

Wir

im besten Alter
für Menschen in der schönsten Lebenszeit

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

Titelthema

*120 Kilometer
zu Fuß durch
die Wüste*

Willkommen in 2026

*Eintracht
Braunschweig*

Veranstaltungen

Braunschweig im Karnevalsieber

Über
25
Jahre
Gesundheit · Wohnen · Reise · Kultur

- ▶ **INKLUSIVE Taxiservice** von & zur Haustür²
- ▶ **GRATIS Bordservice** Speisen & Getränke im Bus³

Sparen Sie 120 € p. P. & buchen Sie Ihren Zustieg in Braunschweig am ZOB!³

SCHUBERT TOURISTIK

BUCHUNGSHOTLINE 0531/219 270 62
Montag bis Freitag von 9 – 18 Uhr



Deutschland



BORDSERVICE
INKLUSIVE

Nordfriesische Inselwelt



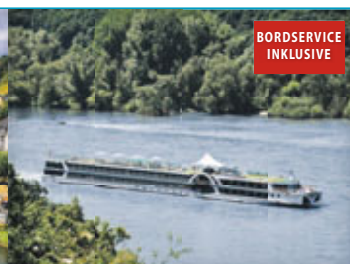
- ✓ **OHNE ANZAHLUNG¹**
- ✓ kleines Begrüßungsfrühstück
- ✓ Reise im Komfortreisebus
- ✓ 1 Gepäckstück à 20 kg p. P.
- ✓ **SCHUBERT Reisebegleitung**
- ✓ 5 x Übernachtung im Mittelklassehotel „Niebüller Hof“ und Nebenhäusern
- ✓ 5 x Halbpension
- ✓ Auftritt eines Shantychores (Mai – Sept.)
- ✓ Stopp in Hamburg auf der Anreise
- ✓ Ausflug zur Insel Sylt mit örtl. Reiseleitung
- ✓ Fährüberfahrt von Rømø nach Sylt
- ✓ Inselrundfahrt in unserem Bus
- ✓ Rückfahrt mit dem Autozug
- ✓ Ausflug nach Husum, Friedrichstadt und zum Eidersperrwerk mit örtl. Reiseleitung

- ✓ Ausflug zur Insel Föhr
- ✓ Schifffahrt zur Insel Föhr ab/bis Dagebüll
- ✓ Inselrundfahrt auf Föhr
- ✓ Schifffahrt zur Hallig Hooge inkl. Kutschfahrt

120,- EXTRA-Sparen! <small>Bei Zustieg am SCHUBERT Terminal.</small>	
Termine	ab Haustür p. P./DZ ²
12.05.–17.05.26	1.149 €
02.06.–07.06.26	1.149 €
19.07.–24.07.26	1.149 €
23.08.–28.08.26	1.149 €
13.09.–18.09.26	1.149 €
04.10.–09.10.26	1.149 €
Einzelzimmerzuschlag	199 €
Zuschlag DZ zur Alleinbenutzung	399 €
6 TAGE p. P./DZ ³	ab 1.029,- €



Flusskreuzfahrt Rhein



BORDSERVICE
INKLUSIVE

Große Rheinkreuzfahrt



- ✓ kleines Begrüßungsfrühstück
 - ✓ Reise im Komfortreisebus
 - ✓ 1 Gepäckstück à 20 kg p. P.
 - ✓ **SCHUBERT Reisebegleitung**
 - ✓ Schifffahrt auf der 5-Sterne MS AMADEUS „Elegant“
 - ✓ 7 x Übernachtung in der gebuchten Kabinenkategorie mit DU/WC
 - ✓ 7 x volle Verpflegung mit tgl. 3 Mahlzeiten
 - ✓ Willkommensdinner & Kapitänsdinner
 - ✓ **mehr auf www.schubert-touristik.de!**
- Ausflugspaket zubuchbar:**
Amsterdam mit Grachtenrundfahrt, Köln, Cochem, Koblenz, Rudesheim, Heidelberg, Speyer, Elsass und Straßburg
Hinweis: *in umgekehrter Reihenfolge

Amsterdam – Utrecht – Köln – Cochem – Koblenz – Rudesheim – Straßburg u.v.m.

120,- EXTRA-Sparen! <small>Bei Zustieg am SCHUBERT Terminal.</small>	
Termine	10.08.–17.08.26 17.08.–24.08.26 ¹
Kabine	ab Haustür p. P./DK ²
Hauptdeck achtern	1.849 €
Hauptdeck	2.049 €
Mitteldeck achtern	2.179 €
Mitteldeck	2.299 €
Oberdeck	2.449 €
Oberdeck Suite	2.849 €
Zuschlag Alleinbenutzung	ab 899 €
Ausflugspaket	499 €
8 TAGE p. P./DK ³	ab 1.729,- €

Flugreisen 2026



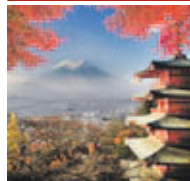
Namibia
... mit Nationalparks, Botswana, den Victoria Falls u.v.m.
24.04.–07.05.
14 Tage
ab **5.619 €**



Sardinien & Korsika
... mit Alghero, Bonifacio, Smaragdküste, Nuoro u.v.m.
02.05.–09.05.
8 Tage
ab **1.659 €**



Sonneninsel Rhodos
... mit Ausflügen nach Rhodos-Stadt, Lindos, Schmetterlingstal
10.05.–17.05.
8 Tage
ab **1.929 €**



Frühling in Japan
... mit Tokyo, Hiroshima, Kyoto, Himeji u.v.m.
11.05.–22.05.
12 Tage
ab **4.459 €**



Busreisen 2026 – Alpenpanorama	Termine	Preis p. P. ³
Mit Volldampf durch die Alpen	16.06.–20.06.	ab 839 €
Zauberhafter Bergsommer	21.06.–27.06.	ab 1.179 €
Die Berge der Zentralschweiz	01.07.–06.07. 09.08.–14.08.	ab 1.059 €
Dem Großglockner hautnah	18.07.–23.07. 22.08.–27.08.	ab 969 €
Zu den Gipfeln Europas	18.07.–23.07. 12.08.–17.08.	ab 1.029 €
Zauberhafter Genfer See	02.08.–07.08.	ab 1.129 €
Erlebnisreiches Dreiländereck	15.08.–20.08.	ab 879 €

Hinweis: Preise gelten bei Eigenanreise zum SCHUBERT Touristik Zustieg ZOB Braunschweig & p. P. im Doppelzimmer, Einzelzimmerzuschlag & ggf. Haustürservice nicht im Preis inbegriffen.

¹wo ausgewiesen; ²Rechnung zahlbar 28 Tage vor Abreise; ³Taxiservice im Umkreis von 80 km um Zustieg ZOB Braunschweig inkl., Wohnorte außerhalb des Gebiets: Aufschlag 2 € p. P./km, ausgenommen Kurreisen/Pendel; ³bei Eigenanreise zum SCHUBERT TOURISTIK Terminal. Die Kombination mehrerer Rabatte ist nicht möglich. Druckfehler & Zwischenverkauf vorbehalten. Es gelten unsere AGB unter www.schubert-touristik.de/AGB.pdf. **Ausführliche Reiseverläufe sowie weitere Angebote finden Sie unter www.schubert-touristik.de**

SCHUBERT TOURISTIK GmbH
Taubenstr. 8,
06449 Aschersleben

Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser,

*ein neues Jahr beginnt selten mit Pauken und Trompeten. Für mich startet es meist leise. Der **Januar** ist eine Zeit des Ankommens – nach den Feiertagen, nach all den Begegnungen, Erinnerungen und vielleicht auch nach manchem Vorsatz. Er lädt dazu ein, innezuhalten, Ordnung zu schaffen, innerlich wie äußerlich, und dem neuen Jahr Schritt für Schritt zu begegnen.*

Gerade wir in der Lebensphase 50+ wissen: Ein Jahresanfang muss kein Neuanfang im großen Stil sein. Viel wichtiger ist es, das eigene Tempo zu finden. Was tut mir gut? Was darf bleiben, was darf gehen? Der Januar schenkt uns diese Ruhe – ohne Erwartungen, aber mit Raum für Gedanken.

