnern an Ehemaliges kann der gesellschaftlichen Wandel leichter umgesetzt werden. Es gilt das Verständnis aller Bewohner, gleich ob jung oder alt, anzuregen. Der positive Umgang mit den heutigen Herausforderungen hat seinen Ursprung stets in der Vergangenheit. Herausforderungen zu bewältigen und dabei Vorbehalte und Ängste zu verstehen, ist heute aber sehr wichtiger. „Das kann Kindern und Erwachsenen helfen, eine positivere Haltung gegenüber zukünftigen Herausforderungen zu entwickeln. Schöppenstedts Historie ist dabei allemal eine Reise in die Vergangenheit wert. Und dazu zählen eben auch Erinnerungen an unsere Bäcker, Fleischer, Wirtsleute, Landwirte, Ärzte Stellmacher und Kaufleute“, begründet Bürgermeisterin Föniger ihre Initiative.

-Schöppenstedt / Andrea Föniger



Stobenstraße noch mit offenem Bachlauf um 1960. Die Altenau ist heute weitestgehend kanalisiert.

Bürgermeisterin Andrea Föniger hat jüngst eine ganz neu Initiative angestoßen. Diese sieht vor, dass hiesige Betriebe, Geschäfte und Unternehmen aus den letzten etwa 80 Jahren einmal gemeinsam gelistet werden. „Auf der einen Seite sind wir natürlich alle bestrebt in die Zukunft zu denken und uns mit den Planungen und Umsetzung der aktuellen Zeit zu beschäftigen. Ich denke aber auch die Stadthistorie mit seinen ehemaligen Mühlen, Wirtshäusern, Stadttoren und Denkmälern darf nicht in Vergessenheit geraten. Dazu zähle ich auch Geschäfte, Landwirte, Ärzte oder Handwerker aus vergangenen Zeiten“, so die Bürgermeisterin. Zusammen mit alteingesessenen Anwohnern konnte nach vielen Recherchen und Zusammenkünften inzwischen eine 25-seitige Broschüre erstellt werden. Hunderte von heute teilweise nur noch den Wenigsten bekannten Gewerbebetrieben sind darin aufgeführt. Aktuelle und historische Fotos erleichtern auf den Seiten die jeweilige Orientierung. „Diese Liste wird schon bald veröffentlicht. Ich hoffe, dass dann noch viele Ergänzungen und Fotos, aber auch gern Anekdoten und Erzählungen dazu kommen. Schöppenstedt hat schließlich eine lange



Bürgermeisterin Föniger vor der historischen Ansicht am Schöppenstedter Marktplatz. Fotos (3): Archiv-Schöppenstedt

Bahn frei für Spanien

Das Lieblingsreiseland der Deutschen

Spanien ist nach der eigenen Heimat das zweitliebste Urlaubsland der Deutschen, wie die Deutsche Tourismusanalyse der Stiftung für Zukunftsfragen zeigt. Weniger bekannt: Das Land hat sich in den letzten Jahren zu einem echten Bahnreiseland entwickelt. Moderne, komfortable und preiswerte Züge machen das Reisen stressfrei und nachhaltig.

In Madrid gibt es zwei Startpunkte: den Bahnhof Puerta de Atocha im Süden und Chamartín im Norden. Wer in den Süden oder nach Zaragoza reisen möchte, startet von Atocha, einem architektonischen Juwel aus 1851. In knapp über einer Stunde erreicht man Zaragoza, wo die Basilika del Pilar, die Mudéjar-Architektur und das Pablo Gargallo Museum warten. Auch Andalusische Städte wie Córdoba, Sevilla, Granada oder Málaga sind schnell erreichbar.

Wer den Norden erkunden möchte, startet von Chamartín. In weniger als zwei Stunden erreicht man Burgos mit dem Museo de la Evolución Humana. Auch León mit seiner gotischen Kathedrale und Palencia mit reicher romanischer Kunst liegen auf der Strecke. Für eine weitere Nordtour bietet Oviedo mittelalterlichen Charme und regionale Spezialitäten wie Fabada und Sidra. Vom Bahnhof Chamartín fahren außerdem viele Züge ans Mittelmeer, etwa nach Valencia mit der markanten Ciudad de las Artes y las Ciencias. Weitere Ziele und Tickets gibt es auf spain.info. -djd



südheide
GIFHORN

Weihnachtszauber in der Südheide

Jetzt auf www.suedheide-gifhorn.de/weihnachten:

- Übersicht der Weihnachtsmärkte in der Region
- Mühlenweihnacht, neue Eisbahn und Mühlen-Lichter im Mühlenmuseum
- Schlossmarkt Gifhorn
- Winter-Ausflugstipps
- Veranstaltungskalender



Südheide Gifhorn GmbH | Marktplatz 1 | 38518 Gifhorn
Tel. 05371 937880 | info@suedheide-gifhorn.de

www.suedheide-gifhorn.de



KRISTALL THERME
ALTENAU



**Entspannung,
tief im Herzen des Harzes.**

In unserer heimatlichen Kristall Therme laden warme **Solebecken mit bis zu 12%, 6 Themensaunen** und ein **Dampfstollen** zum Erholen ein.

