

Wir

im besten Alter
für Menschen in der schönsten Lebenszeit

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

Titelthema

*Mehr Gemeinschaft,
weniger Einsamkeit*



Veranstaltungen

Mummegenussmeile

November

*Zeit des Gedenkens und
der Erinnerungskultur*

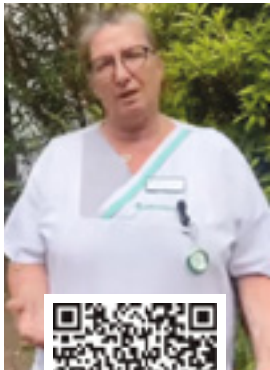
Pflege, Medizin & mehr:

Gesichter der Asklepios Kliniken in der Region Harz

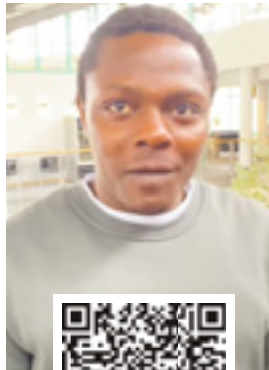
Einzigartige Einblicke hinter die Kulissen, Alltags-Helfer mit Herz

Wer arbeitet eigentlich hinter den Türen der Asklepios Kliniken in der Region Harz? Die Mitarbeiter verdienen mehr als ein kurzes Dankeschön – sie verdienen Sichtbarkeit. In dieser bisher einzigartigen Dokumentation porträtieren wir auf der Gesundheitsseite zusammen mit Asklepios Pflegekräfte, Medizinerinnen und Mediziner sowie viele weitere engagierte Kolleginnen und Kollegen.

Über QR-Codes führen wir Sie direkt zu persönlichen Videoportraits – ein Blick hinter die Kulissen, nahbar, authentisch und bewegend. So wird's gemacht: Einfach Smartphone-Fotokamera über den QR-Code halten und auf den gelben YouTube-Hinweis klicken – so kommen Sie in die Asklepios-Video-Welt. Eine crossmediale Dokumentation, die zeigt: Hier arbeiten Menschen für Menschen.



Rita wird mit 62 Jahren anerkannte Pflegeassistentin.



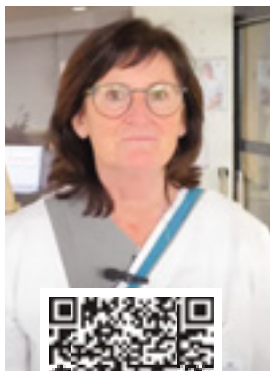
Pflegeschüler Armel: „Für mich ist das Wichtigste, Menschen zu helfen!“



Aus Kamerun in den Harz: Christelle wird Pflegefachfrau!



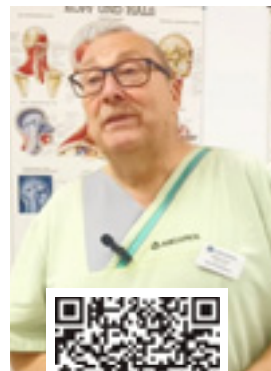
Hygienefachkraft Katrin: Darum ist Hygiene in Kliniken so wichtig!



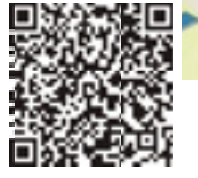
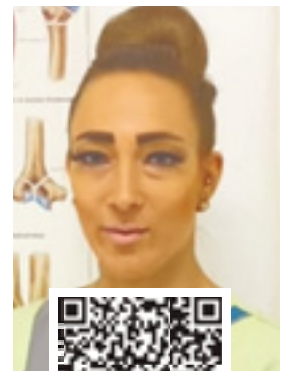
Warum Krankenschwester werden: Heike Möbius hat die Antwort!



Als Physician Assistant kann ich noch besser für meine Patienten da sein!



Vom Koch zum Physio-therapeuten: Geschichten vom „Gesundheitstag“.



„Gesundheitstag“: Das lernt Deborah in der Physiotherapie.



Hebammen im Harz: So bereiten wir Frauen auf die Geburt vor!

MIT DEM HERZEN IM HARZ

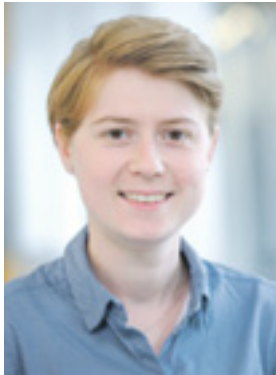
Liebe Patientinnen,
Liebe Patienten,
wir helfen Ihnen gerne!

Tel: 05381 740 Klinik Schildautal
Tel: 05321 440 Harzkliniken

ASKLEPIOS
Kliniken Harz

Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser,



Trauer gehört zu den tiefsten Erfahrungen unseres Menschseins. Wenn wir einen geliebten Menschen verlieren, gerät vieles ins Wanken. Fragen tauchen auf, Erinnerungen schmerzen, die Welt scheint still-zustehen – und doch dreht sie sich weiter. In solchen Momenten brauchen wir Trost. Doch was kann wirklich trösten?

Aus christlicher Perspektive ist Trost mehr als nur ein gutes Wort oder eine freundliche Geste. Trost kommt aus der Beziehung zu einem Gott, der selbst Leid und Tod nicht gescheut hat. Es ist ein Gott, der unsere Tränen kennt und sie nicht unbeachtet lässt. „Selig sind, die da Leid tragen; denn sie sollen getröstet werden“ (Matthäus 5,4) – diese Worte aus der Bergpredigt von Jesus machen Mut. Sie sagen: Trauer ist nicht zu vermeiden. Sie braucht Raum. Und sie bleibt nicht das letzte Wort.

Die Hoffnung auf Auferstehung ist das Herzstück des christlichen Glaubens. Sie bedeutet nicht, dass der Schmerz verschwindet – aber sie schenkt eine Perspektive über den Tod hinaus. Sie lässt uns glauben: Unsere Verstorbenen sind nicht verloren. Sie sind bei Gott geborgen.

Trost zeigt sich auch im Miteinander. Als Gemeinschaft können wir einander stützen, zuhören, aushalten. Das WIR soll ein Ort sein, an dem Trauer ihren Platz hat – und an dem Hoffnung wachsen darf – auch im besten Alter!

Ich wünsche Ihnen, dass diese Zeitschrift Ihnen ein Stück Trost schenkt. Vielleicht ein Wort, das Sie berührt. Ein Gedanke, der neue Hoffnung weckt. Oder einfach das Gefühl: Ich bin nicht allein.

Mit herzlichen Segensgrüßen

Pfn. Dr. Vanessa Viehweger
(Kirchengemeinde Martini zu Dritt)



Der Magni – Domfriedhof in Braunschweig. Foto: IBRG Archiv

Natürlich Altern	Seite 4 - 5
Veranstaltungen	Seite 6 - 8
Aus den Gemeinden	Seite 9
Verlässliche Partner	Seite 10-11
Zeit des Gedenkens und der Erinnerungskultur	Seite 12 - 13
Gesundes Leben	Seite 14 - 16
Reisetipps	Seite 17
Kultur	Seite 18 - 19
Promi-News	Seite 20
Unterhaltung / Rätsel	Seite 21
Horoskop / Buchtipps	Seite 22
Service / Veranstalteradressen Wichtige Telefonnummern	Seite 23

Titelfoto: Der Herbst eignet sich hervorragend für neue Pflanzungen, da die Temperaturen noch gemäßigt und der Boden noch warm ist. So können die neuen Pflanzen gut anwurzeln vor dem Winter. Mehr dazu finden Sie auf Seite 11.

Foto: YouraPechkin/stock.adobe.com/Bund deutscher Baumschulen (BdB) e.V./akz-o

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



ab
9⁹⁹
9⁹⁹ €

UVP 44,90 €
versandkostenfrei ab 5 Exemplaren

Ihr **RABATTCODE:** **REPORT26**

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

VMG mbH, Nievesheimer Str. 18, 67547 Worms

Drückende Einsamkeit

und welche Gefahren diese vor allem im Alter mit sich bringt

Welche Gefahren durch soziale Beziehungen drohen

Trotz der scheinbar perfekten Vernetzung in der digitalen Welt bleibt ein oft übersehenes Problem bestehen: Einsamkeit. Im Gegensatz zum Alleinsein ist sie kein selbst gewählter Zustand. „Fehlen Kontakte zu nahestehenden Personen, leidet nicht nur das seelische Wohlbefinden. Mit der Zeit entstehen körperliche Gesundheitsprobleme, die sogar Auswirkungen auf die Lebensdauer haben können“, erklärt Prof. Dr. med. Petra Beschoner, Fachärztin für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatische Medizin und Ärztliche Leiterin der Akutklinik Bad Saulgau. Laut der Expertin handelt es sich bei Einsamkeit um „ein schmerzhaftes Gefühl, das über längere Zeit anhält“. Wie sich diese Leere äußert, welche Maßnahmen Betroffene ergreifen sollten und wann der Kontakt zu Fachleuten notwendig wird, erklärt die Professorin im Folgenden.

Auswirkungen auf Körper

Wissenschaftlich betrachtet bedeutet Einsamkeit eine Diskrepanz zwischen den gewünschten und den tatsächlichen Beziehungen. Sie tritt in allen Lebensphasen auf – unabhängig vom Alter. Die Ergebnisse des Einsamkeitsbarometers 2024 zeigen zudem, dass dieses Phänomen stets negative Auswirkungen auf die physische und psychische Gesundheit hat. „Zwar ist Einsamkeit keine medizinisch anerkannte Diagnose, doch der Zustand wird ähnlich wie Armut oder Arbeitslosigkeit als krankmachender Faktor bewertet“, erklärt Prof. Beschoner. Oft wird sie durch Lebensumbrüche oder einschneidende Ereignisse wie Scheidung, schwere Erkrankungen, Arbeitsplatzverlust oder den Tod eines geliebten Menschen ausgelöst. „Problematisch wird es, wenn das Gefühl anhält und mit sozialer Isolation einhergeht“, so die Professorin. „Studien haben mittlerweile den Zusammenhang zwischen Einsamkeit und Depressionen nachgewiesen. Menschen, die sich isoliert fühlen, haben zudem einen dauerhaft erhöhten Cortisolspiegel – auch ohne Stress. Die Folgen sind Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie ein erhöhtes Sterblichkeitsrisiko.“

Hier einige wertvolle Tipps, wie Betroffene aktiv gegen Einsamkeit vorgehen, was Angehörige tun können und wann professionelle Hilfe in Anspruch genommen werden sollte:

Selbsthilfe bei Einsamkeit:

Betroffene sollten zunächst versuchen, ihre sozialen Kontakte zu pflegen und neue Verbindungen aufzubauen. Das kann durch regelmäßige Gespräche mit Freunden und Familie, die Teilnahme an Gruppenaktivitäten in Vereinen oder das Ausüben eines Ehrenamts geschehen. Wer sich isoliert fühlt, kann auch digitale Kommunikationsmittel wie Videoanrufe oder Online-Communitys nutzen, um den Austausch aufrechtzuerhalten. Darüber hinaus hilft eine strukturierte Tagesroutine, die Zeit sinnvoll zu gestalten. Hobbys, kreative Tätigkeiten oder sportliche Aktivitäten bieten ebenfalls gute Möglichkeiten, sich



Auch in der zweiten Lebenshälfte braucht man starke Knochen und ein sonniges Gemüt. Vitamin D kann dazu beitragen.

Foto: djd/Lebensmittelverband Deutschland/Getty Images/nd3000

abzulenken und neue Menschen kennenzulernen. Achtsamkeitstechniken und Selbstreflexion unterstützen dabei, den negativen Gedank-enkreislauf zu durchbrechen und das Selbstwertgefühl zu stärken.

Unterstützung durch Familie und Freunde:

Angehörige und Freunde spielen eine wichtige Rolle. Durch regelmäßigen Kontakt, sei es in Form von Besuchen oder Telefonaten, können sie das Gefühl der Isolation mildern. Dabei ist es wichtig, zuzuhören und Verständnis für die Situation des Betroffenen zu zeigen.

Gemeinsame Aktivitäten wie Spaziergänge oder Einladungen zu sozialen Events können ebenfalls helfen, die Einsamkeit zu durchbrechen. Wenn die Einsamkeit langfristig das Wohlbefinden beeinträchtigt, ist es zudem ratsam, den Betroffenen zu ermutigen, sich an Experten zu wenden.