*Der **Februar** bringt dann eine andere Stimmung mit sich. Er ist kürzer, oft noch winterlich, aber er trägt bereits erste Zeichen von Leichtigkeit in sich. Nähe rückt stärker in den Mittelpunkt. Am **Tag des Kusses** wird mir jedes Jahr bewusst, wie viel Wärme in einer kleinen Geste liegen kann. Ein Kuss steht für Verbundenheit, für Vertrauen und für das gute Gefühl, nicht allein zu sein – unabhängig vom Alter.*

*Auch der **Valentinstag** ist für mich weniger ein Tag der großen Romantik als eine Erinnerung daran, Liebe weiter zu denken. Liebe zeigt sich in Freundschaften, in der Familie, im aufmerksamen Zuhören, im ehrlichen Interesse füreinander. Gerade im Alltag liegt oft ihre größte Kraft.*

*Und dann ist da noch der **Karneval**. In Braunschweig gehört er fest zum Februar – allen voran der **Schoduvel**, der größte Karnevalsumzug Norddeutschlands. Wenn unsere Stadt bunt wird, Musik durch die Straßen zieht und Menschen jeden Alters gemeinsam lachen, spüre ich jedes Mal, wie gut uns diese Leichtigkeit tut. Der Schoduvel ist mehr als Tradition: Er ist ein lebendiges Zeichen für Gemeinschaft, Lebensfreude und Zusammenhalt.*

Der Jahresbeginn verteilt sich für mich auf diese beiden Monate. Der Januar gibt Raum zum Nachdenken, der Februar lädt zum Fühlen und Mitmachen ein. Zusammen erinnern sie daran, dass ein gutes Jahr nicht aus großen Plänen entsteht, sondern aus vielen kleinen, bewussten Momenten.



Ich wünsche Ihnen einen guten Start und ein herzliches Weitergehen durch dieses neue Jahr – mit Zuversicht, Nähe und Freude am Leben.

**Herzlichst Ihre
Ursula Manegold
Redaktion**

Titelthema	Seite 4 - 5
Veranstaltungen	Seite 6 - 8
Wohnen & Leben	Seite 9
Verlässliche Partner	Seite 10-11
Eintracht Braunschweig	Seite 12
Ausflugs-/Reisetipps	Seite 13
Gesundes Leben	Seite 14-15
Willkommen in 2026	Seite 16
Kultur	Seite 17-19
Promi-News	Seite 20
Unterhaltung / Rätsel	Seite 21
Horoskop / Buchtipps	Seite 22
Service / Veranstalteradressen	Seite 23
Wichtige Telefonnummern	

Titelfoto: Winterglück in Hahnenklee – weiter auf Seite 14

Foto: diedrehen.de Hahnenklee Tourismus GmbH

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



120 Kilometer Mut wie vier Powerfrauen aus der Region WOB/BS in der ältesten Wüste der Welt über sich hinauswachsen



Die besonders hohe Düne heißt „The Beast“.

Es ist der 2. April 2025. Ein Abend wie viele andere - bis zu jenem Moment, der alles verändert. Maggie Wies, Managerin bei Volkswagen, ist müde und eigentlich nicht bereit für einen weiteren Termin. Und doch folgt sie an diesem Abend der Einladung zur Wolfsburg WOMEN Connect, einer von Ines Simon (WMG Wolfsburg) kuratierten Veranstaltung im CinemaxX Wolfsburg. Der Impuls: lebensverändernd.

Die Bühne betritt eine Rednerin im Trekking-Outfit, mit klobigen Boots, roter Hüfttasche und Trinkschlauch. Maggie denkt noch: „Wie unangemessen ist die denn bitte angezogen?“ Doch dann beginnt Sonja Piontek zu sprechen. Es geht nicht um Mode, sondern um Mut, um das Überschreiten von Grenzen, um ein Leben jenseits der Komfortzone - und um eine Wüstenexpedition durch die älteste Wüste der Welt. Minuten später ist Maggie hellwach. Und weiß:

„Mit dieser Frau gehe ich in die Wüste.“

Die Entscheidung: instinktiv. Die Herausforderung: extrem. Die Erfahrung: transformierend.

Gemeinsam mit drei weiteren Frauen aus Wolfsburg - Ines Simon, Kathrin Ebeling und Julia Schmitt - macht sich Maggie im Oktober 2025 auf den Weg. Zehn Tage Namibia, davon fünf Tage in der Wüste. 120 Kilometer zu Fuß - durch Sand, Sonne und Stille. Und durch eine innere Landschaft, die oft herausfordernder ist als das Terrain unter den Füßen.



Stille, die nicht leer ist.

Was die vier Frauen verbindet, ist nicht nur ihre Herkunft, sondern auch eine intensive Vorbereitungsphase. Unter der Leitung von Sonja Piontek durchlaufen die Teilnehmerinnen einen mehrmonatigen Prozess, der weit über Logistik hinausgeht: mentale Einstimmung, persönliche Gespräche und die sogenannten Desert Dialogs, in denen bereits vorab Austausch, Vertrauen und Verbindung entstehen.

„Für uns Wolfsburgerinnen war es besonders wertvoll, uns schon vor der Abreise persönlich kennenzulernen und zu echten Weggefährtinnen zu werden“, erzählt Maggie.

Expedition in die älteste Wüste der Welt

Die **Namib** ist mit über 55 Millionen Jahren die älteste Wüste der Erde - archaisch, majestätisch, endlos. Dünen ragen hunderte Meter in den Himmel, der Sand wechselt von Gold zu Kupferrot. Dazwischen: nichts. Keine Straßen, keine Oasen, keine Siedlungen. Hunderte Kilometer nur Wüste und Weite - die Teilnehmerinnen, Sonjas lokales Support-Team und nur ihre eigenen Spuren im Sand. Die völlige Abwesenheit von Ablenkung lässt jede tief eintauchen: in die Stille und in die eigene innere Kraft.

Über 120 Kilometer erobern die vier Wolfsburgerinnen gemeinsam mit ihren internationalen Weggefährtinnen diese Landschaft. Täglich rund 25 Kilometer. In den Hüfttaschen, die auch Maggie inzwischen mit einem Schmunzeln trägt, nur das Nötigste: Wasser, Elektrolyte, Blasenpflaster, Sonnenschutz. Und Entschlossenheit. Ein besonderes Merkmal der Expedition: Die Teilnehmerinnen übernehmen selbst die Navigation. In Zweiertteams führen sie die Gruppe per GPS und Walkie-Talkie durch das endlose Dünenmeer. Eine Verantwortung, die fordert und stärkt.