Folgen Sie uns!  
www.kristalltherme-altenau.de



WEIHNACHTS-AKTION*
28.11.25 - 06.01.26

15 FÜR 10
15 TICKETS KAUFEN - NUR
10 TICKETS ZAHLEN

+10€
Gastronomie-
Gutschein**

ODER
7 FÜR 5

EXTRA-GEWINNCHANCE:
Bei jedem Kauf einer 15 für 10 Aktion haben Sie die Chance, eine **Jahres-, Halbjahres- oder Vierteljahreskarte***** zu gewinnen!

* Erhalten Sie 15 Tickets zum Preis von 10 Tickets oder 7 Tickets zum Preis von 5 Tickets. Gilt nicht für bereits ermäßigte Tarife. Die Tickets sind drei Jahre gültig.

** Den Gastronomie- Gutschein gibt es nur zu einer 15 für 10 Aktion. Dieser ist bis zum 31.03.2026 gültig.

*** Ein Teilnahme-Los für das Gewinnspiel erhalten Sie bei jeder gekauften 15 für 10 Weihnachts-Aktion. Die Jahres-, Halbjahres- und Vierteljahreskarte ist nicht übertragbar.



Kristall Therme Altenau
Karl-Reinecke-Weg 35 • 38707 Altenau
Tel. 05328-911570 • info@kristalltherme-altenau.de
Öffnungszeiten: So.-Do. 9-21 Uhr • Fr.+Sa. 9-22 Uhr

Liebe Leserin, lieber Leser,



Mit dem ersten Licht des Advents beginnt eine besondere Zeit des Jahres und mit jedem weiteren Licht, das wir entzünden, rückt die frohe Botschaft näher: Gott selbst kommt, um in unserer Welt und in unseren Herzen Wohnung zu nehmen. Diese Wochen sind erfüllt von leiser Vorfreude, von Wärme und Erwartung – wie ein zartes Versprechen, das im Dunkel aufleuchtet. Und dann ist Weihnachten!

Weihnachten führt uns mitten hinein in das Wunder göttlicher Nähe. In einem einfachen Stall, im Licht der Sterne, wird der Sohn Gottes geboren. Nicht als mächtiger Herrscher, sondern als Kind bringt er Frieden, Hoffnung und Liebe. Im Klang der Engel, im Staunen der Hirten und im Geschenk der Weisen spiegelt sich die Sehnsucht aller Menschen wider: Gott ist mit uns.

So möge die vor uns liegende Zeit unsere Herzen weit machen – für die Stille des Gebets, für die Freude am Miteinander, für das Staunen über Gottes Geschenk an die Welt. Lassen wir das göttliche Licht in unserem Leben aufleuchten, damit wir es weitertragen zu denen, die Trost, Geborgenheit und Hoffnung brauchen.

Eine gesegnete Advents- und Weihnachtszeit wünschen wir Ihnen und dass Ihnen der Frieden des Christuskindes Ihr Zuhause erfülle – heute und im neuen Jahr!

Ihr Prädikant
Marc Bühner

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

Veranstaltungen im Braunschweiger Dom

Dauertermine im Dezember:

1. bis 6., 8. bis 12., 15. bis 23., 27. bis 30. Dezember 2025,
14:00 Uhr Öffentliche Domführung
17:00 Uhr Abendsegen

Samstag, 2. Dezember 2025,
14:00 Uhr Öffentliche Domführung
17:30 Uhr Weihnachtsliedersingen für Familien

Samstag, 6. Dezember 2025,
12:00 Uhr Musikalisches Mittagsgebet
17:00 Uhr Quempas-Singen I

Samstag, 7. Dezember 2025,
10:00 Uhr Gottesdienst
17:00 Uhr Quempas-Singen II

Dienstag, 9. Dezember 2025,
18:00 Uhr Polizei-Gottesdienst

Samstag, 13. Dezember 2025,
12:00 Uhr Musikalisches Mittagsgebet
20:00 Uhr Konzert "J. S. Bach: Weihnachtsoratorium" - Kantaten IV-VI