Haustiere

Haustiere bieten ständige Gesellschaft und verringern das Gefühl der Einsamkeit. Sie sind immer da und werden zu treuen Begleitern. Die Pflege eines Haustiers bringt eine tägliche Routine mit sich, die helfen kann, Struktur in den Alltag zu bringen. Nicht unmöglich, dass man beim Gassigehen andere Menschen trifft und sich austauscht... Dennoch, ob und welches Haustier zu einem passt, hängt vom Lebensstil ab. Ausgedehnte Spaziergänge im Sonnenschein – und was, wenn es regnet? Kätzchen auf der Couch und eigentlich hat man eine Allergie gegen Katzenhaare? Haustiere sind eine langfristige Verpflichtung. Ist man bereit, diese Verantwortung für viele Jahre zu übernehmen? Wie sieht es mit den Kosten aus? Haustiere brauchen Futter, Pflege, Besuche beim Tierarzt... Wenn ich mir dessen bewusst bin und da trotzdem noch ein Ja steht, dann steht dem neuen tierischen Freund wohl nichts mehr im Weg.

Vereine und Gruppenaktivitäten

Ob Sport, Musik, Sprache oder Theater – Vereine und Gruppenaktivitäten bieten viele Möglichkeiten, soziale Kontakte zu knüpfen und ein starkes Netzwerk aufzubauen. Ähnliche Interessen machen es oft einfacher, ins Gespräch zu kommen und Verbindungen zu knüpfen. Die regelmäßigen Treffen bieten Struktur und Routine und reduzieren die Einsamkeit. Das hat positive Auswirkungen auf das Wohlbefinden. Einfach mal einen Probetermin oder Schnupperkurs vereinbaren.

Nachbarschaftsnetzwerke

Wer wohnt eigentlich nebenan? Nachbarschaftsnetzwerke bieten eine Plattform, um Unterstützung und Hilfe von Menschen in der unmittelbaren Umgebung zu erhalten. Sie fördern ein Gefühl der Zugehörigkeit und Gemeinschaft, indem sie Nachbarn miteinander verbinden. Ein gut vernetztes Viertel kann die Sicherheit erhöhen. Nachbarn achten aufeinander und unterstützen sich gegenseitig, auch bei alltäglichen Aufgaben wie Einkaufen, Kinderbetreuung oder handwerklichen Tätigkeiten. Wenn es noch kein Netzwerk in der eigenen Nachbarschaft gibt, kann man doch selbst die Initiative ergreifen und ein Treffen oder gemeinsame Aktivitäten organisieren.

Ehrenamt

Ob in sozialen Einrichtungen, bei lokalen Naturschutzprojekten, bei kulturellen Veranstaltungen oder Hilfs-

organisationen – ehrenamtliches Engagement bekämpft Einsamkeit und leistet einen positiven Beitrag zur Gesellschaft. Das Gefühl von einem gewissen Sinn und Zweck stellt sich ein, was das Wohlbefinden steigert. Welches Ehrenamt oder welche Organisation die richtige ist, hängt von den Interessen und Fähigkeiten ab, die man einbringen möchte. Viele Städte haben Freiwilligenagenturen, die ein Angebot bündeln. Oft kann man auch einfach mal reinschnuppern, um herauszufinden, ob und welche Tätigkeit zu einem passt. Egal ob aktiv im Nachbarschaftsnetzwerk, in der Gruppe oder im Ehrenamt: Eine private Haftpflichtversicherung schützt zuverlässig, wenn beim Engagement versehentlich ein Schaden entsteht.

Wann therapeutische Unterstützung erforderlich ist:

Wenn die Einsamkeit über längere Zeit anhält und das tägliche Leben stark beeinträchtigt, sollte eine professionelle Begleitung in Erwägung gezogen werden. Ein Facharzt für Psychotherapie kann helfen, die tiefer liegenden Ursachen der Einsamkeit zu identifizieren und entsprechende Behandlungsmöglichkeiten anzubieten. Therapeuten nutzen verschiedene Methoden wie kognitive Verhaltenstherapie oder Gesprächstherapie, um negative Denkmuster zu durchbrechen und das Selbstwertgefühl zu stärken. Zudem unterstützt ein Facharzt dabei, soziale Fähigkeiten zu fördern und den Betroffenen zu ermutigen, neue Beziehungen aufzubauen. Wenn die Einsamkeit mit weiteren psychischen Erkrankungen wie Depressionen einhergeht, ist eine frühzeitige Behandlung besonders wichtig, um schwerwiegendere Folgen zu verhindern.“
-Akutklinik Bad Saulgau/Debeka

Mehr Gemeinschaft, weniger Einsamkeit

Café Kränzchen auf dem Hauptfriedhof

Ein Café für mehr Gemeinschaft und gegen Einsamkeit: Ende September 2025 eröffnete die Bürgerstiftung Braunschweig das Café Kränzchen auf dem Hauptfriedhof. In der Remise und im Außenbereich laden Ehrenamtliche der Stiftung FriedhofsbesucherInnen zu Kaffee, Kuchen und Gesprächen ein.

Das Café Kränzchen ist seit dem 12. Oktober 2025 bis Totensonntag jeweils sonntags von 14 Uhr bis 17 Uhr geöffnet. Ab Ostern 2026 startet das Angebot erneut und wird dann ebenfalls bis Totensonntag laufen. Kaffee, Getränke und Gespräche sind kostenfrei. Wer möchte, kann die Arbeit des Cafés sowie die Projekte der Bürgerstiftung Braunschweig durch Spenden unterstützen.

Das „Café Kränzchen“ entstand in Kooperation mit der Evangelisch-lutherischen Propstei Braunschweig. Eine neue Küche und Möbel wurden dank der NDR-Spendenaktion „Hand in Hand für Norddeutschland“ ermöglicht. Weitere finanzielle Unterstützung kommt von der Baugenossenschaft Wiederaufbau und der Max Kroker Bauunternehmung.

Mit dem Projekt setzt sich die Bürgerstiftung aktiv dafür ein, Einsamkeit entgegenzuwirken und Raum für Begegnung zu schaffen.
-Bürgerstiftung



Eröffneten das Café Kränzchen (von links): Guido Haas (Leiter Hauptfriedhof), Susanne Hauswaldt (Geschäftsführende Vorständin, Bürgerstiftung Braunschweig), Florian Kroker (Geschäftsführer, Max Kroker Bauunternehmung), Florian Bernschneider (Vorstand, Baugenossenschaft Wiederaufbau) und Katrin van der Veen (Ehrenamtskoordinatorin, Bürgerstiftung Braunschweig). (v.l.)

Foto: Bürgerstiftung Braunschweig / Wiederaufbau

Ausstellungen:

31.10 Halloween-Gruselspaß, Planetarium Wolfsburg

Die mummegenussmeile verwandelt die Innenstadt zwischen dem 7. und 9. November in ein Paradies für GenießerInnen.



Foto: Braunschweig Stadtmarketing GmbH/Philipp Ziebart

13.11 – 14.11 Von Republik zu Diktatur und Zusammenbruch – Tagung, Haus der Wissenschaften, Treffpunkt Geschichte, IBRG
 27.11 Toleranz eine Braunschweiger Tradition, Ev. Akademie Abt jerusalem, Treffpunkt Geschichte, IBRG
 Bis zum 30.11 - Dinosaurier im Blick, Naturhistorisches Museum, BS
 Bis zum 19.12 Ausstellung „Mit Farbe und Spaß“, Kulturpunkt West Dauerausstellung - Minerale - Gestein - Prozesse, Naturhistorisches Museum, BS

Samstag, 1. November 2025

15:00 Uhr Theaterführung, Staatstheater, BS
 16:00 Uhr Achtsam Morden, Komödie am Altstadtmarkt, BS*
 16:30 Uhr Verleihung des Wilhelm-Raabe-Literaturpreises, Staatstheater, BS
 17:00 Uhr Halbe Hütte, Lindenhof Theater, BS
 18:00 Uhr Shalom – Kirche trifft Synagoge, ZisterzienserMuseum Kloster Walkenried
 19:00 Uhr 4. Braunschweiger Literaturzeit, Staatstheater, BS
 19:00 Uhr Bohlweg-Zeiten, Kufa-Haus, BS
 19:00 Uhr Verliebte Pinguine, westand, BS
 19:30 Uhr Minna von Barnhelm, Staatstheater, BS*
 19:30 Uhr Plattdüütsch för Anfängers, Das Kult*
 19:30 Uhr Chaim & Adolf, Cafeteria, Scharoun Theater, WOB*
 19:30 Uhr Sven Ratzke & Band, Theater, WF
 20:00 Uhr GTD Comedy Slam, Brunsviga, BS
 20:00 Uhr John Fogerty Coveration, KuBa-Halle, WF
 21:00 Uhr East Side Party, MEC, BS

Sonntag, 2. November 2025

11:00 Uhr Familiensonntag, Waldforum Riddagshausen, BS
 14:00 Uhr Schloss Fürstenberg zu Gast, Schlossmuseum, BS
 16:30 Uhr Ein immersiver Gerichtsprozess, westand, BS
 17:00 Uhr Ikarus vom Lauertal, Lindenhof Theater, BS*
 18:00 Uhr Don Giovanni, Staatstheater, BS*
 18:00 Uhr Turbovolk3000, Staatstheater, BS
 18:00 Uhr Gregor Gysi, Brunsviga, BS

Montag, 3. November 2025

15:00 Uhr Der Barbier von Sevilla, Staatstheater, BS
 15:00 Uhr Welt der Puppen, Brunsviga, BS*
 19:30 Uhr Sie sagt. Er sagt. Scharoun Theater, WOB

Dienstag, 4. November 2025

12:00 Uhr Der Prozess III – Honecker, Staatstheater, BS*
 20:00 Uhr Göttinger Symphonieorchester, Scharoun Theater, WOB

Mittwoch, 5. November 2025

10:00 Uhr Klein Kurt und die Schildkröte Erna, Staatstheater, BS
 11:00 Uhr Das kunstseidene Mädchen, Theater, WF*
 15:30 Uhr Theatercafé, Scharoun Theater, WOB
 20:00 Uhr Who Wants to Live Forever, Staatstheater, BS*
 20:00 Uhr Hutkonzert, Brunsviga, BS
 20:00 Uhr Die Karlitox Supershow, Westand, BS

Donnerstag, 6. November 2025

10:30 Uhr Wirbelnde Wörter, Staatstheater, BS
 19:30 Uhr Die Glasmengerie, Scharoun Theater, WOB
 19:30 Uhr MC Bomber, Kufa-Haus, BS
 20:00 Uhr Kunst gegen Bares, Das Kult
 20:00 Uhr Pigor & Eichhorn, Brunsviga, BS

Freitag, 7. November 2025

15:30 Uhr LeseTiger, Lindenhof Theater, BS
 17:00 Uhr Martinsumzug, St. Gereon Kirche, Vechede
 18:00 Uhr Laut gegen das Vergessen, KuBa-Halle, WF
 19:30 Uhr Der verkaufte Großvater, Lindenhof Theater, BS*
 19:30 Uhr Draußen vor der Tür, Staatstheater, BS
 20:00 Uhr Jazzquartett Lunar X, Das Kult
 20:00 Uhr Tanzend ins Wochenende, Brunsviga, BS

Samstag, 8. November 2025

15:00 Uhr Parkgespräche im Inselwall, Kibis Braunschweig
 16:00 Uhr Das Tor zur Antarktis, Brunsviga, BS
 19:00 Uhr Brand, Staatstheater, BS
 19:30 Uhr Das Rauschen der Stadt, Staatstheater, BS
 19:30 Uhr Danceworks Chicago, Theater, WF
 19:30 Uhr Quadro Nuevo, ZisterzienserMuseum Walkenried
 20:00 Uhr Australien, Brunsviga, BS
 20:00 Uhr Die toten Ärzte, Westand, BS
 20:30 Uhr Venga Venga, Gebläsehalle in Ilsede
 22:00 Uhr Schwarz & Tanzbar, KuBa-Halle, WF