„Diese Expedition stellt nicht deine Grenzen infrage“, sagt Sonja Piontek. „Sie zeigt dir, was jenseits von ihnen möglich ist.“

Maggies größter Durchbruch: Ich habe den Glauben an mich zurückgewonnen

Schon am ersten Tag erlebt Maggie den Einbruch: Übelkeit, Kreislaufschwäche, Erschöpfung. Frustriert wendet sie sich an Sonja: „Ich bin raus. Mir geht es so schlecht. Ich kann nicht mehr.“ Doch statt eines Taxis zurück in die Komfortzone bekommt sie etwas Wertvolleres: eine Pause. Ärztliche Betreuung. Keine Verurteilung - nur Verständnis, Unterstützung und Mitgefühl.

„Es fiel mir schwer, Schwäche zu zeigen - um Hilfe zu bitten. Aber genau das war der Anfang. Der Beginn vieler Durchbrüche.“
Indem sie sich verletzlich zeigt, entfaltet sich eine mentale Kraft, die sie durch die nächsten Tage trägt - mit einer physischen Energie, die sie selbst überrascht.

Bereits am zweiten Tag übernimmt Maggie mit Hermine aus Österreich die Navigation der Etappe. Sie geht voran. Auf dem Kamm einer besonders hohen Düne, genannt „The Beast“, sagt sie mit Tränen in den Augen:

„Jahrelang hatte ich den Glauben an mich verloren. Hier habe ich ihn Schritt für Schritt wiedergefunden - gemeinsam mit meinen Wüsten-Schwestern.“

Der letzte Tag stellt alles noch einmal auf die Probe: Die sonst trockene Salzpflanze ist nach seltenen Regenfällen zu einer spiegelnden Lagune geworden. Kein Umweg. Kein Fahrzeug. Nur ein Weg - mitten hindurch, kilometerlang durch Wasser und knietief durch Schlamm.

„Unglaublich, aber ich habe es gefeiert“, sagt Maggie. „Vor fünf Tagen hätte ich panisch aufgegeben. Jetzt wusste ich: Ich darf da durch. Ich kann das. Ich bin bereit.“



Die Herausforderungen sind extrem.

Ines, Kathrin, Julia – drei starke Stimmen aus Wolfsburg

Ines Simon, Leiterin des Wolfsburg Convention Bureau und Initiatorin der Wolfsburg WOMEN Connect, beschreibt die Expedition als gelebtes Empowerment: „Echte Verbindung unter härtesten Bedingungen und den Beweis, was entstehen kann, wenn Frauen gemeinsam losgehen. Wie schön, dass die Wolfsburg WOMEN Connect für uns vier der Startschuss zu diesem Weg war.“

Kathrin Ebeling, Lead Auditorin für ISO 9001 und Beraterin mit jahrzehntelanger Wirtschaftserfahrung, erkannte in der Wüste, dass Planung wichtig ist - Vertrauen jedoch entscheidend. „Ich kehre mit so viel Kraft und Selbstvertrauen zurück - unglaublich, was alles möglich ist.“

Julia Schmitt, Gründerin der Sprachschule Lernoase mit vier Standorten in der Region, sagt vier Tage nach der Expedition:

„Ich habe The Beast bezwungen. Jetzt weiß ich, dass ich im Leben alles schaffen kann. Ich werde künftig besser auf meinen Körper hören - die Wüste hat mir etwas beigebracht, das ich schon viel früher hätte verstehen sollen.“

Jenseits der Komfortzone. Jenseits des Gewohnten.

Was diese Expedition so besonders macht, ist nicht nur die eigens entwickelte Route durch eine der ursprünglichsten Landschaften der Erde, sondern der Raum, der entsteht: fern der Welt, nah bei sich selbst. Ein Raum, in dem Masken fallen und Vertrauen wächst - in die eigene innere Kraft.

Begleitet von SPIEGEL-Bestsellerautorin und Executive Coach Sonja Piontek wird aus einem physischen Abenteuer eine tiefgreifende persönliche Transformation.



Dünen ragen hunderte Meter in den Himmel.

Wenn ein Eimer Wasser purer Luxus ist

Luxus wird neu definiert: Nicht durch Fünf-Sterne-Hotels, sondern durch Nächte unter Millionen von Sternen. Durch eine warme 10-Liter-Dusche nach 25 Kilometern Fußmarsch. Durch frischen Salat mit frisch gebackenem Brot am Lagerfeuer. Durch Stille, die nicht leer ist - sondern voller Antworten.

Penduka - wenn Transformation weiterwirkt

Der Abschluss der Expedition ist kein Ende, sondern ein Übergang. Zwei Tage verbringen die Teilnehmerinnen bei der Fraueninitiative Penduka im größten Township Namibias. Begegnung auf Augenhöhe. Zuhören. Teilen. Helfen. Direkt, persönlich, mit Herz. Es bleibt nicht bei Worten: Lynn aus Singapore finanziert einen Jahresvorrat an Windeln. Julia finanziert, mit Spenden aus ihrer Sprachschule, der singenden Köchin Sanna, eine dringend benötigte Brille, damit sie endlich ohne Kopfschmerzen arbeiten kann. „Wir haben Verbindung nicht nur gespürt“, sagt Maggie. „Wir haben sie gelebt.“

Namib Desert Expedition 2026

Der Auswahlprozess für die nächste Expedition hat begonnen. Eine handverlesene Gruppe von Frauen wird sich im Mai 2026 erneut auf den Weg machen. Für ein Kapitel, das alles verändern kann. Weitere Informationen unter: www.sonjapiontek.com/namib
Die Organisatorin: Sonja Piontek – Die Powerfrau mit Herz und Verstand.

Sonja Piontek ist preisgekrönte Unternehmerin, SPIEGEL-Bestsellerautorin und Executive Coach. Als internationale Keynote-Speakerin steht sie seit Jahren auf Bühnen in über 50 Ländern. Aus einfachen Verhältnissen kommend, hat sie sich ihren Erfolg konsequent selbst erarbeitet und persönliche Krisen sowie große Verluste in innere Stärke und Klarheit verwandelt. Die Wahl-Kitzbühlerin war mehrere Jahre Marketing-Direktorin von BMW Asien und widmet sich heute ihrer Mission: nachhaltige Transformation, die bleibt - im Business wie im Leben.



Die Erfahrung transformierend.

Fotos(5): Charlotte Krefl



"Vielfache Eindrücke" Fotoausstellung in Braunschweig
von Patrick Riancho

Foto: Patrick Riancho

Ausstellungen

20. Januar bis 30. Januar 2026, Lichtblicke: Wege zur Fotografie, Lessinggymnasium Braunschweig
15. Januar bis 28. Februar 2026, Kurpark Lichterfest in Bad Pyrmont
9. Februar bis 17. April Vielfache Eindrücke: Fotoausstellung von Patrick Riancho, Via medis Ärztezentrum, Ludwigstr. 5, 1. Stock, BS
28. Februar bis 3. März 2026 E-Bike Messe Braunschweig im MEC.
24. Februar bis 20. September 2026 Mit eigener Stimme. 75 Jahre Zentralrat der Juden in Deutschland im städt. Museum BS.