Sonntag, 14. Dezember 2025,
15:00 Uhr Konzert "J. S. Bach: Weihnachtsoratorium" für Kinder
17:00 Uhr Konzert "J. S. Bach: Weihnachtsoratorium" - Kantaten I-III

Mittwoch, 17. November 2025,
18:00 Uhr Weihnachtsliedersingen Eintracht Braunschweig

Freitag, 19. Dezember 2025,
15:30 Uhr Festliche Musik für Trompete & Orgel

Samstag, 20. Dezember 2025,
17:00 Uhr Festliche Musik für Trompete & Orgel

Sonntag, 21. Dezember 2025,
17:00 Uhr Festliche Musik für Trompete & Orgel

Montag, 22. Dezember 2025,
18:00 Uhr Adventsandacht mit Alphörnern

Mittwoch, 24. Dezember 2025,
15:00 Uhr Christvesper mit Krippenspiel
16:30 / 18:15 / 23:00 Uhr Christvesper

Donnerstag, 25. Dezember 2025,
10:00 Uhr Festgottesdienst mit Abendmahl
17:00 Uhr Lichterkirche

Freitag, 26. Dezember 2025,
11:00 Uhr Familiengottesdienst
17:00 Uhr Weihnachtlicher Kehraus

Mittwoch, 31. Dezember 2025,
17:00 Uhr Gottesdienst zum Altjahresabend
21:00 Uhr Silvesterkonzert bei Kerzenschein

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

Wir *im besten*
Alter

Region Braunschweig, Wolfsburg, Gifhorn
Wolfenbüttel, Salzgitter

Verlag + Herausgeber:
CV Comet Verlag GmbH
Im Remenfeld 5
38104 Braunschweig
Telefon 05 31/38 000 10
E-Mail: info@comet-verlag.de

www.comet-verlag.de

Satz, Druck: CV Comet Verlag GmbH

Anzeigenleitung: H.-J. Kröber

Redaktion: Felix Runder (ViSdP)
Telefon 0531/38 000 10

Redaktions-/Anzeigenschluß: 15. des Vormonats

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

Für unaufgefordert eingesandte Zuschriften, Fotos und andere Materialien haften wir nicht. Veranstaltungshinweise werden kostenlos abgedruckt. Für die Richtigkeit wird keine Gewähr übernommen. Die Weiterverwendung der Anzeigen bedarf der schriftlichen Genehmigung des Verlages. Für den Inhalt der Anzeigen zeichnet der Auftraggeber allein verantwortlich. Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 20.

Welfische Impressionen – Folge 9

Ein Leben für die Wohltätigkeit

von Prof. Dr.h.c. Gerd Biegel

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

In der braunschweigischen Erinnerungskultur gilt sie als Gründerin der städtischen Wohlfahrtspflege. Der heutige Amalienplatz und die Amalienstraße in Braunschweig erinnern an ihre Verdienste für notleidende Menschen in der Stadt: Amalie Löbbbecke. Sie war im Jahr 1833 auch Mitbegründerin jener Stiftung der „Pflegeanstalt für dürftige Kinder“, die noch heute als „Mansfeld-Löbbbecke-Stiftung von 1833“ in viel-



Portrait von Amalie Löbbbecke.

fältiger Weise hilfreich und fördernd wirkt. Nicht nur sozialen Anliegen hatte sich die Stiftung von Anfang an mit großem Engagement gewidmet, sondern stets waren und sind Erziehung und Bildung junger Menschen ein wichtiges Ziel. Dies wäre ohne den Einsatz der hinter den Aufgaben und Aktivitäten der Stiftung stehenden Personen nicht möglich gewesen und auch heute nicht möglich.

„Ich wollte es auch einmal so gut haben wie andere Leute, aber es ist mir schlecht bekommen“. Mit diesen anrührenden Worten hatte Gotthold Ephraim Lessing am 31. Dezember 1777 in einem Brief seinem Braunschweiger Freund Johann Joachim Eschenburg den Tod seines Sohnes und den zu erwartenden Tod seiner geliebten Frau Eva, nach nur einjähriger Ehe, mitgeteilt. Bis zu seinem Tod am 15. Februar 1781 hatte anschließend Lessings Stieftochter Amalie den berühmten Literaten und Bibliothekar betreut. Nicht zufällig erinnert der Vorname an die Gründerin der Stiftung, denn Amalie König, Lessings Stieftochter, wurde nach dem Tod Lessings die zweite Ehefrau des Postrates Georg Conrad Albert Henneberg, deren Tochter Elisabeth Amalie Juliane am 20. Dezember 1793 geboren wurde. Es war eine angesehene Familie des Braunschweiger Bürgertums, in der Amalie aufwuchs, allerdings fehlen uns bisher ausführliche Nachrichten aus ihrer Kindheit und Jugend. Sie wird als musikalisch und künstlerisch begabt geschildert, wobei sie besonders gern bei Wohltätigkeitsveranstaltungen sang. Erst mit einem Eintrag in das Kirchenbuch von St. Martini vom 10. Oktober 1823 begegnet uns eine archaische Nachricht, diesmal von ihrer Hochzeit:

„Elisabeth Amalie Juliane Henneberg, Tochter des verstorbenen Braunschweigisch-Fürstlichen Postrats Georg Conrad Albert Henneberg und seiner noch lebenden Ehegattin, Frau Amalie Auguste, geb. König, und Friedrich Carl Löbbbecke, Sohn des verstorbenen Kaufmanns Carl Friedrich Löbbbecke und seiner noch lebenden Ehegattin Wilhelmine Elisabeth, geb. Stähler.“ Vierundzwanzig Jahre war das Paar verheiratet, allerdings ohne eigene Kinder geblieben. Diese Tatsache und eine tiefe religiöse Bindung innerhalb der Reformierten Gemeinde Braunschweigs, deren Vorsteher der Ehemann war, mögen eine der Ursachen für das

soziale Engagement von Amalie Löbbbecke gewesen sein, das sie nach ihrer Eheschließung übernahm. Sie sah die soziale Not des „vierten Standes“ in der Stadt als Folge der napoleonischen Kriegszeiten und erkannte die Überforderung der städtischen Behörden. Gemeinsam mit einem Kreis gleich gesinnter Frauen organisierte sie eine Vielzahl von sozialen Aktivitäten zugunsten der Armen und Bedürftigen. Die Gründung der „Pflegeanstalt für dürftige Kinder“ war 1833 das wichtigste Unternehmen, es folgten 1838 noch eine Speiseanstalt für Bedürftige. Nach dem Tod ihres Ehemannes 1847 setzte sie das ererbte Vermögen für weitere Hilfsprojekte ein. Ihr Ehemann hatte darüber hinaus eine hohe Summe für eine neue mildtätige Stiftung bereitgestellt, womit Amalie Löbbbecke das „Friedrichstift“ begründete, benannt nach ihrem Mann. Es war eine Erziehungsanstalt für Mädchen.

Amalie Löbbbecke hatte großes Geschick, andere Menschen zur Unterstützung ihrer Pläne zu motivieren und besaß ein großartiges Organisationstalent. Humorvoll in ihrem Wesen, war sie zugleich eine unterhaltsame Erzählerin, was ihr besondere Freude und Erfolg im Umgang mit Kindern einbrachte. Stets begeistert waren die Kinder, wenn ihre „Tante Male“ mit viel Geduld und fröhlichem Lachen auf ihre Wünsche einging. In den Erzählungen aus dieser Zeit, wie sie in der Familienchronik überliefert sind, wird die Persönlichkeit von Amalie Löbbbecke gerade im Umgang mit Kindern am besten deutlich: „Eine Geschichte, eine Geschichte, Tante Male!, so bettelten sie und saßen dann wie gebannt, wenn

Märchen und Heimatgeschichten vor ihrem geistigen Auge erstanden und sie alles miterleben ließen. Ja, am Schluß bettelten sie um das Kunststück, daß Nase und Zunge bei ihrer geliebten Großtante sich grüßen konnten, wenn Amalie dank ihrer langen Zunge beim Herausstrecken mit der Spitze die Nase berührte. Niemand brachte so etwas Köstliches fertig, meinten die lachenden Kinder“. Amalie Löbbbecke war fast neunzig Jahre alt, als sie am 5. November 1883 verstarb, noch bis zuletzt unermüdlich für ihre Ideen und sozialen Aufgaben aktiv tätig. Sie hatte sich große Verdienste um die Wohlfahrtspflege in Braunschweig erworben und viel Anerkennung für ihr Lebenswerk erhalten. Die größte Anerkennung ihrer Arbeit aber sah sie darin, dass sie ihre Nichte Luise Löbbbecke für ihr Sozialwerk gewinnen konnte, für die sie ein echtes Vorbild wurde und die schließlich nicht nur das Werk der Tante erfolgreich fortsetzte, sondern dafür am 7. März 1862 als erste Frau Braunschweigs mit der Ehrenbürgerwürde der Stadt geehrt wurde, doch diese Ehrengeschichte ist einer eigenen Betrachtung in dieser Reihe vorbehalten.