Sonntag, 9. November 2025

10:30 Uhr Domprediger em. Joachim Hempel, St. Katharinen, BS
 11:00 Uhr Kammerkonzert, Staatstheater, BS
 11:30 Uhr Das Haus Hannover - abgedankt?, Akademievortrag, Treffpunkt Geschichte, IBRG
 14:00 Uhr Tango Cafe, Das Kult
 15:00 Uhr Tanzworkshops für alle, Staatstheater, BS
 18:00 Uhr Lesung Christof Meueler, Kufa-Haus
 18:00 Uhr Sturm, Staatstheater, BS
 19:00 Uhr Dr. Lüder Warnken, Brunsviga, BS
 19:30 Uhr Wozzeck, Staatstheater, BS

Montag, 10. November 2025

19:00 Uhr „Stars of Classic“, Musikalische Zeitreise, Planetarium Wolfsburg
 19:00 Uhr Sisters of Comedy, Lindenhof Theater, BS
 19:30 Uhr Werkschau Improkurse, Das Kult*
 19:30 Uhr Alfred Hitchcock's Psycho – Live in Concert, Staatstheater, BS
 20:00 Uhr Sisters of Comedy, Brunsviga, BS

Dienstag, 11. November 2025

17:30 Uhr BIFF: Filmscreening, Staatstheater, BS
 19:30 Uhr Irish Folk Festival, Theater, WF
 20:00 Uhr Diversity Salon: Ali Baba und seine Elf Geschwister, Staatstheater, BS

Mittwoch, 12. November 2025

16:30 Uhr JUNGES! zu »Pippi Langstrumpf«, Staatstheater, BS*
 19:30 Uhr Andreas Rebers, Theater, WF

Donnerstag, 13. November 2025

18:00 Uhr We call it Ballet, Westand, BS*
 19:30 Uhr Tropfen im Meer, Lindenhof Theater, BS
 19:30 Uhr Marie-Antoinette oder Kuchen für alle, Theater, WF

Freitag, 14. November 2025

10:00 Uhr Urmel aus dem Eis, Scharoun Theater, WOB*
 19:30 Uhr Der letzte Pinguin, Premiere, Das Kult*
 19:30 Uhr Premiere Warten auf Godot, Staatstheater, BS*
 19:30 Uhr Klartext – Wolfenbüttel reimt sich, Theater, WF
 19:30 Uhr Martin Tingvall, ZisterzienserMuseum Walkenried
 20:00 Uhr Nessi Tausendschön, Brunsviga, BS
 22:00 Uhr Hell Kartell, MEC, BS

Samstag, 15. November 2025

10:30 Uhr Braunschweig im 15. Jahrhundert, Samstagseminar,
 Treffpunkt Geschichte, IBRG*
 11 - 15 Uhr SoVD Wintermarkt für Bedürftige, Stadtpark
 18:00 Uhr Eröffnungskonzert der 34. Braunschweiger
 Musikschultage, Staatstheater, BS
 19:30 Uhr Preisverleihung des 39. Braunschweig International Film
 Festival, Staatstheater, BS
 20:00 Uhr OYE Musica Latina, Brunsviga, BS
 20:00 Uhr Four Roses, KuBa-Halle, WF

Sonntag, 16. November 2025

16:00 Uhr Prima Facie, Staatstheater, BS*
 18:00 Uhr Theater New York Theos, Das Kult

Montag, 17. November 2025

9:00 Uhr Dornröschen, Theater, WF*
 19:30 Uhr Andreas Künck Montafon, Brunsviga, BS

Dienstag, 18. November 2025

19:30 Uhr Wege zur Kunst, Phaeno, Scharoun Theater, WOB

Mittwoch, 19. November 2025

17:00 Uhr Vortrag „Rechtssichere Patientenverfügung und
 Vorsorgevollmacht“, Begegnungszentrum Gliesmarode, SoVD BS
 20:00 Uhr Abduhl Kader Chahin, Brunsviga, BS
 20:15 Uhr „Mensch, Opa“, Stephan Schäfer, Buchhandlung Graff

Donnerstag, 20. November 2025

10:30 Supernormal Superpower, Junges, Staatstheater, BS*
 11:00 Uhr Herr Müller und seine Gitarre, Brunsviga, BS
 20:00 Uhr Musikalisch-literarischer Salon Remiza aus London,
 Das Kult

Freitag, 21. November 2025

10:00 Uhr Vorlesetag für Kinder, Brunsviga, BS
 15:30 Uhr Ein Geisslein allein zu Haus, Brunsviga, BS

Samstag, 22. November 2025

10:00 Uhr Kinderchor Color Music, Brunsviga, BS
 17:00 Uhr Kinder-Rockkonzert, Brunsviga, BS

19:30 Uhr Max Goldt: Aber?, Staatstheater, BS
 19:30 Uhr ensemble diX, ZisterzienserMuseum Kloster Walkenried
 20:00 Uhr Jazz Session, Das Kult
 20:00 Uhr sharp & the soulgang, westand, BS
 20:30 Uhr „The Cantles“, Jubiläumskonzert, Heinrich-Jasper Haus/
 ehem. „Falkenheim“, WF
 22:00 Uhr Holy Priest + Support, MEC, BS

Sonntag, 23. November 2025

10:00 Uhr Adventlicher Kreativmarkt im Begegnungszentrum
 Gliesmarode, SoVD Braunschweig
 11:00 Uhr Sinfoniekonzert: Zwischen Traum und Realität,
 Staatstheater, BS
 16:00 Uhr Lesung im „Café Littéraire“, Das Kult
 16:00 Uhr Die Schneekönigin, Höhlentheater in der
 Baumannshöhle
 20:00 Uhr Die Furie, Das Kult
 20:00 Uhr Meisterkonzert: Ukulele, Staatstheater, BS

Dienstag, 25. November 2025

9:00 Uhr Robin Hood, Theater, WF*
 19:30 Uhr Der Vorleser, Scharoun Theater, WOB
 19:30 Uhr Jankowski und Klaffke "So schön kaputt", Das Kult
 20:00 Uhr Desimos Spezial Club, Brunsviga, BS

Mittwoch, 26. November 2025

18:00 Uhr Erzählbühne mit Reiner Müller & Carolin Pook, Das Kult
 20:00 Uhr Amsih Samin - Sei höflich zu deinem Hund, Brunsviga

Donnerstag, 27. November 2025

16:00 Uhr Titanic, Höhlentheater in der Baumannshöhle*
 19:00 Uhr Graff27, Das Kult
 19:30 Uhr Was war und was wird, Scharoun Theater, WOB
 20:00 Uhr Wolfgang Trepper, Westand, BS
 20:00 Uhr Böse Deja-vus, Staatstheater, BS*
 20:00 Uhr B.B. & The Blues Shacks, Brunsviga, BS

Freitag, 28. November 2025

19:30 Uhr Die ??? und der Fluch des Rubins, Lindenhalle, WF
 19:30 Uhr Berlin Comedian Harmonist, Scharoun Theater, WOB
 20:00 Uhr Jacob Heymann "Musik für Optimisten", Das Kult
 20:00 Uhr Maxi Gstettenbauer, Brunsviga, BS

Samstag, 29. November 2025

10:30 Uhr Kreativkind Berit Schultze, Brunsviga, BS
 19:30 Uhr Das perfekte Geschenk, Premiere, Komödie am
 Altstadtmarkt, BS
 20:00 Uhr Ingo Oschmann, Brunsviga, BS
 20:00 Uhr Quotime, KuBa-Halle, WF

Sonntag, 30. November 2025

15:00 Uhr Kulturflohmarkt, KuBa-Halle, WF
 16:00 Uhr Der kleine Prinz, Theater, WF
 17:00 Uhr 75 Jahre Posaunenchor, Klosterkirche Riddagshausen, BS
 17:00 Uhr Alix Dudel, Das Kult
 19:00 Uhr Ingrid Kühne, Brunsviga, BS
 19:00 Uhr Marcel Pollex liest, Blau-Wal, BS

Anzeige

Herzenswünsche erfüllen

Gedacht, geträumt – und schon aufgegeben?

Das muss nicht sein. Manchmal bleibt ein Herzenswunsch im Alltag auf der Strecke. Ein Ort, den Sie noch einmal sehen möchten. Ein Tag am Meer. Ein Besuch bei lieben Freunden oder noch einmal das Elternhaus in Erinnerung rufen... Oft fehlt nur jemand, der sagt: "Komm wir machen das möglich". Ich begleite Menschen, die sich kleine oder große Träume erfüllen möchten - weil sie es allein nicht mehr schaffen. Mit Herz, Zeit und Verständnis plane ich Wege, die Mut machen, und Momente, die bleiben. Denn Wünsche haben kein Alter. Und es ist nie zu spät, etwas Unvergessenen, bleibendes im Herzen zu erleben. Ich arbeite selbstständig und auf Honorarbasis – fair, transparent und mit viel Herz für die Menschen, die ich begleite.

Einfühlsam. Vertrauensvoll. Mit Herz.



Karola Schreiber

**Begleitung für
Herzenswünsche**

Telefon: **0178 361 0867**
Telefax: **03931 218454**
Mail:
karola.schreiber@freenet.de

Wintermarkt vom SoVD

für Einkommensschwache



Der Wintermarkt für Bedürftige am Heinrichs Wirtshaus.

Foto: SoVD

Hohe Lebensmittelpreise, steigende Mieten und Energiekosten belasten besonders einkommensschwache Menschen und Familien. Deshalb veranstaltet der Sozialverband Deutschland (SoVD) in Braunschweig mit Unterstützung des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes zum dritten Mal einen kostenlosen Wintermarkt. **Am Samstag, dem 15. November 2025, von 11 bis 15 Uhr** im Begegnungszentrum Stadtpark (Jasperallee 42) werden 200 Lebensmittelpakete verteilt.

Die Pakete enthalten Kartoffeln, Gemüse, Kaffee, Äpfel und Honig, für Kinder gibt es Süßigkeiten. Auch für das leibliche Wohl ist gesorgt: gegrillte Bratwurst, heißer Glühwein und Kakao stehen kostenlos bereit. „Bei einem Heißgetränk können die Gäste uns von ihren Sorgen erzählen, wir beraten sie auch über die Sozialberatung hinaus“, erklärt Monika Henke, 1. Kreisvorsitzende des SoVD. Rund 15 Ehrenamtliche werden beim Wintermarkt helfen, die Lebensmittel werden teils mit Rabatten vorwiegend bei regionalen Unternehmen eingekauft. -SoVD

STELLENMARKT

Regenbogen Fahrdienst GmbH

Wir suchen

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

für Schüler mit Behinderungen
in **Braunschweig, Peine** und der Stadt **Wolfsburg**.
Zur Teamverstärkung (auf Minijob-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

Kein Taschengeld?