Sonntag, 11. Januar 2025

11:00 Uhr 5. Sinfoniekonzert: Unvollendet, Staatstheater, BS *
11:00 Uhr Weltreise durch den Zoo, Brunsviga, BS
16:00 Uhr Schottland, Brunsviga, BS
18:00 Uhr I'm Every Woman – Josef & Friends, Lindenhof Theater
20:00 Uhr Auf nach Asien!, Brunsviga, BS

Montag, 12. Januar 2025

18:00 Uhr Lesungen mit Musik David Bowie, Jakob-Kemenate, BS

Dienstag, 13. Januar 2025

15:00 Uhr Erzählcafé, Café der Touristinfo, BS

Mittwoch, 14. Januar 2025

18:30 Uhr Dr. Guido Fuchs: GötterSpeise – Über Esskultur und Religion, HAUM, BS
19:30 Uhr Supernova, Scharoun Theater, WOB

Donnerstag, 15. Januar 2025

19:30 Uhr Wer hat Angst vor Virginia Woolf?, Scharoun Theater, WOB
20:00 Uhr Götz Widmann – Party Time, Brunsviga, BS

Freitag, 16. Januar 2025

10:00 Uhr Wildbestand oder Von einer, die auszog, eine Zukunft zu finden, Staatstheater, BS *
19:30 Uhr, Lola Blau, Scharoun Theater, WOB
20:00 Uhr Konzert Pohlmann, Kufa-Haus, BS
20:00 Uhr Alicja Heldt, Brunsviga, 20:00 Uhr Ein Mann, eine Gitarre – Götz Widmann, Westand, BS

Samstag, 17. Januar 2025

19:00 Uhr Solaris, Aquarium, BS *
19:30 Uhr Wozzeck, Staatstheater, 19:30 Uhr Der Raub der Sabinerinnen, Komödie am Altstadtmarkt,
20:00 Uhr Black/Rosie, KuBa-Halle, WF
20:00 Uhr Martin Sierp, Brunsviga
22:00 Uhr Cascada Live Konzert, MEC

Sonntag, 18. Januar 2025

11:30 Uhr Weibermacht. Die schöne Böse, HAUM, BS *
18:00 Uhr Tratsch im Treppenhaus, Scharoun Theater, WOB
19:30 Uhr Die Herzdame mit dem Eisenhut, Das Kult, BS

Montag, 19. Januar 2025

17:30 Uhr „Alles kahl?“, Waldforum Riddagshausen, BS
Mittwoch, 21. Januar 2025
19:30 Uhr Schlager im Lindenhof-Theater, Burkhard Bauche, BS
19:30 Uhr Rudelsingen, Brunsviga, BS
19:30 Uhr Hidden Shakespeare, Lessingtheater, WF
19:30 Uhr Spellbound Contemporary Ballet, Scharoun Theater, WOB

Donnerstag, 22. Januar 2025

19:30 Uhr Die Ermittlung, Scharoun Theater, WOB
20:00 Uhr Schwarze Löcher und Revolutionen, Planetarium WOB
20:00 Uhr Männer, die aufs Wasser starren!, Westand, BS
Freitag, 23. Januar 2025
19:30 Uhr Cracks, Lessingtheater, WF
19:30 Uhr Barbara Auer & Olena Kushpler, Scharoun Theater, WOB
20:00 Uhr Matti Klein Soul Trio, Brunsviga, BS

Mittwoch, 23. Januar 2025

19:30 Uhr Premiere „Tag der Ansteckung“, Kleines Haus, BS *

Samstag, 24. Januar 2025

19:30 Uhr Das kunstseidene Mädchen. 1931.2026, Staatstheater, BS
19:30 Uhr Tohuwabohu! 30 Jahre Ulrich Tukur, Scharoun Theater, WOB
20:00 Uhr Waren sie nicht mal Lilo Wanders, Das Kult, BS
21:00 Uhr Tanzparty, Wegwarte Lucklum

Sonntag, 25. Januar 2025

15:00 Uhr Die verknotete Prinzessin, Scharoun Theater, WOB
19:00 Uhr Rüdiger Hoffmann, Westand, BS
19:00 Uhr Florian Hacke - Authentischkeit, Brunsviga, BS
20:00 Uhr Mother's Earth, Aquarium, BS

Dienstag, 27. Januar 2025

19:30 Uhr Komische Nacht, Bei Dino, WOB
20:00 Uhr The Baboon Show, Westand, BS

Mittwoch, 28. Januar 2025

19:30 Uhr Das schlaue Füchlein, Scharoun Theater, WOB

Donnerstag, 29. Januar 2025

18:00 Uhr Lesung mit Prinz Heinrich von Hannover, Schlossmuseum, BS
20:00 Uhr Tobias Mann – Real/Fake, Brunsviga, BS

Freitag, 30. Januar 2025

20:00 Uhr Laser Night, Kufa-Haus, BS
20:00 Uhr Ulan & Bator, Das Kult, BS

Samstag, 31. Januar 2025

19:11 Uhr „´ne Kappe Buntes“, die Karnevals-Show, VW-Halle, BS
20:00 Uhr GTD Comedy Slam Vorrunde, Brunsviga, BS
20:00 Uhr Gefangen, Aquarium, BS
20:00 Uhr NDR Radiophilharmonie, Staatstheater, BS
20:00 Uhr Jochen Prang, Das Kult,

Sonntag, 1. Februar 2026

13:45 Uhr Mit Kreuz und Spaten, Zisterzienser Walkenried *
 14:30 Uhr Die Fledermaus, Staatstheater, BS
 17:00 Uhr Lessings Lakaien, Brunsviga, BS
 17:15 Uhr Führung im Kerzenschein, Zisterzienser Walkenried *
 19:00 Uhr HG. Butzko, Brunsviga, BS

Montag, 2. Februar 2026

11:00 Uhr Familienführung, Zisterzienser Walkenried *

Dienstag, 3. Februar 2026

20:00 Uhr Desimos Spezial Club, Brunsviga, BS

Mittwoch, 4. Februar 2026

19:30 Uhr Carmen – Boléro, Scharoun Theater, WOB

Donnerstag, 5. Februar 2026

19:30 Uhr Der Besuch der alten Dame, Scharoun Theater, WOB
 20:00 Uhr Kunst gegen Bares, Das Kult, BS
 20:00 Uhr Zärtlichkeiten mit Freunden, Brunsviga, BS

Freitag, 6. Februar 2026

10:00 Uhr Splash!, Lessingtheater, WF *
 19:00 Uhr Laser Night, Kufa-Haus, BS
 20:00 Uhr Jazz-Freitag, Das Kult, BS
 20:00 Uhr Glasblasing, Brunsviga, BS

Samstag, 7. Februar 2026

11:11 Uhr Tills NarrenNacht BKG, VW-Halle, BS
 19:30 Uhr Der Besuch der alten Dame, Lessingtheater, WF
 19:30 Uhr Shockheaded Peter, Scharoun Theater, WOB
 19:30 Uhr Minna von Barnhelm, Staatstheater, BS *
 19:30 Uhr Styx, Staatstheater, BS *
 20:00 Uhr Bozinsky-Band, KuBa-Halle, WF
 20:00 Uhr Meike Koester & Band, Brunsviga, BS

Sonntag, 8. Februar 2026

9:00 Uhr Hallen Flohmarkt, MEC, BS
 11:00 Uhr 6. Sinfoniekonzert: Feuerzauber, Staatstheater, BS *
 11:00 Uhr Talk im Foyer, Scharoun Theater, WOB
 15:00 Uhr Das Neinhorn, Scharoun Theater, WOB *
 15:00 Uhr Tango Café, Das Kult, BS
 15:11 Uhr Kinderkarneval BKG, VW-Halle, BS
 17:00 Uhr Vernissage "Vielfache Eindrücke" Fotoausstellung von Patrick Riancho, Via medis Ärztezentrum, Ludwigstraße 5, BS
 18:00 Uhr Tag der Ansteckung, Staatstheater, BS *
 19:00 Uhr Michael Krebs, Brunsviga, BS
 19:30 Uhr Das kunstseidene Mädchen, Staatstheater, BS *