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

Ein Bild von Louise Löbbbecke.

Fotos (2): IBRG Archiv

-Prof. Dr. h.c. Gerd Biegel

Keine Angst vor dem Alter

Bettina Zimmermann

Gemeinsam mit Partner Kai Wiesinger meistert sie das Leben entspannt



Powerfrau: Als Schauspielerin und Synchronsprecherin ist Sie sehr gefragt. Foto: highgloss.de

Sie wirkt, als könne sie nichts aus der Ruhe bringen – weder der Trubel um neue Projekte noch das Thema Älterwerden. Nächste Woche startet Bettina Zimmermanns neuer Film „Mission Santa – Ein Elf rettet Weihnachten“, in dem sie der Figur der bösen „Hackerin“ ihre Stimme leiht. Auch ihre aktuelle Fernsehreihe „Zwei Frauen für alle Felle“ (jetzt in der ARD-Mediathek) ist ein voller Erfolg. Privat läuft es mindestens genauso rund. Gemeinsam mit ihrem Kollegen und Lebensgefährten Kai Wiesinger (59) dreht sie regelmäßig die Webserie „Bei aller Liebe“. Das Geheimnis ihrer langjährigen Beziehung mit einem gemeinsamen Kind und drei Kids aus früheren Partnerschaften verrät die 50-Jährige „Bild“ erst kürzlich: „Wertschätzung und gegenseitiger Respekt sind zwei wichtige Pfeiler“. Auch vom Älterwerden lässt sie sich nicht schrecken: „50 ist heute kein Alter mehr. Wir stehen mitten im Leben“, meinte die schöne Schauspielerin im „Bunte“-Gespräch. Eine Einstellung, die man ihr ansieht – gelassen, natürlich, voller Energie.

Bushido und Anna-Maria

Liebe, Lust und Luxusprobleme

Das Promi-Paar überrascht mit neuen Plänen

Bei Ferchichis ist immer was los! Acht Kinder, ein Rapper mit Vergangenheit und eine Frau, die weiß, was sie will – kein Wunder, dass Bushido und Gattin Anna-Maria kaum zur Ruhe kommen. Und auch in ihrem Luxusdomizil Dubai, wohin sie vor drei Jahren flüchteten, läuft's nicht richtig rund: Das Dröhnen der Klimaanlage und der schleppende Bau ihres Traumhauses raubte beiden im Wüstenstaat den letzten Nerv. „Ich habe mir das angeguckt und dachte so: 'Nee, das ist nicht das, wo ich sein möchte'“, gestand die Schwester von Sängerin Sarah Connor (45) jetzt offen in ihrem Podcast, in dem sie auch immer mal wieder über ihr turbulentes eheliches Sexleben auspackt. Kurzerhand wurde das Haus verkauft, immerhin mit „Wahnsinnsgewinn“, wie Anna-Maria betonte. Jetzt zieht das Promi-Paar sogar eine Rückkehr nach Deutschland in Erwägung. „Berlin kommt absolut nicht infrage – aus allen Gründen eigentlich“, stellt die 43-Jährige klar. Vielmehr schwebt ihr und Bushido eher eine Zweitwohnsitz in München vor. Die Stadt bietet „genau das, was wir suchen: Natur, Grün und Ruhe.“ Allerdings will die Familie dies zunächst nur in den monatelangen Schulferien genießen. Aber wer weiß – erstmal auf den bayerischen Geschmack gekommen, bleiben sie vielleicht doch für immer...?



Heimweh? Sie strecken ihre Fühler wieder vermehrt nach Deutschland aus. Foto: highgloss.de

Vom Womanizer zum Familienmenschen

Wie der Hollywood-Star sein Glück gefunden hat

Richard Gere



Er überreichte den Menschenrechtspreis „Schneelöwe“ an Dr. Sophie Richardson. Foto: highgloss.de