Hausfrauen, Schüler, Studenten, Rentner, wenn Sie einmal im Monat Zeit haben, verteilen Sie Zeitungen auch als Urlaubsvertretung

- am Monatsanfang,
- Freitag oder Samstag,
- bei flexibler Arbeitszeit,
- in Ihrem Wohngebiet



und verdienen Geld **BEIM SPAZIERENGEHEN.**

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

Arbeiter Wohlfahrt Schöppenstedt am Wolfgangsee

Erlebnisreise führte knapp 50 Teilnehmer ins Salzburger Land

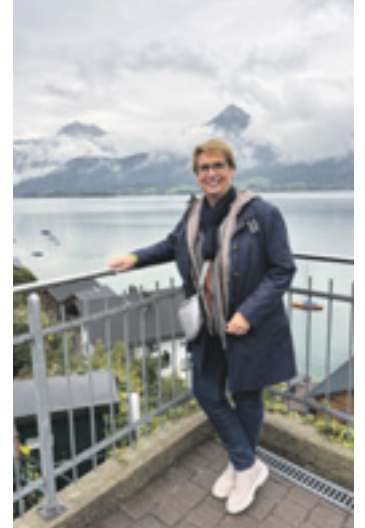
Der Ortsverein der Arbeiter-Wohlfahrt Schöppenstedt (AWO) versorgt mit der wöchentlichen Tafel aktuell 320 Menschen in der Samtgemeinde Elm-Asse. Die Lebensmittel kommen vornehmlich durch Spenden verschiedener Lebensmittelgeschäfte und Bäckereien. Darüber hinaus werden aber auch gespendete Sachgüter wie Kinderspielzeug, Töpfe und Pfannen, Essgeschirr, Bettwäsche, Handtücher oder Koffer ausgegeben. Der Ortsverein in Schöppenstedt wurde bereits 1946 gegründet. Deren Gründungsmitglied und lange Jahre Vorsitzender war der frühere Schöppenstedt Bürgermeister Otto Hagedorn. Eine Altenbegegnungsstätte, eine Gemein-deschwesterstation, die Einrichtung „Betreutes Wohnen“ und die Schöppenstedter Tafel gehören ebenfalls zu den Errungenschaften. Im sogenannten „Ottostübchen“ hat die AWO Schöppenstedt inzwischen einen gern besuchten Treffpunkt, der sich wie auch die Sozialstation im hiesigen Otto-Hagedorn-Haus befindet. Auf die Awo können sich Menschen in Not verlassen. Wir sind da, wo Hilfe gebraucht wird. Kinder, Erwachsene und alte Menschen können auf die Arbeiter Wohlfahrt Schöppenstedt bauen. Wir betreuen und beraten kompetent, verlässlich und mit liebevoller Hingabe – dank ehrenamtlich Engagierter und professioneller Dienstleistungen“, skizziert die Vorsitzende Anne-Kathrin Hass



Urige Kutschfahrten in Gmunden.

den mitgliederstarken Verein, der zahlreiche Veranstaltungen bei Kaffee, Kuchen und unterhaltsamer Musik anbietet. Auch das beliebte Sommerbingo oder die Adventsfeier sind feste Programmpunkte. Für Mitglieder und Freunde organisierte der Ortsverein jüngst wieder eine Erlebnisreise war das Salzburger Land. Übernachtet wurde im Hotel „Rupertihof“ in Ainring nahe der österreichischen Grenze. Auf den Tagesprogrammen standen zahlreiche Tagesfahrten. So besuchten die Teilnehmer das Schloss Schönbrunn, das Weiße Rössl am Wolfgangsee, das Schloss Orth und die Stadt Salzburg. Auch eine Schifffahrt auf dem Traunsee und eine Besichtigung der Esplanade von Gmunden standen zur Auswahl. Mitorganisatorin Marianne Söchtig fügte an, dass die Abende stets gesellig bei gutem Essen und bunter Musik verlebt wurden: „Für alle Reisenden wird es sicher ein für lange Zeit unvergessenes Erlebnis bleiben. Wir sind alle gesund und munter wieder in Schöppenstedt angekommen und freuen uns gemeinsam auf die nächste Fahrt der Arbeiter Wohlfahrt Schöppenstedt.“

den mitgliederstarken Verein, der zahlreiche Veranstaltungen bei Kaffee, Kuchen und unterhaltsamer Musik anbietet. Auch das beliebte Sommerbingo oder die Adventsfeier sind feste Programmpunkte. Für Mitglieder und Freunde organisierte der Ortsverein jüngst wieder eine Erlebnisreise war das Salzburger Land. Übernachtet wurde im Hotel „Rupertihof“ in Ainring nahe der österreichischen Grenze. Auf den Tagesprogrammen standen zahlreiche Tagesfahrten. So besuchten die Teilnehmer das Schloss Schönbrunn, das Weiße Rössl am Wolfgangsee, das Schloss Orth und die Stadt Salzburg. Auch eine Schifffahrt auf dem Traunsee und eine Besichtigung der Esplanade von Gmunden standen zur Auswahl. Mitorganisatorin Marianne Söchtig fügte an, dass die Abende stets gesellig bei gutem Essen und bunter Musik verlebt wurden: „Für alle Reisenden wird es sicher ein für lange Zeit unvergessenes Erlebnis bleiben. Wir sind alle gesund und munter wieder in Schöppenstedt angekommen und freuen uns gemeinsam auf die nächste Fahrt der Arbeiter Wohlfahrt Schöppenstedt.“



Auch Bürgermeisterin Andrea Föniger begleitete die Reise.

Fotos (2): AWO-Schöppenstedt

Auf den Tagesprogrammen standen zahlreiche Tagesfahrten. So besuchten die Teilnehmer das Schloss Schönbrunn, das Weiße Rössl am Wolfgangsee, das Schloss Orth und die Stadt Salzburg. Auch eine Schifffahrt auf dem Traunsee und eine Besichtigung der Esplanade von Gmunden standen zur Auswahl. Mitorganisatorin Marianne Söchtig fügte an, dass die Abende stets gesellig bei gutem Essen und bunter Musik verlebt wurden: „Für alle Reisenden wird es sicher ein für lange Zeit unvergessenes Erlebnis bleiben. Wir sind alle gesund und munter wieder in Schöppenstedt angekommen und freuen uns gemeinsam auf die nächste Fahrt der Arbeiter Wohlfahrt Schöppenstedt.“

-AWO Schöppenstedt

Windmühle in Wendhausen

Nachbericht vom Forum Industriekultur zum Müllerhandwerk



Thorsten Geschke zeigt den Teilnehmenden in Wendhausen das klassische Müllerhandwerk.

Foto: Angelika Geschke

Ende September 2025 begrüßte Thorsten Geschke im Rahmen der Veranstaltung „Industriekultur verführt“ des Vereins Forum Industriekultur Mühlenfreunde jeglichen Alters in Wendhausen, um ihnen seine Mühle und das Müllerhandwerk näher zu bringen.

„Wer hat in seinem Leben schon mal einen Windmühlenflügel angefasst?“ Nicht viele der Teilnehmerinnen und Teilnehmer zeigen auf. Logisch, denn normalerweise sollen sie sich ja in luftiger Höhe drehen. In Wendhausen ist das in diesen Tagen möglich, denn aufgrund von Reparaturarbeiten liegen die Flügel vor der Mühle, das Gebäude selbst ist eingerüstet. Das tut der Begeisterung aller Beteiligten aber keinen Abbruch. Anekdotenreich erklärt Thorsten Geschke die Abläufe in einer historischen Mühle und führt die Gruppe herum. Die Gebrüder Carl und Eduard Vieweg ließen die Mühle im Jahr 1837 errichten; seitdem ist sie neben dem Wasserschloss das Wahrzeichen von Wendhausen. Ihre fünf Flügel stellen eine Besonderheit dar, eine betriebsfähige Mühle dieses Typs gibt es in ganz Deutschland nicht mehr. Und so verwundert es nicht, dass nach der Führung noch viele Fragen an den ausgebildeten Müller gerichtet werden. Aus den geplanten 90 Minuten werden schnell zwei Stunden. Der Verein Forum Industriekultur bietet auch 2026 wieder zwei Termine zur Besichtigung der Mühle an. Und zwar am 9. Mai und 26. September um jeweils 14 Uhr. Infos und Anmeldung: <https://forum-industriekultur/veranstaltungen>. -Forum Industriekultur

KLEINANZEIGEN

Doppelkopf-Runde sucht neue Mitspieler*innen!
Mittwochs 18-20 Uhr.
 Haus der Talente, **Kontakt: mensch2072web.de**

Eigentumswohnung gesucht von Privat
 0531 - 42878602

Fliesenleger:
 Telefon 0531 - 122 88 21

Englisch für „Senioren“

Neue Kurse in Braunschweig

- tagsüber, einmal pro Woche, in kleinen Gruppen
- mit und ohne Vorkenntnisse
- direktes Sprachtraining
- Mindestalter: 50 Jahre

ELKA®

Erfolgreich lernen. Konzepte im Alter
 Nähere Informationen erteilt Frau Britta Wetzold
 ☎ 0531 - 240 48 57 www.elka-lernen.de

Taxi

Anna Stuckenbrock

0531 - 26 11 111



Rollstuhlbeförderung
 Krankentransporte

www.taxistuckenbrock.de

Barrierefreie Fahrten

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

Ihr **Taxi** mit
 und Sachverstand!



Ihre Sparkasse vor Ort

seit 1765 – in Lehre bald Vergangenheit?

Die Filiale in Lehre soll in einen reinen Selbstbedienungsstandort umgewandelt werden. Bürgermeister und Gemeinderat zeigen sich alarmiert. In den acht Ortschaften der Gemeinde leben rund 12.400 Menschen, die nach eigener Aussage auf eine persönliche Beratung vor Ort angewiesen sind. Besonders ältere oder weniger digital affine BürgerInnen würden durch den Rückzug der Sparkasse im Stich gelassen. „Eine wohnortnahe Bankberatung ist Teil der Daseinsvorsorge“, heißt es aus dem Rathaus. Die Volksbank habe jüngst zum 125-jährigen Jubiläum betont, wie wichtig ihr der direkte Kontakt sei – ein Beispiel, das die Sparkasse nicht ignorieren dürfe.

Zwar sei nachvollziehbar, dass wirtschaftliche Gründe Einschränkungen erfordern, doch könnten Lösungen wie gebündelte Öffnungszeiten oder vereinfachte Terminvergaben helfen, so die Gemeinde. Filialen in Nachbarkommunen seien jedenfalls kein Ersatz, da sie nur mit zusätzlicher Anreise erreichbar seien. Der Bürgermeister kündigte an, das Thema erneut gegenüber dem Sparkassenvorstand vorzubringen und den Gemeinderat um Unterstützung zu bitten – etwa in Form einer Resolution oder Protestnote. „Gerade in Zeiten, in denen Vertrauen und Nähe gefragt sind, darf die Sparkasse sich nicht aus unserer Region zurückziehen.“
 -Gemeinde Lehre

Vorsorge-Handbuch

Wichtige Regeln - besser früh als zu spät

Nicht nur ältere Menschen sollten sich mit dieser Frage befassen – auch ein Unfall oder eine plötzliche Erkrankung kann sie akut machen. Ehepartner oder Kinder dürfen in solchen Fällen nicht automatisch entscheiden, sondern benötigen eine Vollmacht. Sinnvoll ist daher für alle ab 18 Jahren eine Vorsorgevollmacht, mit der eine Vertrauensperson bestimmt wird, die wichtige Angelegenheiten regeln darf.

Praktische Hilfe bietet das „Vorsorge-Handbuch“ der Verbraucherzentrale. Es erklärt die Bedeutung von Vorsorgevollmacht, Patienten- und Betreuungsverfügung sowie Testament und zeigt Schritt für Schritt, welche Fragen sich mit welchem Dokument klären lassen. Zudem enthält es Musterformulare, Beispiele, Textbausteine und Checklisten zum Heraustrennen. Ob Finanzen, Versicherungen, medizinische Behandlungen oder die Organisation einer Pflegeunterbringung – ohne Vollmacht können Angehörige nicht handeln. Mit dem Ratgeber lassen sich rechtzeitig die eigenen Wünsche festhalten und rechtssicher umsetzen. Das „Vorsorge-Handbuch“ umfasst 200 Seiten, kostet 16 Euro und ist unter shop.verbraucherzentrale.de, telefonisch unter 0211 913801-555, in Beratungsstellen sowie im Buchhandel erhältlich.
 -VBZ



Das „Das Vorsorge-Handbuch“ hat 200 Seiten und kostet 16,- Euro.

Foto: Vbz

Krankengeld für Begleitperson von Menschen mit Behinderung

Enge Bezugspersonen, die Menschen mit Behinderung zu einer stationären Krankenhausbehandlung begleiten, können unter bestimmten Voraussetzungen Krankengeld erhalten. „Dieser Anspruch besteht für den Zeitraum, in dem die Begleitperson assistieren muss, auch bei ganztägigen Aufhalten“, erklärt Kai Bursie, Regionalleiter des SoVD in Braunschweig.

Voraussetzung ist, dass die zu begleitende Person Leistungen der Eingliederungshilfe erhält und die Begleitung aus medizinischer Sicht notwendig ist, etwa zur Unterstützung bei der Verständigung. Zum engen Personenkreis zählen Eltern, Geschwister, Lebenspartner*innen oder andere Personen mit vergleichbar enger Bindung.

Die Krankenkasse übernimmt die Kosten, wenn das Krankenhaus am Tag der Entlassung bescheinigt, dass die Mitaufnahme medizinisch notwendig war. Auf Wunsch kann auch eine vorläufige Bescheinigung zu Beginn oder während des Krankenhausaufenthalts ausgestellt werden. So wird sichergestellt, dass Menschen mit Behinderung die notwendige Unterstützung während ihrer Behandlung erhalten. -SoVD

Herbstzeit ist Pflanzzeit

Tipps für den Garten im Herbst

Der Herbst ist eine ideale Zeit, um den Garten für das kommende Jahr vorzubereiten. Die gemäßigten Temperaturen und der noch warme Boden ermöglichen den Pflanzen ein ruhiges Anwurzeln vor dem Winter.