Montag, 9. Februar 2026

19:00 Uhr André Schumacher, Brunsviga, BS
 19:30 Uhr Das kunstseidene Mädchen, Scharoun Theater, WOB

Dienstag, 10. Februar 2026

9:30 Uhr Das kleine Ich bin Ich, Staatstheater, BS *
 11:00 Uhr Der Zerbrochene Krug, Lessingtheater, WF *
 20:00 Uhr The Lowest Pair, Kufa-Haus, BS

Donnerstag, 12. Februar 2026

19:00 Uhr Veikko Bartel, Brunsviga, BS
 20:00 Uhr Die Strasse der Ölsardinen, Kufa-Haus, BS

Freitag, 13. Februar 2026

19:30 Uhr Es ist nur eine Phase, Hase, Lessingtheater, WF
 19:30 Uhr Eros & Ramazotti, Scharoun Theater, WOB
 20:00 Uhr Iontach, Brunsviga, BS

Samstag, 14. Februar 2026

19:11 Uhr Große Prunksitzung KVR, VW-Halle, BS
 19:30 Uhr Doppelte Spassbürgerschaft, Lessingtheater, WF
 20:00 Uhr Osnabrücker Symphonieorchester, Scharoun Theater, WOB
 20:00 Uhr Musik-Comedy Beyond Blond – darüber, darunter und durch!, Das Kult, BS
 20:00 Uhr 80s Party Night, Kufa-Haus, BS

Sonntag, 15. Februar 2026

11:00 Uhr Klassik für Alle, Scharoun Theater, WOB
 12:40 Uhr 48. Schoduvél - Karnevalszug
 19:30 Uhr Alice – Spiel um dein Leben, Lessingtheater, WF
 19:30 Uhr Babettes Fest, Staatstheater, BS *
 20:00 Uhr Lucas & Arthur Jussen, Staatstheater, BS

Montag, 16. Februar 2026

19.30 Uhr: Fagotto Totale traditionell am Rosenmontag – Tierische musikalisch von & mit Georg Renz & Kollegen, Lindenhof, BS

Dienstag, 17. Februar 2026

19:30 Uhr Toni Bartl's Alpin Drums, Scharoun Theater, WOB

Mittwoch, 18. Februar 2026

11:00 Uhr Schoduvél-Beerdigung, Rathaus, BS
 19:30 Uhr Heute Abend: Lola Blau, Scharoun Theater, WOB

Donnerstag, 19. Februar 2026

11:00 Uhr Mata Hari, Lessingtheater, WF
 19:30 Uhr Andreas Langsch, Scharoun Theater, WOB
 20:00 Uhr Nicole Jäger, Brunsviga, BS

Freitag, 20. Februar 2026

10:00 Uhr Die kleine Hexe, Lessingtheater, WF *
 16:00 Uhr Die Schneekönigin, Höhlentheater in der Baumannshöhle *
 19:30 Uhr Madame Pompadour, Scharoun Theater, WOB
 20:00 Uhr Raphael Breuer, Das Kult, BS
 20:00 Uhr Tanzbar W/Kollektiv Faltenfrei, Kufa-Haus, BS
 20:00 Uhr Tanzend ins Wochenende Spezial, Brunsviga, BS

Samstag, 21. Februar 2026

15:30 Uhr We call it Ballet, Westand, BS
 17:30 Uhr Keva Theater, Brunsviga, BS
 19:30 Uhr Die vier Jahreszeiten, Scharoun Theater, WOB
 19:30 Uhr Peter Grimes, Staatstheater, BS *
 20:00 Uhr 'bout love, Das Kult, BS
 20:00 Uhr 20 Jahre Kambrium, Kufa-Haus, BS

Sonntag, 22. Februar 2026

16:00 Uhr (V)Erzieher Jan Preuss, Komödie am Altstadtmarkt, BS *
 17:00 Uhr Just Chor Fun, Brunsviga, BS
 17:30 Uhr Reinhard Pantke, Brunsviga, BS
 18:00 Uhr Die Goldfische, Scharoun Theater, WOB

Dienstag, 24. Februar 2026

11:00 Uhr Eine Reise in die Urzeit, Lessingtheater, WF
 19:30 Uhr 12. Komische Nacht, Brunsviga, BS

Mittwoch, 25. Februar 2026

19:30 Uhr Jan Plewka singt Rio Reiser 2, Scharoun Theater, WOB
 20:00 Uhr Jan Philipp Zymny, Brunsviga, BS

Donnerstag, 26. Februar 2026

19:00 Uhr Junges! späti, Aquarium, BS
 19:30 Uhr Maybebop, Lessingtheater, WF
 19:30 Uhr Marlene, Scharoun Theater, WOB
 19:30 Uhr Patagonien, Brunsviga, BS
 20:00 Uhr Junokill, Kufa-Haus, BS

Freitag, 27. Februar 2026

19:30 Uhr Duo Mimikry, Lessingtheater, WF
 20:00 Uhr Disco mit Wild & Tanzbar, Das Kult, BS
 20:00 Uhr Kroner, Kufa-Haus, BS
 20:00 Uhr Friedmann Weise, Brunsviga, BS

Samstag, 28. Februar 2026

16:00 Uhr Steel Held High, Kufa-Haus, BS
 19:30 Uhr Es ist nur eine Phase, Hase, Scharoun Theater, WOB
 20:00 Uhr La Signora, Brunsviga, BS

– Änderungen vorbehalten –
 * weitere Termine

Braunschweig im Karnevalsieber – der 48. Schoduel zieht durch die Stadt

Wenn Braunschweig im Februar bunter, lauter und fröhlicher wird, dann ist klar: Der Karneval steht vor der Tür. Höhepunkt der närrischen Zeit ist in diesem Jahr der **48. Schoduel**, der am **15. Februar 2026** durch die Innenstadt zieht – und einmal mehr zeigt, warum er als **größter Karnevalsumzug Norddeutschlands** gilt.

Unter dem diesjährigen Motto

„Der Schoduel kommt mit voller Macht, die Sicherheit hält alles sacht“

zieht der närrische Lindwurm vom **Europaplatz** aus durch die Straßen der Innenstadt. Tausende Närrinnen und Narren, Karnevalsenthusiasten und Zuschauer feiern gemeinsam den Straßenkarneval – fröhlich, bunt und verantwortungsvoll. Wagen, Fußgruppen, Musikzüge und fantasievolle Kostüme verwandeln Braunschweig für einen Tag in eine Hochburg des Frohsinns und der Gemeinschaft.

Doch schon vor dem großen Umzug stimmt sich die Stadt mit traditionellen Veranstaltungen auf die närrische Zeit ein. Den Auftakt macht am **31. Januar** die **MKG** mit ihrer Sitzung **„'ne Kappe Bunes“** in der Volkswagen Halle. Am **7. Februar** folgt die **TillsNarrenNacht** der **BKG**, die längst zu den festen Terminen im Braunschweiger Karnevalskalender gehört. Einen glanzvollen Höhepunkt bildet am **14. Februar** die **große Prunksitzung der KVG** mit anschließender Prinzenparty – ein Abend voller Tanz, Humor und karnevalistischer Tradition.