Der Mann ist 76 und sieht immer noch zum Niederknien aus! Bei seinem Besuch am letzten Wochenende in Berlin begeisterte Richard Gere seine Fans wie eh und je. Am Samstag überreichte er den Menschenrechtspreis „Schneelöwe“ der International Campaign for Tibet (ICT) an Dr. Sophie Richardson und Geshe Lobsang Monlam. Als Vorsitzender engagiert Gere sich seit Jahren selbst für die Freiheit und Selbstbestimmung Tibets. Bereits am Tag vorher präsentierte er außerdem seinen neuen Film „Weisheit des Glücks“ – eine Dokumentation über den Dalai Lama. Und was macht den Hollywood-Star selbst glücklich? „Im Moment habe ich Jetlag – das macht mich gerade nicht glücklich“, so der Schauspieler schmunzelnd gegenüber der ARD. „Aber ich habe vier Kinder und die sind alle gesund. Daran denke ich als erstes beim Thema Glück.“ Mit seiner spanischen Ehefrau Alejandra (42) und den zwei gemeinsamen Söhnen lebt er statt in den USA inzwischen in Madrid: „Meine Frau ist glücklicher“, erklärt Gere im Gespräch mit SAT.1. „Ihre Familie ist dort. Sie kommt aus dem Norden Spaniens. Und für die Kinder ist es auch toll.“ Der einstige Womanizer selbst genießt den Alltag mit den Kids inklusive morgendlichem Wecken, in die Schule bringen und nachmittags wieder abholen. Klingt nach perfekter Harmonie!

Viel Spaß beim Rätzeln!

Anzeige

Autor von 'Die Räuber'	griechische Göttermutter	Stromverstärker		Hauptstadt der Neuen Hebriden	Kose-name für Mutter	arabische Landschaft	Amtsprache: beiliegend	israelischer Staatsmann	Frauenkurzname	Dämmstoff	Hirnstromkurvenmesser	Abk.: Nummer
persönliche Ausstrahlung							zwingen					
Hauptstadt von Albanien		Deckname					Sprechweise einer dt. Ligatur	Kinderfahrzeug				
				Notlage					zeitliche Verschiebung (engl.)			bayrisch: ruhig
		operativ Hautglätten		Selbstverliebt-heit							Hauptschlagadern	
bibischer König	Kfz-Z. Lindau									niederdeutsch: was		
griech. Göttin der Zwie-tracht										lateinisch: Bete!		
										englische 'GmbH'		
Floß auf der Weichsel	einfaches Gefährt	weiblicher Wasser-geist								grob, übel		UNO-Generalsekretär (Ki-moon)
Wahlübung beim Sport												
engl. Frauenkurzname				russisch: Dreigespann						stehende Gewässer	Mitbegründer des Marxismus'	
Klostervorsteher			Körperausstrahlung									
										Abk.: Normalnull		Teil des Bruchs (math.)
griechisches Wortteil: innen										Frauenkose-name	Geliebte des Paris (griech. Sage)	
			Kircheninstrumente									
englisch: eins	griechische Sagen-gestalt	Zustimmung (Abk.)		sehr kleiner Bach	Frage-wort (4. Fall)	Teil des Baums	indonesische Inselgruppe	winziges Teichen	niedriges Sofa		Männerkurzname	
süd-amerikanisches Pfeilgift					US-Sängerin, Lady ...				sibir. Fluss zum Ob-Busen			heiße Quelle i. Vulkan-gestein
rituell dar-bringen		fett	ein Sänger							ägyptischer Sonnengott	indianische Sprach-familie	
					Hunde-laut in d. Kinder-sprache			japanischer Reiswein	Anwei-sung			
Rufname d. 'Hair'-Sängerin Kramer					englischer Männer-name		griechische Buch-stabe				König von Wessex † 726	elektro-statische Einheit (Abk.)
			Säure-gehalt-wert	Abra-hams Sohn im A.T.					Abk.: nicht vor-handen	japanisches Heilig-tum		
ja und nein (ugs.)		griff-bereit					Wissen und Er-fahrung					
ent-wenden						Schloss in Wien						

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

Gesundes Herz & langes Leben

Die erfolgreiche Methode aus Japan entdecken ...



Gesundes Herz & langes Leben

von Dr. Kōki Beppu,
Birgit Quitter
Buch,
TRIAS Verlag,
Preis: 22,00 €

ISBN: 978 343 211 915 1

Dinge im Alltag können große positive Auswirkungen haben, z. B. die richtige Art zu atmen und eine günstige Schlafposition. Spannende Hintergründe: Erfahren Sie mehr über die Wechselwirkung zwischen Lunge und Herz oder den Einfluss des vegetativen Nervensystems auf Ihr Herz.