Laubbäume, Sträucher und Hecken: Im Herbst lassen sich Bäume wie Ahorn, Apfel, Eberesche oder Mehlbeere sowie Sträucher und Heckenpflanzen wie Haselnuss, Forsythie, Kirschlorbeer und Felsenbirne gut setzen. Sie profitieren vom kühleren Boden und können im Frühjahr kräftig austreiben.

Fruchtsträucher: Johannisbeeren, Stachelbeeren und Himbeeren wurzeln im Herbst besonders gut und liefern bereits im nächsten Jahr eine reichhaltige Ernte.

Tipps für die Pflanzung: Den Boden gut lockern, Unkraut entfernen und organischen Dünger einarbeiten. Auch bei Regen sollten frisch gepflanzte Gehölze regelmäßig gegossen werden. Genügend Platz für das spätere Wachstum einplanen. Junge oder nicht winterharte Pflanzen können mit Mulch oder Winterfolie vor Frost geschützt werden.

Gartenfreunde finden in den örtlichen Baumschulen (www.gruen-ist-leben.de). -akz



Der Herbst eignet sich hervorragend für neue Pflanzungen, da die Temperaturen noch gemäßigt und der Boden noch warm ist. So können die neuen Pflanzungen gut anwurzeln vor dem Winter.

Foto: YouraPechkin/stock.adobe.com/ Bund deutscher Baumschulen (BdB) e.V./akz-o

Schatzmeister
An- und Verkauf

An- Verkauf von Münzen
Barren
Schmuck
Uhren
Besteck
Antiquitäten
Zahngold

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

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

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

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
Ambulante Krankenpflege
in der Region Braunschweiger Land

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

Zeit des Gedenkens und der Erinnerungskultur im

Der November ist ein Monat der Stille. Wenn sich Nebel über die Felder legt, die Tage kürzer werden und das Licht sich verändert, halten viele Menschen inne. Es ist die Zeit des Gedenkens – an Verstorbene, an Vergangenes, an das, was uns geprägt hat. Im Braunschweiger Land wird diese Zeit bis heute bewusst gepflegt – mit traditionellen Formen des Erinnerns ebenso wie mit neuen Wegen, die Geschichte und Gegenwart miteinander verbinden.

Allerheiligen, Allerseelen und die stillen Friedhöfe

Zu Beginn des Monats, an Allerheiligen und Allerseelen, zieht es viele Menschen auf die Friedhöfe. Sie bringen Kerzen, Blumen und Gestecke an die Gräber ihrer Angehörigen – ein stilles Zeichen der Verbundenheit. Besonders auf dem Hauptfriedhof in Braunschweig, einem der größten und geschichtsträchtigsten Friedhöfe Norddeutschlands, entsteht dann eine besondere Atmosphäre. Das Licht der Kerzen spiegelt sich auf den alten Grabsteinen, die Bäume tragen ihr letztes Laub, und zwischen den Wegen begegnen sich Menschen, die alle dasselbe tun: erinnern.

Auch kleinere Friedhöfe in der Region sind Orte des Abschieds, aber auch Orte der Begegnung. Wer über die alten Friedhöfe geht, entdeckt Namen und Geschichten, die von Generationen erzählen: Handwerkerfamilien, Lehrer, Landwirte, Kriegsteilnehmer. So wird Geschichte hier ganz persönlich erfahrbar.

Der Volkstrauertag: Mahnung und Verantwortung

Am Volkstrauertag, zwei Wochen später, richtet sich der Blick über das Private hinaus auf das gemeinsame Erinnern.



Raabe, Wilhelm und Frau Bertha – Ehrengrabstätte auf dem Hauptfriedhof Braunschweig, Helmstedter Straße.

Anzeige



Vorsorge ist ein Geschenk an die, die bleiben.

Mit einer **Bestattungsvorsorge** bei **Brünsch Bestattungen** regeln **Sie** alles nach **Ihren persönlichen Wünschen** – und nehmen Ihren Liebsten schwere Entscheidungen ab.

Genießen Sie das gute Gefühl, rechtzeitig vorgesorgt zu haben.

Jetzt
100 Euro
Vorsorge-
Bonus sichern

Jetzt beraten lassen!

 0531 / 707 68 515


Brünsch
Bestattungen

Messeweg 34 • 38104 Braunschweig

E-Mail: info@bruensch-bestattungen.de

Web: www.bruensch-bestattungen.de

Braunschweiger Land

In den letzten Jahren haben Gedenkfeiern neue Aktualität bekommen. Der Krieg in Europa, die Bedrohung von Frieden und Demokratie lassen viele Menschen das Gedenken bewusster erleben. Erinnerung ist zugleich Mahnung.

Ein besonderer Ort der stillen Erinnerung ist auch das Mahmal Schillstraße, das an die Opfer des Nationalsozialismus erinnert. Hier stand während des Dritten Reichs das Gefängnis der Gestapo – heute ist es ein Lern- und Gedenkort. Führungen, Lesungen und Zeitzeugengespräche vermitteln, wie wichtig es ist, das Erinnern wachzuhalten.

Totensonntag: Der Kreis des Jahres schließt sich

Der Totensonntag, der das Kirchenjahr beschließt, ist in Norddeutschland tief verwurzelt. Viele Kirchengemeinden im Braunschweiger Land laden zu Gedenkgottesdiensten ein, nennen die Namen der im vergangenen Jahr Verstorbenen und entzünden Lichter für sie. Auf den Friedhöfen wird es still, aber nicht trostlos. Es ist ein Gedenken, das zugleich Hoffnung trägt: Die Liebe bleibt.

Auf dem Braunschweiger Hauptfriedhof spürt man an diesem Tag, dass der Ort mehr ist als eine Ruhestätte. Er ist Teil der Stadtgeschichte – mit seinen Mausoleen, den Gräbern bekannter Braunschweiger Familien, Künstler und Wissenschaftler. Der Spaziergang über das weitläufige Gelände kann selbst eine Form des Gedenkens sein, ein stiller Dialog mit der Vergangenheit.

Erinnerung lebt weiter

Erinnerungskultur im Braunschweiger Land ist vielfältig. Neben den traditionellen Gedenktagen gibt es zahlreiche Initiativen, die Erinnerung sichtbar machen: Die Stolperstein-Aktion, die in Braunschweig seit Jahren engagiert von Bürgerinnen, Schülergruppen und Vereinen getragen wird, erinnert mit über 300 Messingsteinen an die Opfer des Nationalsozialismus. In Städten wie Wolfenbüttel, Helmstedt oder Königslutter gibt es ähnliche Projekte. Jede verlegte Platte erzählt eine Geschichte, die uns mitten im Alltag begegnet – auf Gehwegen, vor Haustüren, in unseren Straßen.

Auch in den Gemeinden wird Erinnerung lebendig gehalten: durch Geschichtsvereine, Dorfchroniken oder Fotoausstellungen. In Sickte hat eine Initiative die Lebensgeschichten ehemaliger Dorfbewohner gesammelt, in Cremlingen kümmert sich ein Arbeitskreis um die Pflege alter Grabstätten, und in Wolfenbüttel führt das Stadtarchiv Zeitzeugeninterviews, um das Wissen der älteren Generation zu bewahren.

Gedenken als Brücke zwischen den Generationen

Erinnerung ist mehr als Rückschau – sie verbindet Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. In Pflegeheimen und Seniorenkreisen werden Erzählcafés veranstaltet, bei denen ältere Menschen ihre Erinnerungen an Nachkriegsjahre, Wiederaufbau und Friedenszeiten teilen. Für viele Jüngere sind diese persönlichen Geschichten oft der erste unmittelbare Zugang zur Geschichte.



Wegbegleitung
Christina }B{ Pape
Trauerreden
Trauerbegleitung
Handy: 0174-8259748
www.wegbegleitung-pape.de



Wir sind an Ihrer Seite.
Würdevoll und zeitgemäß.

**Hageroth
Bestattungen**

Tag & Nacht **05304 / 5214
0157 / 71521214**

Wenn heute Kinder und Enkel die Gräber schmücken, Kerzen anzünden oder gemeinsam mit ihren Großeltern an Gedenkfeiern teilnehmen, dann wird Erinnerung zu einer Brücke. Sie zeigt: Was war, ist nicht verloren – es lebt fort in unseren Gedanken, in unserer Haltung, in der Verantwortung füreinander.

So wird der November im Braunschweiger Land zu einer besonderen Zeit. Zwischen Nebel und Kerzenlicht, zwischen Vergänglichkeit und Hoffnung erinnert er uns daran, dass jedes Erinnern auch ein Zeichen von Liebe und Dankbarkeit ist. Die stillen Tage sind keine Tage des Vergessens, sondern des Bewahrens – und vielleicht gerade deshalb von großer Kraft.



„Lessinggrab“ auf dem Magnifriedhof in Braunschweig.

Fotos (2): Archiv IBRG

In Braunschweigs Westen hört man jetzt noch besser:

Der Weg zum besseren Hören ist leicht – mit einer persönlichen, kompetenten wie individuellen Hilfe

Im Interview: Lukas Hirschfelder.
Hallo Herr Hirschfelder, seit Juni 2023 führen Sie als Hörakustiker Ihren eigenen Meisterbetrieb in der Braunschweiger Weststadt. Wie waren und sind Ihre Erfahrungen?

Ja, seit Juni 2023 bin ich als Hörakustik-Meister in meinem eigenen Fachgeschäft in der Braunschweiger Weststadt tätig. Meine Unternehmensgründung war eine spannende Zeit, aber von den offenen Weststädtlern und Broitzemern habe ich gleich viel Zuspruch erfahren. Es freuen sich alle, einen Hörakustik-Meisterbetrieb direkt vor Ort zu haben.

Und die vielen positiven Rückmeldungen bei Google und persönlich im Fachgeschäft haben mich sehr motiviert. Es macht mir große Freude, meine fachliche Kompetenz, die ich in meinen insgesamt 15 Berufsjahren erworben habe, mit meinen Kunden zu teilen.

Das hat sich schnell hier in der Weststadt, aber auch in Broitzem, Timmerlah und anderen angrenzenden Bezirken herumgesprochen. Meine Kunden schätzen ganz besonders, dass sie immer von mir persönlich bedient werden. Vom ersten Kennenlernen und Hörtest über die Beratung, Ausprobe, Verkauf und Nachsorge sowie im Service haben meine Kunden immer mich als Ansprechpartner.

»Das ist mein Versprechen: Ich bin und bleibe immer für Sie da. Ganz persönlich!«

Hier gilt mein Versprechen, dass ich rundum für Sie da bin und bleibe. Dies lag mir bereits vor der Gründung besonders am Herzen. Das ist leider nicht selbstverständlich, wie ich es schon in meiner beruflichen Laufbahn erlebt und von Kunden gehört habe. Die Mitarbeiter wechselten und viele Kunden, die beim Kauf noch

zufrieden waren, hatten plötzlich eine fremde Person vor der Nase.

Oft gehen die Menschen mit einer schleichenden Hörminderung zu spät zum Arzt oder z. B. zu Ihnen. Warum ist es besser, lieber zu früh als zu spät zu kommen?

Sie haben recht, ein Hörverlust kommt schleichend und meistens ohne, dass der Betroffene selbst es direkt merkt. Außerdem ist es für die meisten Menschen ein sehr persönliches Thema. Dies führt dazu, dass nach wie vor viele Personen warten, bevor sie den ersten Schritt wagen.

Zu langes Warten führt aber schnell zu einer Hörentwöhnung. Für die Betroffenen ist es dann umso schwieriger, sich an das Hören mit Hörgeräten zu gewöhnen.

»Lieber zu früh als zu spät kommen, zu langes Warten führt zur Hörentwöhnung.«

Hörgeräte verlieren immer mehr ihr „Stigma“, schon junge Menschen tragen ja ständig „Earphones“. Außerdem werden die heutigen Hörhilfen immer vielfältiger und kleiner, oder?