Nach dem ausgelassenen Feiern folgt schließlich der Abschied:



Brunswiek Helau! Beim 48. Schoduel, dem größten Karnevalsumzug Norddeutschlands, herrscht närrisches Treiben in der Braunschweiger Innenstadt.

Foto: Braunschweig Stadtmarketing GmbH/Philipp Ziebart

Am **18. Februar** wird mit der **Schoduel-Beerdigung** symbolisch das Ende der Karnevalszeit begangen. Mit einem Augenzwinkern und einem Hauch Wehmut verabschieden sich die Braunschweiger von der närrischen Saison – in Vorfreude auf das nächste Jahr.

Der Braunschweiger Karneval ist mehr als ein Fest: Er ist geliebte Tradition, Ausdruck von Zusammenhalt und ein fröhliches Zeichen dafür, wie sehr gemeinsames Feiern verbindet.

Neues Jahr, neues Glück!



VAN DER HORST WOHNEN

Günstige & renovierte
Wohnungen finden Sie bei uns

05341 2989 003
www.salzgitter-wohnen.de

Fit ins neue Jahr starten – mit diesen Tipps klappt's wirklich

Der Jahreswechsel ist der perfekte Moment, um Routinen zu überdenken. Wer fitter werden möchte, braucht kein Fitnessstudio: Schon kleine Veränderungen im Alltag bringen spürbare Effekte und sind realistischer umsetzbar als große Vorsätze. Top: Bewegung an der frischen Luft steigert nicht nur die Fitness, sondern auch das Wohlbefinden – und macht den Einstieg leichter.

Das sind die Fitness-Booster für den Alltag:

1. Spaziergänge upgraden

Aus einem normalen Spaziergang wird ein Mini-Workout: Tempo variieren, kurze (Geh-)Sprints einbauen oder eine Runde mit Steigung wählen. Wer täglich 20 Minuten flott geht, senkt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen deutlich.

2. Natur als Fitnessstudio

Nutze auf deiner Runde Baumstämme für Balanceübungen, einen Spielplatz für Klimmzüge, Parkbänke für Step-Ups, Liegestütze oder Dips – wenn du mit offenen Augen durch die Natur gehst, entdeckst du überall Trainingsgeräte.

3. Mikro-Abenteuer statt Couch

Plane kleine Outdoor-Erlebnisse: eine Nachtwanderung, eine Runde mit dem Rad nach Feierabend oder eine morgendliche Laufrunde im Wald. Das bringt Abwechslung und Motivation. Und du wirst nicht nur fit, sondern tust auch deiner Seele etwas Gutes.

4. Den Kalender als Fitness-Coach nutzen

Blöcke fixe Outdoor-Zeiten wie Termine und suche dir am besten Trainingspartner. Wer Bewegung regelmäßig einplant und sich dazu fest verabredet, findet nicht so leicht Ausreden und bleibt eher am Ball.

5. Regeneration nicht vergessen

Gerade bei Outdoor-Aktivitäten im Winter gilt: Warm einpacken, Pausen einplanen und ausreichend trinken. Erholung ist Teil des Trainings.

Extra-Ideen für mehr Abwechslung:

Plogging: Müllsammeln beim Joggen – gut für Fitness und Umwelt.



Winterwandern in Hahnenklee im Harz

Foto: diedrehen.de Hahnenklee Tourismus GmbH

Geocaching: Schatzsuche per GPS, ideal für Familien oder Freundesgruppen.

Winterwandern: Mit Spikes oder Schneeschuhen wird ein Spaziergang bei Schnee und Eis zum Abenteuer.

Fitness beginnt nicht im Studio, sondern draußen – und im Kopf. Wer kleine Schritte fest einplant und Spaß an Bewegung findet, startet nicht nur fit ins neue Jahr, sondern bleibt es auch.

Nicht nur sauber, sondern auch glücklich

Aktuelle Studie: Putzen trägt zum Wohlbefinden und mehr Zufriedenheit bei

Was für manche nur eine lästige Pflicht darstellt, ist für viele andere ein Weg zu mehr Wohlbefinden und innerer Balance: Saubermachen löst Stress und sorgt für mehr Zufriedenheit im Alltag. Zu dieser Erkenntnis kommt die aktuelle internationale Putzstudie von Kärcher, die Gewohnheiten und das Putzverhalten in zehn Ländern beleuchtet. Putzen ist demnach für

viele Deutsche ein effektiver Stresskiller und sorgt für mentale Klarheit: 80 Prozent der Befragten fühlen sich in einem sauberen Zuhause ausgeglichener und klarer im Kopf, 73 Prozent sind motivierter und energiegeladener. Hinzu kommen gesundheitliche Aspekte. 42 Prozent der Deutschen spüren durch Sauberkeit weniger Allergiesymptome, über die Hälfte (51 Prozent) gibt an, in einem sauberen Zuhause besser schlafen zu können.

KLEINANZEIGEN

Eigentumswohnung
gesucht von Privat
0531 - 42878602

Fliesenleger:
Telefon
0531 - 122 88 21





**Marktgerechte und fundierte
Immobilienbewertung
- mit Know-how!**

Was ist Ihre
Immobilie wert?

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



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

Raum zum Leben

Braunschweig, Goslar, Helmstedt,
Salzgitter, Vechede, Wolfenbüttel,
Wolfsburg, Königslutter.



„Hier fühle ich mich zu Hause.“
AWO-Wohn- und Pflegeheime

Pflegenotaufnahme • ☎ 0800 7070117



Weitere Infos:

Tel. +49 531 3908-0

www.awo-bs.de



Senioren & Pflege

Informationen zu Straßennamen

Informationen zu Herkunft und Geschichte vieler Braunschweiger Straßennamen können ab sofort direkt von der Karte im städtischen Geoportal unter www.braunschweig.de/strassennamen abgerufen werden. Sie ergänzen das breite Themenspektrum, welche das Geoportal zur kostenfreien Ansicht bereitstellt, zum Beispiel Baumkataster, Schulradwege, Starkregenanalyse, Winterdienst und vieles mehr.

Ein Pop-up-Fenster liefert auf einen Blick, wann, nach wem oder nach was eine Straße oder Platz benannt wurde. Für das gesamte Stadtgebiet werden fast 2.200 Straßen und 54 Plätze abgebildet. Wer seine Straße nicht gleich findet, wird über die Suchfunktion erfolgreich sein.

Geplant: QR-Codes an Straßenschildern

In Braunschweig wird bei Straßen, Wegen oder Plätzen, die nach Persönlichkeiten benannt sind, unterhalb des Straßennamensschildes üblicherweise ein kleineres Zusatzschild mit Kurzinformationen zu Lebensdaten und Wirken des Namensgebenden ergänzt. Zusätzlich wurden bereits im Rahmen des Projekts „Bildung im Vorübergehen“ der Bürgerstiftung Braunschweig ausgewählte Straßen mit Zusatzschildern versehen, die Informationen zu Herkunft und etwaigen Besonderheiten des Straßennamens enthalten. Die zugehörigen Langtexte mit ausführlichen Informationen auf den Internetseiten der Bürgerstiftung sind hier ebenfalls verlinkt.

Als neue Variante werden in Kürze die ersten Straßennamenzusatzschilder mit ergänzenden QR-Codes versehen. Mit einem schnellen Handyscan gelangen Interessierte dann bereits vor Ort zu den Straßennameninformationen auf den städtischen Internetseiten.

Wer anderen etwas Gutes tut

Vom Ehrenamtsfreibetrag profitieren.