Erinnerungen, die noch nicht stattgefunden haben, sind umgehend nachzuholen – Eine satirische Erzählung



von Matthias Brodowy
Buch,
zuklappen,
Preis: 13,00 €

ISBN: 978 398 737 046 5

Der japanische Weg zur Herzgesundheit

Brustschmerzen, Herzinfarkt, Herzrhythmusstörungen – Herzerkrankungen, die uns Sorgen bereiten, gibt es viele. Sie gehören zu den Hauptursachen für ein frühes Lebensende. Japan zählt zu den Ländern mit der höchsten Lebenserwartung weltweit. Da liegt es nahe, einen Arzt aus Japan zu fragen, was die Japanerinnen und Japaner anders machen. Der Kardiologe Kōki Beppu nimmt das Herz ganzheitlich in den Blick und unsere Lebensgewohnheiten unter die Lupe. Er erklärt, wie Sie Ihre Herzgesundheit verbessern und dadurch länger leben können. Balance als Schlüssel: Ob Bluthochdruck, Sport oder genügend Flüssigkeit – das richtige Maß ist entscheidend. Einfache und ungewöhnliche Tipps: Schon kleine

Dinge im Alltag können große positive Auswirkungen haben, z. B. die richtige Art zu atmen und eine günstige Schlafposition. Spannende Hintergründe: Erfahren Sie mehr über die Wechselwirkung zwischen Lunge und Herz oder den Einfluss des vegetativen Nervensystems auf Ihr Herz.

Eigentlich ist Matthias Brodowy auf der Suche nach einer Idee für sein nächstes Buch. Doch dann entdeckt er einen alten Kaugummiautomaten, der keine Süßigkeiten, sondern Sätze für die Ewigkeit ausspuckt. Was folgt, ist ein Streifzug durch Erinnerungen – und Zufälle, die keine sind. Plötzlich ist alles wieder da: wie er als Kind in einer Kneipe zu unerwartetem Reichtum kam, Tante Irma in einem Sack verschwand und ihm Onkel Heinrich stolz seine Nazi-uniform präsentierte. Mit feiner Ironie entfaltet der Kabarettist eine literarische Spielerei voller Absurditäten und verblüffender Einsichten – und enthüllt nebenbei, was Günter Grass mit Rieselhilfen verbindet, warum eine Schildkröte einen Mafiamord zu verantworten hat und wieso er gelegentlich den Papst schüttelt.

Antiquariat Bücherlöwe

Irmela Biegel
Helmstedter Str.155
D-38102 Braunschweig

Montag – Freitag 15.00 – 18.00 Uhr.
Alle Bücher – und Geschichtsfreunde sind zum Stöbern und Kaufen herzlich eingeladen! Telefon: 0531/7 999 574 oder 0170-9614716.
Email: hopfengarten@gmx.net



Die Sterne für Dezember 2025



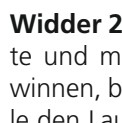
Steinbock 22.12.-20.1. Warum wollen Sie schon wieder mit dem Kopf durch die Wand? Ein Erfolg lässt sich mit weniger Kraftaufwand erreichen, wenn Sie clever vorgehen.



Wassermann 21.1.-19.2. Sie neigen dazu, sich von düsteren Stimmungen gefangen nehmen zu lassen. Doch dafür besteht kein Anlass: Es läuft doch alles in Ihrem Sinne.



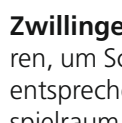
Fische 20.2.-20.3. Wenn eine Anfangshürde überwunden werden konnte, ist es fast ein Kinderspiel, jemanden von den Vorteilen Ihres Vorhabens zu überzeugen.



Widder 21.3.-20.4. Man macht Ihnen Angebote und möchte Sie für Unternehmungen gewinnen, bei denen Sie an verantwortlicher Stelle den Lauf der Dinge bestimmen.



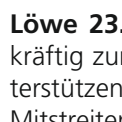
Stier 21.4.-21.5. Das endlose Reden um den heißen Brei herum bringt Sie nicht weiter. Bringen Sie stattdessen die Sache ohne Umschweife auf den Punkt.



Zwillinge 22.5.-21.6. Sie müssen rasch reagieren, um Schaden zu vermeiden. Noch haben Sie entsprechende Chancen, doch Ihr Handlungsspielraum wird kleiner.



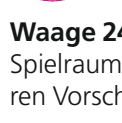
Krebs 22.6.-22.7. Maßhalten ist angesagt. Lassen Sie in Ihren Anstrengungen nicht nach, die Erfolge im Bereich der Gesundheit werden rasch deutlich sichtbar sein.



Löwe 23.7.-23.8. Ihre Familie steht Ihnen tatkräftig zur Seite, um Sie in Ihrem Kampf zu unterstützen. Sie können stolz auf Ihre engagierten Mitstreiter sein.