Kleinste Hörgeräte, großer Service:
Lukas Hirschfelder



Absolut. Dazu bleibt nur zu sagen: Vielen Dank an alle Personen, die beruflich, aber auch im Privaten ihre Mitmenschen aufklären und offen über ihren Hörverlust und die entsprechende Hörversorgung sprechen. Hörgeräte sind klein, fast unsichtbar und mittlerweile von allen Altersgruppen akzeptiert und gewollt. Ein Hilfsmittel, das hilft.

Hörgeräte sind heute hochtechnisierte Meisterwerke auf kleinstem Raum. Sie sind spezialisiert auf diese kleinen, fast nicht sichtbaren Hörgeräte. Wie sieht es da mit der Bedienfreundlichkeit aus?

Das ist eine Frage, die viele meiner Kunden bereits ganz am Anfang ihres Besuchs in meinem Meisterbetrieb stellen. Meine Antwort ist einfach: Von hundert Kunden sind es maximal ein bis zwei, die aufgrund gesundheitlicher Probleme die Hörgeräte nicht ohne fremde Hilfe einsetzen und bedienen können. Für alle anderen ist das Thema bloß fremd oder ungewohnt.

»Hörgeräte werden immer kleiner, immer akzeptierter – bringen viel Lebensqualität zurück!«

Da moderne Hörgeräte über sehr gute Automaten verfügen und sich selbst auf die Hörumgebung einstellen, ist kaum Bedienung notwendig. Aufladbare Akkus machen den Batteriewechsel unnötig, das Einsetzen der Geräte ins Ohr üben wir zusammen und wird meist schnell gemeistert. Ich sage gerne: Eine Schleife binden ist schwieriger.

Also, das kann jeder lernen. Trotzdem ist eine regelmäßige Kontrolle, ein schneller und unkomplizierter Service nach der ersten Anpassung wichtig, oder?

Ja, Service ist wichtig. Bei Kontrollterminen können der Kunde und ich gemeinsam sicherstellen, dass die Hörgeräte ideal auf das entsprechende Hörvermögen eingestellt sind und bestmögliches Verstehen, auch in komplexeren Umgebungen, erreicht werden kann. Außerdem eignen sich regelmäßige Servicetermine sehr gut für offene Fragen.

»Der persönliche Service ist entscheidend, um das bestmögliche Verstehen individuell zu erreichen.«

Zum Schluss: Wenn ich merke, dass es mit dem Hören nicht mehr so klappt – erst zum Arzt oder gleich mal zum Hörtest zu Ihnen?

Diese Entscheidung liegt bei jedem selbst. Beide Wege sind gut und möglich. Termine bei mir sind immer innerhalb von 2–3 Tagen über einen kurzen Anruf oder Besuch verfügbar – und verpflichten erst einmal zu nichts. Viele meiner Kunden, die mich von meiner vorherigen Arbeitsstelle kannten, kamen in den ersten Monaten meiner Selbstständigkeit auch einfach vorbei, um „Hallo“ zu sagen. Eine solche Anerkennung freut mich ganz besonders!

Lieber Lukas Hirschfelder, Ihnen und dem Braunschweiger Westen weiterhin viel Erfolg!



**Ihr persönlicher Hörakustiker
in Braunschweig**

Für alle, die besser hören
wollen, die richtige Adresse!

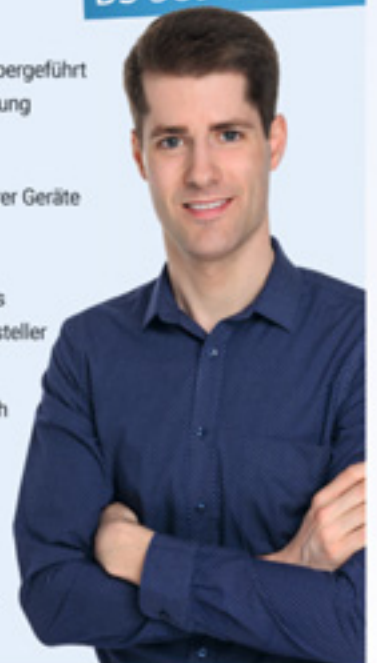
Jetzt Termin vereinbaren:
BS 389 257 06

- persönlich, professionell & inhabergeführt
- kostenfreier Hörtest & Hörberatung
- unverbindliches Probetragen (der Mini-Hörgeräte)
- kostenfreie Neueinstellung älterer Geräte
- Nachsorge & Reparaturen
- maßgefertigter Gehörschutz
- faires Preis-Leistungs-Verhältnis
- neueste Technologien aller Hersteller
- modernste Akku-Hörgeräte

Ich freue mich auf Ihren Besuch

Lukas Hirschfelder

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



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

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

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

Wenn der Wald heilt: Kurorte in Thüringens Wäldern

Ob Atemweg, Barfußpfad oder Baumkronenyoga ein ganzheitliches Naturerlebnis



Kneipp-Spaziergang durch Bad Liebenstein mit Silke Grieger
(c) Tino Sieland, Thüringer Heilbäderverband e.V.

Foto: Tino Sieland / Thüringer Heilbäderverband e.V.

Thüringens waldreiche Kurorte bieten Gesundheitserlebnisse mitten in der Natur. Waldbaden, Yoga in den Baumkronen

oder Barfußpfade verbinden Bewegung, Entspannung und frische Luft. Im Nationalpark Hainich bei Bad Langensalza etwa lädt der Baumkronenpfad zu Yoga und Gongbad in 20 bis 40 Metern Höhe ein. In Stützerbach führen Atemwege durch den Wald, mit Stationen zu Atemtechniken, Kneipp-Becken und Barfußpfad. Waldspaziergänge im Heilklima von Friedrichroda und Finsterbergen stärken Widerstandskraft und Vitalität, geführte Wanderungen erklären die Wirkung von Sonne, Wind und Temperaturwechsel. Heilpraktikerin Silke Grieger kombiniert in Bad Liebenstein Kneippübungen, Wildkräuter und Picknick für eine ganzheitliche Erfahrung. Barfußwege in Bad Liebenstein und Masserberg stimulieren die Sinne und fördern die Gesundheit. Meditatives Waldbaden mit Yoga bieten Patricia Ernst in Masserberg und Michaela Simon in Bad Colberg, im Biotop „Grünes Band Thüringen“. Bewusstes Eintauchen in die Natur senkt Stress, stärkt Körper und Geist und macht den Thüringer Wald zur grünen Gesundheitsquelle. -natur.kur

Sagenhafte Wanderwege:

Wo Mythen lebendig werden

Die „Top Trails of Germany“ verbinden nicht nur eindrucksvolle Natur, sondern auch uralte Legenden. Auf den bekanntesten Wanderwegen begegnen Besucher Geschichten von Hexen, Rittern und geheimnisvollen Felsen – Spuren einer Zeit, in der Menschen das Unerklärliche mit Mythen deuteten.



Mystische Märchen-Touren entlang der Spitzenwanderwege.

Foto: Paavo Blafeld

In Hameln etwa erinnert der Weserbergland-Weg an den berühmten Rattenfänger, der mit seiner Flöte erst die Ratten und dann die Kinder der Stadt entführte. Heute führt ein Schauspieler als „Rattenfänger“ durch die Gassen und lässt das düstere Mittelalter lebendig werden. Am Altmühltal-Panoramaweg mahnt das Hexendenkmal auf dem Galgenberg bei Eichstätt an die grausamen Hexenverfolgungen des 16. und 17. Jahrhunderts. Es steht als Symbol gegen Intoleranz und für Gerechtigkeit.

Im Harz, auf dem sagenumwobenen Hexen-Stieg, erzählt die Roßtrappe von Prinzessin Brunhilde, die auf einem kühnen Sprung vor dem Ritter Bodo floh – ihr Pferd hinterließ den berühmten Hufabdruck im Felsen.

Und an den Dörenther Klippen der Hermannshöhen soll einst eine Mutter von Gott in Stein verwandelt worden sein, um ihre Kinder vor einer Sturmflut zu retten. So werden die „Top Trails“ zu Pfaden voller Geschichte, Natur und Magie.

-Top-Trails

Urlaubsmodus an, Energie aus

So meistern Sie längere Auszeiten

Endlich Urlaub, doch kaum dort angekommen, fühlt man sich schlapp und antriebslos. Stress und Termindruck vor der Abreise fordern das Immunsystem – der plötzliche Wechsel in den Entspannungsmodus bringt den Körper aus dem Gleichgewicht. „Leisure Sickness“ (Freizeitkrankheit) nennt man das. Frühzeitige Planung, To-do-Listen, kleine Atempausen und ein gesundes Frühstück am Abreisetag helfen beim Umschalten. Auch Pflanzenkraft kann unterstützen: Die tibetische Konstitutionslehre setzt auf widerstandsfähige Kräuter. Padma 28 active mit Vitamin C beispielsweise kombiniert diese mit antioxidativem Zellschutz und trägt zur normalen Funktion des Immunsystems bei. Mehr unter www.padma.de. Am Urlaubsziel angekommen, empfiehlt es sich zudem, den ersten Tag erst einmal ruhig anzugehen. -djd

Geld und Energie sparen

Ein Dichtungsaustausch ist eine der kostengünstigsten Energiesparmaßnahmen – und sie amortisiert sich schnell über die Heizkostenersparnis. Dieser Energiespareffekt ist nun auch wissenschaftlich belegt. Professor Dr.-Ing. Andreas Beck vom Institut für Thermische und Akustische Bauphysik der Hochschule für Technik in Stuttgart untersuchte, wie sich die Wärmeverluste bei 30 Jahre alten Holzfenstern ändern, wenn Beschläge und Dichtungen erneuert werden. "Ein Fenster-Upgrade, das die verlorene Dichtigkeit der Fenster wiederherstellt, kann die Heizkosten um bis zu 15 Prozent senken", so Professor Beck auf dem Portal "Wohnungswirtschaft heute". Mehr Infos zum Dichtungsaustausch gibt es unter: www.gfa-dichtungen.de. -djd

Liebe Leserin, lieber Leser,



Ihre Dompredigerin
Cornelia Götz

November, Zeit am Ende des Kirchenjahres.
Zeit für das, was hier unter uns drängt und schmerzt.
Darum feiern wir miteinander Toten- und Ewigkeitssonntag, erinnern uns noch einmal derer die unter uns fehlen.
Darum halten wir am Buß- und Betttag inne.
Darum begehen wir die ökumenische Friedensdekade.
In diesem Jahr steht sie unter dem Motto „Komm den Frieden wecken!“
Der Friedensbeauftragte der Evangelischen Kirche in Deutschland schrieb dazu: „Das ist ein Weckruf im wahrsten Sinne des Wortes. Er will uns in Bewegung setzen ... Denn die Vorstellung vom schlafenden Frieden bedeutet, dass er niemals tot, sondern eine beständige Möglichkeit ist...“
Unsere Möglichkeit. Wir können und sollen sie herbeisingen und - beten. Wir können und sollen aus der Zuversicht leben und dafür arbeiten, dass Gottes Friedensreich anbrechen wird. Trotz allem. Jetzt und hier. Und vor allem an den Orten, an denen Frieden so weit weg zu sein scheint.