Ehrenamtlich Engagierte leisten einen wertvollen Beitrag für unsere Gesellschaft und die Arbeit des SoVD. Zur Förderung des Ehrenamts in Deutschland gibt es den sogenannten Ehrenamtsfreibetrag: Unter bestimmten Voraussetzungen können einmalig pro Jahr Aufwandsentschädigungen von bis zu 840 Euro steuer- und sozialversicherungsfrei sein.

Gemeinsam Digital

Die Bürgerstiftung Braunschweig und die Technische Universität Braunschweig setzen ihr Kooperationsformat mit „Gemeinsam Digital“ im Winterhalbjahr fort. Das Angebot richtet sich an alle, die im digitalen Alltag Unterstützung suchen. Studierende helfen vor allem älteren Menschen bei technischen Fragen und Problemen rund um Smartphone, Tablet und digitale Anwendungen – gemeinsam mit- und voneinander lernen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, die Teilnahme ist kostenlos.

Termine „Gemeinsam Digital“:

7. Januar 2026, 4. Februar 2026, von 15:30 bis 18 Uhr
Campus Lounge, Mühlenpfordtstraße 4/5 in Braunschweig
(Eingang über: Wendenmaschstraße)

Wir sind an Ihrer Seite.
Würdevoll und zeitgemäß.

Hageroth
Bestattungen

Tag & Nacht 05304 / 5214
0157 / 71521214

ASB Braunschweiger Land

☒ Hausnotruf
Seit 25 Jahren Hilfe auf Knopfdruck

☒ Mobil Ruf
Sicher unterwegs

☒ Rauchmelder-Service
in Kooperation mit der
Berufsfeuerwehr

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



Braunschweiger
Rollstuhl - Shuttle

www.rolli-shuttle.de



Stadt- und Landfahrten
Krankentransporte

Wir wünschen einen guten Start
ins neue Jahr 2025!

Telefonnummer
0531 58 08 4444

Offene Telefonberatung zum Sozialrecht

Der Sozialverband Deutschland (SoVD) in Braunschweig veranstaltet am Dienstag, dem 13. Januar 2026, von 10 bis 11.30 Uhr eine offene Telefonberatung zu allen Fragen des Sozialrechts. Fragen rund um die gesetzliche Renten-, Pflege-, Kranken- und Unfallversicherung werden beantwortet. Außerdem werden die Themen Existenzsicherung, Schwerbehindertenrecht, Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht behandelt. Interessenten können sich unter der Festnetz-Telefonnummer 0531-2 444 192 kostenlos über die Themen informieren.

Vierzig Jahre Begleitung und Unterstützung



Vorstand und Geschäftsführung: Ulrike Hippler, Jürgen Siegmund, Annette Schütze, Dr. Christina Rentzsch und Heike Otto (v.l.).

Foto: Verein

Am 12. Dezember, feierte der Verein Krebsnachsorge Braunschweig e. V. sein vierzigjähriges Bestehen. Sozialdezernentin Dr. Christina Rentzsch würdigte im Namen der Stadt die wichtige Arbeit des Vereins. Neben einem Rückblick auf vier bewegte Jahrzehnte Vereinsgeschichte, stand auch der Wechsel in der Geschäftsführung im Fokus der Feierlichkeiten.

Die Wurzeln des Vereins reichen bis ins Jahr 1949 zurück, in dem der „Verein zur Bekämpfung der Tuberkulose e.V.“ gegründet wurde. 1985 wurde die Beratungsstelle für Krebskranke in den Räumlichkeiten der HEH-Kliniken eröffnet. Seit 1993 befindet sich der Sitz der Krebsnachsorgevereins zentral gelegen am Hagenmarkt.

Seit vier Jahrzehnten unterstützt der Verein Betroffene und ihre Angehörigen in allen Phasen der Erkrankung. Von der Beratung bis zu einem vielfältigen Kursangebot finden Menschen in dieser schweren Lebensphase hier Hilfe und Austausch. In vierzig Jahren Vereinsgeschichte hat die Beratungsstelle unzählige Betroffene und ihre Angehörigen auf ihrem Weg in allen Phasen der Krebserkrankung begleitet. Dabei hat sie ihr Angebot von Gesprächen zur Auseinandersetzung mit der Erkrankung über Beratung und Unterstützung bei sozialrechtlichen Themen bis zu einem breiten Kursangebot kontinuierlich weiterentwickelt. Die Hilfe zur Selbsthilfe steht dabei im Fokus.



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

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

Schatzmeister
An- und Verkauf

An- Verkauf von Münzen
Barren
Schmuck
Uhren
Besteck
Antiquitäten
Zahngold

Öffnungszeiten

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

Vergleichen lohnt sich
Profittieren 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

Es geht bei Null wieder los

Rückrundenstart am 16. Januar 2026

Mit einem spektakulären 2:1-Erfolg über den Tabellenführer FC Schalke 04 verabschiedete sich die Mannschaft der Braunschweiger Eintracht in den verdienten Weihnachtsurlaub. Nach Abstiegskampf, Relegation, einem Saisonauftakt nach Mass und einer langen Durststrecke an sieglosen Spielen sorgten zuletzt zehn eroberte Punkte aus den letzten vier Partien 2025 für einen versöhnlichen Jahresausklang.

„Ich freue mich brutal auf das Spiel in der Arena auf Schalke, ich hoffe, dann seid ihr aufgestiegen und wir brauchen die Punkte auch nicht mehr!“ Eintracht Trainer Heiner Backhaus, wie acht seiner Spieler mit Schalker Vergangenheit, dachte nach dem Sieg über den Tabellenführer schon an das Saisonfinale bei Trainer Muslic und seinem Team im Mai in Gelsenkirchen. Doch trotz der erfolgreichsten Hinrunde der Löwen seit dem Wiederaufstieg 2022, geht es im Januar 2026 für alle Mannschaften erst einmal bei Null wieder los. Zwar fehlen den Blau-Gelben nur noch zwei Zähler zur Belegung eines einstelligen Tabellenplatzes, doch auch der Vorsprung zum Relegationrang 16 beträgt nur drei Punkte. Konnte sich in der letzten Saison nach der Hinrunde die Hälfte der Zweitligaclubs berechnete Hoffnungen auf den Aufstieg machen, kämpfen in dieser Spielzeit elf Mannschaften in der Rückrunde zunächst für den Klassenerhalt. Und weil kein Team des Führungs-Septetts am letzten Hinrundenspieltag gewinnen konnte, sind alle Mannschaften von Rang acht bis achtzehn noch enger zusammengedrückt.

Gleich zum Restart der Liga am Freitag, den 16. Januar erwarten die Löwen um 18.30 Uhr den 1. FC Magdeburg, der sich zuletzt wie die Eintracht als formstark erwiesen hat und ebenfalls zehn Zähler nach den letzten vier Partien verbuchen konnte. Mit Petrik Sander und Pascal Ibold auf der Trainerbank, die den glücklosen Markus Fiedler im Oktober ablösten, befindet sich der 1. FCM im Aufwind, konnte die Abstiegsränge verlassen. Zur Vorbereitung auf das Spiel im Eintracht Stadion und die Rückrunde haben die Magdeburger wie schon unter Erfolgstrainer Christian Titz ein Trainingslager im türkischen Side bezogen, während der Eintracht-Tross die heimischen Trainingsplätze nutzt. Die Partie im wahrscheinlich ausverkauften Eintracht Stadion bestreiten die Löwen in einem Sondertrikot zum 130-jährigen Vereinsjubiläum am 15. Dezember 2025. Das Hinspiel in der Magdeburger Arena konnten die Blau-Gelben mit



Auch 2026 möchte die Eintracht mit ihren Fans Erfolge feiern.