Jungfrau 24.8.-23.9. Ihre Argumentationstechnik ist zwar schön, führt aber nicht zum Ziel. Ein Lächeln zur rechten Zeit hilft Ihnen dagegen in dieser Woche weiter.



Waage 24.9.-23.10. Lassen Sie Ihrem Partner mehr Spielraum. Sie können ihn nicht auf Dauer mit Ihren Vorschriften gängeln, ohne damit Widerstand zu provozieren.



Skorpion 24.10.-22.11. Es besteht kein Grund, Trübsal zu blasen – im Gegenteil: Sie bekommen in dieser Woche die große Chance, sich beruflich neu zu orientieren.



Schütze 23.11.-21.12. Ihr ausgeglichenes Wesen verschafft Ihnen Vorteile. Sie können einen wütenden Zeitgenossen beruhigen und damit größere Aufregung fernhalten.



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	05331 / 84 74 00
Stadtwerke Wolfsburg AG	18 90
Tagesklinik Wolfsburg	29 82-0
Taxiruf	23 0 23
Telefonseelsorge	0800 1 11 01 11
Touristinfo	8 99 9 30
Zentralbibliothek	28 25 46

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

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

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

KOSTENLOS ZUM MITNEHMEN

Über 600 Auslagestellen

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

Verteilung

in der Region Braunschweig, Wolfsburg, Wolfenbüttel und Salzgitter.

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

Veranstaltungs-Informationen

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

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

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

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

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

Haus der Kulturen, Am Nordbahnhof 1

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Stadtbibliothek Braunschweig, Schlossplatz 2, Tel. 0531 4706835

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

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

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

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

Wolters Applaus Garten, Gelände Hofbrauhaus Wolters, BS

Wir *im besten Alter* **ANZEIGENSCHLUSS**
für die Ausgabe
Januar/Februar 2026
ist der 10.12.2025.
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

Wenn Papa den Weihnachtsbaum mit einem stabilen Christbaumständer fixiert hat, geht es für die ganze Familie ans festliche Schmücken mit bunter Deko. Von Krinner gibt es Modelle in allen Größen und mit Rundum-Einseil-Technik, die für einen gleichmäßigen Druck der Klauen am Stamm sorgt. Infos und einen Online-Shop gibt es unter www.krinner.com.



Foto: djd-k/www.payback.de/Getty Images/Mr Vito

Beim Weihnachtsshopping - ob digital oder analog - nutzen immer mehr Menschen regelmäßig Bonusprogramme, um exklusive Vorteile zu erhalten und zu sparen. Der größte Anbieter in Deutschland ist Payback. Das Unternehmen hat Tipps zusammengestellt, mit denen man vermeiden kann, dass Punkte „verloren“ gehen. So sollte man Coupons rechtzeitig vor dem Einkauf aktivieren und beim Online-Shop Cookies zulassen und Adblocker ausschalten.. Mehr Tipps: www.payback.de.

Foto: djd-k/KTG Karlsruhe Tourismus/Jürgen Rösner



Wenn der Glühwein duftet, der Weihnachtsmann vorbeifliegt und vor dem Barockschloss die Schlittschuhläufer kreisen, wird Karlsruhe zur Weihnachtsstadt. Das Zentrum bildet der Christkindlesmarkt auf dem Marktplatz und Friedrichsplatz mit Holzhütten, Riesenrad und Rentierschlitten. Infos gibt es unter www.karlsruhe-erleben.de.

LICHTER Glanz

Winterliche Naturerlebnisse verbindet man nun gern mit stimmungsvollen Traditionen. Beides erlebt man in der Region Hall-Wattens in Tirol. Im Advent erfüllt festliche Stimmung die Gassen und Plätze. Seinen ganz eigenen Zauber inmitten der Altstadtkulisse entfaltet der Haller Adventmarkt mit einem fast täglich wechselnden Angebot. Unter www.hall-wattens.at gibt es alle Infos und Termine.



Foto: djd-k/Tourismusverband Region Hall-Wattens/Gerhard Berger

Wer in Braunschweig zwischen den geschmückten Ständen mit Kunsthandwerk, Geschenkideen oder Leckereien schlendert, vergisst die Zeit und jede vorweihnachtliche Hektik. Neben der Schlittschuhbahn „Eiszauber“, der Stadtführung „Blick vom Rathausurm“ und der Rooftop-Bar „Snodekk“ warten weitere Attraktionen. Unter www.braunschweig.de/tourismus sind die Programme zu finden.



Foto: djd-k/Braunschweig Stadtmarketing GmbH/Philipp Ziebart