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

Vereinigungen im Braunschweiger Dom

Dauertermine im November:

3. bis 7., 10. bis 14., 17. bis 21., 24. bis 28. November 2025,
14:00 Uhr Öffentliche Domführung
17:00 Uhr Abendsegen

Samstag, 1. November 2025,

12:00 Uhr Musikalisches Mittagsgebet
14:00 Uhr Öffentliche Domführung

Sonntag, 2. November 2025,

10:00 Uhr Gottesdienst mit Abendmahl
17:00 Uhr Evensong, Service in Anglican tradition (Englisch)

Samstag, 8. November 2025,

12:00 Uhr Musikalisches Mittagsgebet
14:00 Uhr Öffentliche Domführung

Sonntag, 9. November 2025,

10:00 Uhr Gottesdienst zur Eröffnung der Friedensdekade
11:00 Uhr Familiengottesdienst „Wir suchen den Frieden“
17:00 Uhr Orchesterkonzert

Samstag, 15. November 2025,

12:00 Uhr Musikalisches Mittagsgebet

14:00 Uhr Themenführung: „Liebe über den Tod hinaus: ...“

Sonntag, 16. November 2025,

10:00 Uhr Gottesdienst

17:00 Uhr Konzert „M. Tippett: A Child Of Our Time“

Samstag, 22. November 2025,

12:00 Uhr Musikalisches Mittagsgebet

14:00 Uhr Öffentliche Domführung

Sonntag, 23. November 2025,

10:00 Uhr Gottesdienst

17:00 Uhr Text und Musik zum Ewigkeitssonntag

Dienstag, 25. November 2025,

Politische Abendandacht „Gewalt gegen Frauen“

Samstag, 29. November 2025,

12:00 Uhr Musikalisches Mittagsgebet

17:00 Uhr Braunschweiger Adventsingen I

Sonntag, 30. November 2025,

10:00 Uhr Gottesdienst mit Eröffnung der 67. Aktion „Brot für die Welt“

17:00 Uhr Braunschweiger Adventsingen II

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 8

Leichtfertig und Geistreich

eine Democratin tatsächlich

von Prof. Dr.h.c. Gerd Biegel

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

**Caroline Michaelis (1763-1809)**

Für die einen war sie die „Dame Luzifer“, „der große Teufel“, „das verworfene Geschöpf“ – für die anderen eine „geistreiche Frau“, „von ausgezeichneten Eigenschaften und Talenten“, die am 2. September 1763 in Göttingen geborene Caroline Michaelis. Sie war die Tochter des bekannten Professors für orientalische Sprachen und Theologie Johann David Michaelis. 1784 heiratete Caroline Michaelis ihren Jugendfreund, den Clausthaler Bergarzt Johann Franz Wilhelm Böhmer und lebte die nächsten vier Jahre in Clausthal. Am 28. April 1785

wurde ihr erstes Kind Auguste geboren, aber bereits am 4. Februar 1788 starb ihr Mann überraschend an einer Wundinfektion. Für kurze Zeit zog die „kokette junge Witwe“ zunächst zu ihrem Bruder nach Marburg, dann nach Braunschweig zu ihrer Mutter. Befreundet mit Georg und Therese Forster siedelte Caroline Böhmer im März 1792 nach Mainz um, geriet in die revolutionären Wirren der „Mainzer Republik“, bekannte sich zu ihrer demokratischen Gesinnung und wurde nach ihrer fluchtartigen Abreise von preußischen Soldaten verhaftet und in der Festung Königstein inhaftiert. Längst als „leichtfertige“ Frau und „Democratin“ öffentlich geächtet, fand Caroline Böhmer vorerst keine Ruhe, musste die Entdeckung fürchten, dass sie von einem französischen Offizier schwanger war. Erst die Intervention ihres Bruders Gottfried Philipp Michaelis beim preußischen König Friedrich Wilhelm II. ermöglichte schließlich die Befreiung aus der Haft. Als Caroline ihre Heimatstadt Göttingen besuchen wollte, wurde sie von der zuständigen hannoverschen Regierung zur unerwünschten Person erklärt. Sie erhielt Aufenthaltsverbot, wurde von den Behörden der Landeshauptstadt bespitzelt und wechselte im August 1795 mit ihrer Tochter Auguste wieder zur Mutter nach Braunschweig, dessen Herzog, Carl Wilhelm Ferdinand, ein freieres Leben ermöglichte. So wurde für die aus Hannover vertriebene „Democratin“ Braunschweig zur neuen freien Heimat., wie dies in späteren Jahren für Hoffmann von Fallersleben gelten sollte.

Auch die bürgerliche Gesellschaft erwies sich wesentlich aufgeschlossener und offener im Umfeld des Collegium Carolinum in der Stadt Braunschweig. So fand Caroline Anschluss an die führenden Familien, darunter die Töchter des Abtes Jerusalem. Der Philanthrop und Spätaufklärer Joachim Heinrich Campe persönlich sorgte für die literarische Ausbildung der Tochter Auguste. Eng war auch der Kontakt zu Campes Kollegen Ernst Christian Trapp verlief ausgesprochen freundschaftlich. Johann Joachim Eschenburg, Professor am Collegium Carolinum und eine der führenden wissenschaftlichen Persönlichkeiten im Braunschweig der Spätaufklärung nahm sich der „Geflüchteten“ intensiv an, auch weil sie eine besondere Verbindung pflegte, die auch für Eschenburg bedeutsam war.

Gemeint sind die Brüder Friedrich und August Wilhelm Schlegel, die sich noch aus der Ferne immer wieder um Caroline Böhmer sorgten. Friedrich Schlegel riet sogar seinem Bruder zur Heirat mit Caroline, deren „politische Lage würde dadurch ganz verändert

werden. Mit einem neuen Namen würde sie eine neue Person annehmen“. Caroline, Auguste und Mutter Michaelis lebten in einer gemeinsamen Wohnung und Auguste erhielt jetzt Klavierunterricht. Im Spätsommer 1795 siedelte auch August Wilhelm Schlegel nach Braunschweig um, wo inzwischen seine jüngste Schwester Louise den Arzt Christian Rudolf Wilhelm Wiedemann geheiratet hatte. Mit Neugier wurde seitdem die Beziehung von Caroline zu August Wilhelm Schlegel beobachtet. Als Wilhelm von Humboldt zwei Gedichte Schlegels im

„Musenalmanach“ fand, schrieb er an den Herausgeber Friedrich Schiller: „Ich vermute, dass beide Stücke an die Madame Böhmer gerichtet sind, die mit Forsters verwickelt war. Wenigstens weiß ich, dass er mit dieser immerfort eine, wenn man die Entfernung und das (soviel ich weiß) auch sehr ungleiche Alter beider bedenkt, wirklich phantastische Liebe unterhält. Sie ist ein sehr kaltes, aber romantisches und eitles Geschöpf und hat auf Schlegels Bildung einen entschiedenen Einfluss ausgeübt“.

Caroline Böhmer war ein stets interessantes Gesprächsthema im intellektuellen Deutschland der Aufklärungszeit geworden. In den Braunschweigischen Anzeigen 1796, 54. Stück, konnten nun die Braunschweiger mit Überraschung lesen: „Zu St. Katharinen getraut. Am 1sten Julius 1796 der herzoglich sächsische Rath in Jena, Herr August Wilhelm Schlegel, mit des verstorbenen Bergmedikus Herrn Johann Franz Wilhelm Böhmers hinterlassener Frau Witwe, geborene Michaelis.“ Es war eine Vernunft-ehe. Letztlich hatte sich Caroline zu dieser zweiten Ehe entschlossen, um „sich und ihrem Kinde in ihrer zerrütteten Lage einen Beschützer zu sichern“. Am 8. Juli 1796 zog die Familie schließlich nach Jena, wo Schlegel Professor für Philologie wurde. Damit war das braunschweigische „Abenteuer“ zu Ende. Caroline Schelling, geschiedene Schlegel, verwitwete Böhmer, geborene Michaelis war zukünftig Schriftstellerin und Muse. Sie galt als paradigmatische Frauenfigur der deutschen Romantik und machte als braunschweigische Bürgerin auch die welfische Residenzstadt mit dem Collegium Carolinum, Ausgangspunkt Jahren unserer TU Braunschweig, zu einem kurzzeitigen Zentrum der Frühromantik.

**Friedrich Schlegel (1772-1829)** Fotos (2): IBRG ArchivProf. Dr. h.c. Gerd Biegel
Institut für Braunschweigische
Regionalgeschichte an der TU
Braunschweig

-Prof. Dr. h.c. Gerd Biegel

Zum Runterkommen gibt's Tequila

Emily Blunt

Nach intensiven Drehtagen braucht die Schauspielerin Entspannungsrituale

Ob als „Victoria, die junge Königin“, als zickige Modemagazin-Assistentin in „Der Teufel trägt Prada“ oder – oscar-nominiert – als Frau des berühmten Physikers in „Oppenheimer“: Emily Blunt ist extrem wandelbar. Das liegt wohl auch daran, dass sie für Ihre Rollen immer alles gibt. So arbeitete die in London geborene Schauspielerin für ihren aktuellen Film „The Smashing Machine“ mit einer Trainerin intensiv an ihrem amerikanischen Akzent und studierte auch alle Eigenarten des von ihr dargestellten Ex-Playboy-Models Dawn Staples akribisch, wie „Promiflash“ berichtet. Die teils heftigen Streitszenen in dem Sportlerdrama mit Filmpartner Dwayne „The Rock“ Johnson seien „sehr erschütternd“ gewesen, erzählte die 42-Jährige laut dpa in Berlin. Um sich von dem Stress zu erholen, habe sie ein bewährtes Mittel: „Tequila hilft sehr beim Runterkommen.“ Das klingt nicht sehr gesund, aber zum Glück kennt sie auch weniger promillelastige Rituale: „Auf dem Weg zur Arbeit und nach Hause schreibe ich keine SMS und schaue nicht auf mein Handy. Ich höre Musik und blicke aus dem Fenster. Wenn man alle Details des Lebens und der Menschen, der Blätter und Bäume beobachtet, hilft mir das sehr.“



Sei überzeugt nicht nur durch stillichere Eleganz, sondern auch durch facettenreiche Schauspielkunst. Foto: highgloss.de

Kai Pflaume

Marathon-Mann aus Wachs

Der beliebte Moderator testet gern seine Grenzen aus

Sieht sie ihm ähnlich oder eher nicht? Als Kai Pflaume letzte Woche seine Wachsfigur im Madame Tussauds Berlin enthüllte, zeigte er selbst sich zumindest von seinem Abbild angegan. Im Gespräch mit RTL meinte der 58-Jährige: „Ich finde, die Lachfalten, die ich mir verdient habe, sind sehr gut getroffen.“ Auch seine schlanke und durchtrainierte Figur ist naturgetreu nachgebildet. Denn der beliebte Moderator ist ein begeisterter Läufer, der seit einigen Jahren intensiv trainiert und an zahlreichen Läufen teilnimmt, darunter der New-York-City-Marathon, den er 2023 beendete. Er wird von einem Personal Trainer unterstützt und kombiniert das Laufen mit anderen Sportarten wie Rennradfahren und Krafttraining. Trotzdem scheint er neben Job und Sport noch genügend Zeit fürs Privatleben zu finden. Im August feierte er den 29. Hochzeitstag mit seiner Ilke und jetzt amüsierte er sich mit Influencer Sascha Huber auf dem Münchner Oktoberfest beim Karussell testen: „Sascha ist einfach mal während der Fahrt zwei Sekunden ohnmächtig gewesen. Wir sind zusammen eines der härtesten und spektakulärsten Fahrgeschäfte auf der Wiesn, den Predator, gefahren und es hat uns an unsere Grenzen gebracht“, schreibt Pflaume auf Instagram. Tja, er mag's anscheinend auf die harte Tour.



Sobald enthüllte er letzte Woche in Berlin seine brandneue Wachsfigur bei Madame Tussauds.

Vom breiten Rock zum schmalen Hemd

Dwayne Johnson

Der für seine Muskelmassen bekannte Schauspieler ist plötzlich erschlankt

Sein Spitzname „The Rock“ (der Fels) kommt nicht von ungefähr: Denn normalerweise kennt man Dwayne Johnson als wahren Muskelberg. Doch bei den Filmfestspielen von Venedig und der Deutschlandpremiere seines neuen Films „The Smashing Machine“ (Kinostart am 2. Oktober) in Berlin präsentierte er sich plötzlich eher als „schmales Hemd“. Fast 30 Kilo soll der Schauspieler abgenommen haben. Aber warum? Während in den sozialen Medien geräunt wird, er habe zuvor Steroide genommen und diese aus gesundheitlichen Gründen abgesetzt, erklärt der 53-Jährige die Verwandlung ganz einfach mit seiner nächsten Rolle: Im Film „Lizard Music“ soll er einen schrulligen Mann in den 70ern spielen, der mit einem ebenso alten Huhn befreundet ist. Um den „Chicken Man“ überzeugend darzustellen, habe er aber „noch einen weiten Weg vor sich“, für den er „weniger Hühnchen essen“ müsse, erzählte der immer noch imposante Ex-Wrestler „Variety“. Die neue Rolle ist Teil seines Plans, sich vom reinen Actionhelden zum ernsthaften Schauspieler zu entwickeln. Und der scheint aufzugehen: In Venedig erhielt er für sein filmisches Porträt des Mixed-Martial-Arts-Kämpfers Mark Kerr 15 Minuten lang Standing Ovationen, sogar über eine Oscarnominierung wird spekuliert.



Weniger Muskeln, aber immer noch stark: Dwayne Johnson am Montag in Berlin. Foto: highgloss.de

Viel Spaß beim Rätzeln!

Anzeige

blinder Eiferer	Trödel	Donau-Zufluss in Bayern	Eskalation	Volksgruppe Simbawes	nachaktiver Halbaffe	Balkan-Strom	polynesisches Segelboot	Bedrängnisse	Stadt im Süden Norwegens	Vertreter, Gehilfe	Kap bei Valencia (Spanien)	Initialen von Sänger Marshall
						Wegzehrung						
Stadt in Kalifornien (Abk.)			Harze von Tropenbäumen			Skat ausdruck		ganz allein				
					Ruhelosigkeit				Südsüdost (Abk.)			Hochschulen (Kw.)
'Italien' in der Landessprache			hinunter	Versonnenheit							verwundert	
Domstadt an der Mosel		Musiknote								japanische Münze		
										Fremdwortteil: drei		
										kath. Theologe † 1847		
indischer Staatsmann † 1964	Schneidewerkzeug	rheinisches Mittelgebirge								US-Bundesstaat		legeres Grußwort
Halbtau												
Taxi in England					fern gelegen					Männerkurzname	norwegische Hauptstadt	
Schülersprache: Schule			chem. Zeichen für Neodym									
										Abk.: Stück		Verbindungsstift
Vorname Carrells †										westafrikanischer Staat	Winkelmaß	
			Agentenfilmfigur (.007')									
franz. Mehrzahlartikel	Sprengkörper	Fidschinsel		Westgotenkönig	kosmet. Artikel für die Lippen	hohe Rückentragen	genetischer 'Fingerabdruck'	längste Schlucht Europas (Kreta)	bestimmter Artikel (4. Fall)	dt. Impression. Maler † 1911	Stadt in Geldern (Niederlande)	
gesamtheitlich					Beharrlichkeit							
Teil des Spielplatzes		samtartiger Pullover		Kletterpapagei			Volksgruppe in Südafrika		Öllieferländerverbund (Abk.)		US-Präsident, Barack ...	
								französisch, span.: Honig	Tanztheatergebäude			
englischer Männername			lateinisch: Kunst		rechter Nebenfluss der Rhône		Akten tasche			engl. Literaturhistoriker †		japanische Währung
				Abk.: Sportclub	nordischer Meerries				Rufname d. 'Hair-Sängerin Kramer	englischer Männername		
Unterwäschestück, Mieder			hebräischer Buchstabe				kaltes Dessert					
						leicht schwindelig				Staat im Orient		

Behrens Bestattungen

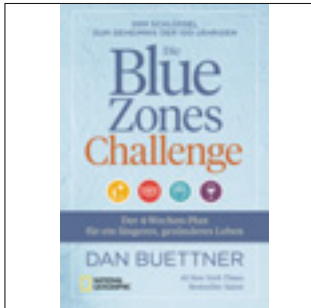
Respekt und Würde in Wort und Tat

Ekbertstraße 20, 38122 Braunschweig
 Sonnenstraße 9, 38100 Braunschweig

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

Buchvorstellungen

Das Geheimnis der 100-Jährigen ist zur Nachahmung empfohlen!



Das Geheimnis der 100-jährigen
von Dan Buettner
Buch,
National Geographic,
Preis: 19,99 €
ISBN: 978-3-98701-124-5

Er entdeckte und erklärte in seinem Erfolgsbuch die sogenannten "Blue Zones", in denen die Menschen am längsten und gesündesten leben. Nun zeigt uns National Geographic-Autor Dan Buettner, wie für uns alle ein längeres, gesünderes und glücklicheres Leben möglich ist:

Die Blue Zones Challenge bietet ein praxisnahes 4-Wochen-Programm mit alltagstauglichen Tipps zu Ernährung, Bewegung und sozialen Bindungen. Arbeitsblätter, Rezepte und ein 11-monatiger Nachhaltigkeitsplan unterstützen langfristige Veränderungen. Eine wissenschaftlich fundierte Anleitung für einen gesünderen Lebensstil.

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



Erinnerungen, die noch nicht stattgefunden haben, sind umgehend nachzuholen
von Matthias Brodowy
Buch,
zu Klampen Verlag,
Preis: 19,99 €
ISBN: 978-3-98737-046-5

Matthias Brodowy ist eigentlich auf der Suche nach einer Idee für sein nächstes Buch. Doch dann entdeckt er einen alten Kaugummiautomaten, der statt Süßigkeiten Sätze für die Ewigkeit ausspuckt. Von diesem Moment an läuft nichts mehr nach Plan. Es folgt eine Reise voller Erinnerungen, Zufälle, die keine sind, und Fragen, die sonst keiner stellt: Was hat Günter Grass mit Rieselhilfen zu tun? Warum schüttelt man manchmal den Papst? Und wie kommt ein Wattwurm zur royalen Würde? Mit Witz, Wärme und Wortverliebtheit entfaltet der Kabarettist eine kluge literarische Spielerei – irgendwo zwischen Gedankenspielen, Erfindung und Realität. Und ganz nebenbei zeigt er: Manchmal

findet man Geschichten genau dort, wo man sie nicht gesucht hat.

Antiquariat Bücherlöwe

Irmela Biegel
Helmstedter Str.155
D-38102 Braunschweig

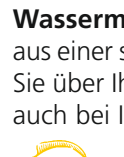
Montag – Freitag 15.00 – 18.00 Uhr.
Alle Bücher – und Geschichtsfreunde sind zum Stöbern und Kaufen herzlich eingeladen! Telefon: 0531/7 999 574 oder 0170-9614716.
Email: hofpengarten@gmx.net



Die Sterne für November 2025



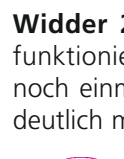
Steinbock 22.12.-20.1. Um nach oben klettern können, wäre es gut, zielgerichtet zu handeln, anstatt die Entwicklung einfach dem Zufall zu überlassen.



Wassermann 21.1.-19.2. Toleranz wird Ihnen aus einer schwierigen Situation helfen. Springen Sie über Ihren Schatten, das findet viel Beifall – auch bei Ihren Kritikern.



Fische 20.2.-20.3. Ihre Aussichten sind bestens: Nun kommt es darauf an, dass Sie Ihre verschiedenen Stärken optimal für Ihre Herzensprojekte einzusetzen wissen.



Widder 21.3.-20.4. Was Sie sich ausmalen, funktioniert nicht. Am besten, Sie beginnen noch einmal ganz von vorn. Und diesmal mit deutlich mehr Realitätssinn.



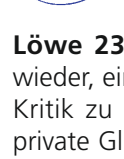
Stier 21.4.-21.5. Achten Sie auf Ihre Worte: Unter Umständen könnte eine Ihrer Aussagen falsch verstanden werden, was fatale Konsequenzen nach sich ziehen würde.



Zwillinge 22.5.-21.6. Überspannen Sie im Gespräch den Bogen nicht. Sie haben Ihre Forderungen so hoch angesetzt, dass der andere unmöglich darauf eingehen kann.



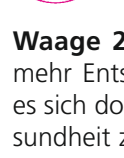
Krebs 22.6.-22.7. Es bringt nichts, mutlos über die aktuelle schwierige Situation zu grübeln. Nehmen Sie lieber Lockerungsübungen in Ihr Tagesprogramm auf.



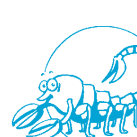
Löwe 23.7.-23.8. Warum reizt es Sie immer wieder, eine bestimmte Person mit übermäßiger Kritik zu provozieren? Ist es der Neid auf das private Glück des anderen?



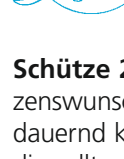
Jungfrau 24.8.-23.9. Die kommende Woche wird ganz in Ihrem Sinne verlaufen. Eine Begegnung wird Sie glücklich machen und Ihnen gleichzeitig neue Chancen ermöglichen.



Waage 24.9.-23.10. Etwas weniger Arbeit und mehr Entspannung täten Ihnen gut. Sie können es sich doch leisten, ein bisschen Zeit für Ihre Gesundheit zu reservieren.



Skorpion 24.10.-22.11. Sehen Sie die Dinge nicht so verbissen: Sie kommen mit Leichtigkeit deutlich schneller an Ihr Ziel und wirken zudem einladender auf andere.



Schütze 23.11.-21.12. Sie haben sich einen Herzenswunsch erfüllt und müssen sich deswegen dauernd kritische Bemerkungen anhören. Doch die sollten an Ihnen abperlen.



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

Dezember 2025

ist der 15. November 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

Eine herbstliche Reise auf die nordfriesische Insel Amrum verzaubert mit einem ganz besonderen Charme: Der Spaziergang bei frischer Brise und dem Rauschen der Nordseewellen ist als Erlebnis kaum zu übertreffen. Alle Infos gibt es auf www.amrum.de. Die Facetten der herbstlichen Landschaft kann man mit allen Sinnen erleben.



Foto: djid-k/Amrum/Oliver Franke

Die Waldwelt Skywalk Allgäu zeigt sich im goldenen Herbst von ihrer schönsten Seite. Im Indian Summer taucht die Sonne die bunten Blätter in ein sanftes, warmes Licht. Der barrierefreie Baumwipfelpfad mit 540 Metern Länge ist die Hauptattraktion. Alle Infos gibt es unter www.waldwelt-allgaeu.de.



Foto: djid-k/ skywalk allgäu/Thomas Geher

Und Action! Der Flying Fox XXL in Leogang gilt mit bis zu 130 Stundenkilometern als einer der schnellsten und längsten Stahlseilflüge der Welt. In Niederösterreich an der Zipline Annaberg und am Stoderzinken in der Steiermark können vier Freunde gleichzeitig nebeneinander fliegen. Europas erste rollstuhlgerechte Zipline ist die Dragon-Fly Zipline in Reutte in Tirol. Auf to.austria.info/action finden sich alle wichtigen Informationen.



Foto: djid-k/ Österreich Werbung/Tom Bause

Schöne Herbstzeit

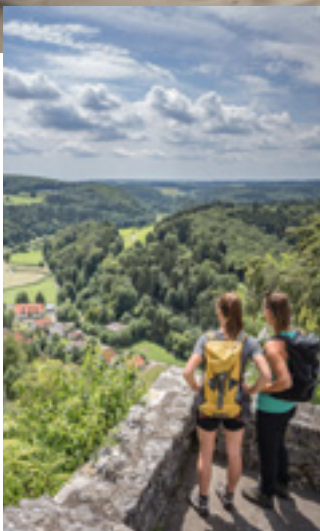


Foto: djid-k/ hochgehberge/Steffen Steinhäufiger

Die »hochgehberge« auf der Schwäbischen Alb laden mit ausgezeichneten Prädikatswanderwegen zu nachhaltigen Touren ein. Ein Rundweg führt zum Beispiel auf steilen Serpentinien zur Burgruine Hohengundelfingen, über wilde Wacholderheiden und alte Streuobstwiesen, aber auch durch eine der geschützten Kernzonen des UNESCO Biosphärengebiets Schwäbische Alb: www.hochgehberge.de.



Foto: djid-k/ Tourist-Information Wiefelstede

Rund um Eckernförde gibt es 20 Wander- und 14 Radrouten, im Naturpark Hüttener Berge weitere 26 Strecken.

Alle Infos dazu finden sich unter www.ostseebad-eckernfoerde.de und unter Telefon 04351-71790.

Bei der gut 20 Kilometer langen Tour rund um das Windebyer Noor etwa gibt es mehrere alte Gutshöfe zu entdecken. Gut Windeby zum Beispiel entstand im 15. Jahrhundert, heute steht es unter Denkmalschutz.



Foto: djid-k/ Eckernförde Touristik und Marketing/Oliver Franke

Das Ammerland ist eine zauberhafte Region im Nordwesten Deutschlands. Hier kann man die farbenfrohe Schönheit der Natur in einer sanften Landschaft mit unzähligen Parks und Gärten besonders intensiv genießen. Dank der geringen Steigung lässt sich die Gegend am besten auf zwei Rädern erkunden. Im Herzen der Urlaubsregion liegt die Gemeinde Wiefelstede, sie ist Ausgangspunkt abwechslungsreicher Touren. Alle Informationen gibt es unter www.wiefelstede-touristik.de.