1:0 für sich entscheiden.

Auch gegen den zweiten Gegner, die SpVgg. Greuther Fürth am Samstag, den 24. Januar um 13 Uhr, waren die Löwen in der Hinrunde siegreich. In einer hart umkämpften Partie gelang Sebastian Polter erst in der 7. Minute der Nachspielzeit per Elfmeter der 3:2-Siegtreffer, die Bayern hatten in der 88. Minute die knappe Eintracht-Führung egalalisieren können. Das Rückspiel im Sportpark Ronhof könnte für beide Mannschaften richtungsweisend für den weiteren Saisonverlauf werden, denn nur der Gewinner kann die nächsten Partien etwas sorgenfreier bestreiten. Allerdings ist die Braunschweiger Eintracht seit knapp zehn Jahren in Fürth sieglos, musste sich auch in der letzten Saison mit 0:3 geschlagen geben. Anders als bei der Eintracht setzte man in Fürth nach dem enttäuschenden Saisonverlauf auf neue Impulse durch einen Trainerwechsel. Doch während die Löwen mit Trainer Backhaus zurück in die Spur fanden, brachte der Wechsel von Thomas Kleine zum neuen Cheftrainer Heiko Vogel noch nicht den erhofften Effekt. Das Kleeblatt konnte unter Vogel noch keinen Sieg einfahren, bleibt mit Abstand bei 44 Gegentoren die Schiessbude der Liga. Trotzdem nimmt niemand in Braunschweig die Aufgabe in Fürth auf die leichte Schulter. „Es warten zwei sehr wichtige Spiele auf uns direkt zu Anfang, in denen es wieder einmal um alles geht“, ist sich Torhüter Thorben Hoffmann sicher. „Jeder kann sich neu beweisen und jeder muss sich reinwerfen!“

Nach den guten Leistungen vor der Weihnachtspause braucht niemand um die Eintracht bangen. Zudem dürften die zuletzt verletzten Spieler Florian Flick und Lino Tempelmann im Januar wieder zum Kader stossen. Auch die Verletzung von Eintrachts Sturmjuwel Christian Conteh stellte sich als nicht so schwer wiegend heraus, wie es bei seiner Auswechslung im Spiel gegen Schalke den Anschein hatte. Und wenn dann noch Eintracht Manager Benjamin Kessel ein ähnlich glückliches Händchen bei Neuverpflichtungen beweist wie in den letzten Jahren, ist die Eintracht nur schwer zu schlagen. Dazu gehört allerdings nicht nur das nötige Spielglück, sondern auch die Spiele mit elf aktiven Akteuren zu beenden. Fünf direkte Platzverweise plus zwei gelb-rote Karten in nur einer Halbserie kann keine Mannschaft schadlos überstehen. Dabei stehen die Spieler bei einem Verein unter Vertrag, der seit Gründung der Bundesliga 1963 insgesamt 322 Spiele in Folge ohne Platzverweis blieb, ein bis heute bestehender Rekord.



Christian Conteh scheiterte mehrfach an Schalkes Keeper Loris Karius.

Fotos(2): Matthias Schumacher

Matthias Schumacher

Winterglück in Hahnenklee

In Hahnenklee-Bockswiese ist auch im Winter die Welt draußen, denn auch in der kalten Jahreszeit warten hier viele abwechslungsreiche Erlebnisse und Abenteuer. Der Bergort liegt etwa 16 Kilometer südlich von Goslar inmitten der Oberharzer Natur.

Zu den niedersächsischen Zeugnisferien vom 31. Januar bis 03. Februar 2026 wird das Winterfest gefeiert. Auf dem Wintermarkt werden täglich ab 11 Uhr leckere Speisen und warme Getränke angeboten. Zudem stehen abwechslungsreiche winterliche Themenwanderungen, wie zum Beispiel eine Fackelwanderung oder die „Tiere im Winter“-Familienwanderung, auf dem Programm. Die Besuchenden können sich auch auf eine beeindruckende Feuershow, Live-Musik, Spiele und vieles mehr freuen.

Hahnenklee liegt auf einer Höhe von 560 bis 726 Metern über Null und bei der richtigen Witterung wartet hier ein Winterparadies. Auf dem ErlebnisBocksberg sorgen zwei Pisten, der Sessellift und die Seilbahn für Schneesportvergnügen. Die 1.500 Meter lange Naturrodelbahn ist eine der längsten im Harz und garantiert Spaß für Groß und Klein. Auch Langläufer kommen in Hahnenklee auf den Loipen mit unterschiedlichen Streckenlängen auf ihre Kosten. Besonderen Spaß verspricht auch der 2 km lange Schneeschuhwanderweg. Das weitverzweigte Wanderwegnetz garantiert auch im Winter schöne Stunden. Bei Schnee werden insgesamt 11 Wanderwege und 18 km geräumt. Wenn der Kranicher Teich im Kurpark gefriert, lädt dieser zum Schlittschuhlaufen ein. Weitere Informationen sind unter www.hahnenklee.de zu finden.

Eine rundum gelungene Grünkohlwanderung



Riesige Resonanz für die Grünkohlwanderung.

Foto: Privat

Was war das für eine wunderschöne Grünkohlwanderung im November! Unter Führung von Förster Dirk Strauch begaben sich etwa 60 Teilnehmende auf eine rund dreistündige Tour durch den Oderwald. Auf sehr unterhaltsame Weise berichte-

te Förster Strauch vom aktuellen Zustand des Waldes, seinen Baumarten und Tieren. Zum Abschluß wartete im „Schwankenden Ritter“ ein Grünkohlbuffet auf die Wanderer. Auch 2026 findet am **22. November** die Grünkohlwanderung statt.

NABU präsentiert neues Reiseprogramm

Es umfasst fachkundig geführte Fahrten mit Besichtigungen und Wanderungen in einige der schönsten Landschaften Europas, wobei, sowohl Natur und Naturschutz als auch Kultur, Geschichte und Alltagsleben der Menschen im Mittelpunkt stehen.

Vom Frühlingserwachen in der Provence, geht die Reise zum Bodensee und zur Blumeninsel Mainau.

Masuren, das Naturparadies im Nordosten Polens, zählt zu den Klassikern und steht drei Mal im Programm: zweimal im Spätfrühling und Frühsommer statt – zur Hauptbrutzeit der Vögel. Sie bieten viele neue Programmpunkte, aber auch beliebte Klassiker wie die Stadtführung in Danzig.

Im Sommer wird es zudem in das Bären- und Luchsland der Tatra im Grenzgebiet von Polen und der Slowakei, mit Besuch der alten polnischen Königsstadt Krakau.

Auch die Britischen Inseln stehen wieder auf dem Programm – mit den Reisen „From Coast to Country: Corn-

wall und die Cotswolds“ sowie den Highlands und Lowlands von Schottland.

Infos unter www.natur-und-reisen.de, Telefon 04761 – 70804 oder Mail an m.junge@natur-und-reisen.de.



„Der kleine Urlaub“ 3 Übernachtungen mit reichhaltigem Frühstücksbuffet von Sonntag bis Freitag im Doppelzimmer mit Dusche/WC, TV und Telefon, 1x Glas Sekt, 3 x Drei-Gang-Menü, 1 Kännchen Kaffee & ein Stück hausgemachten Kuchen, ausgearbeitete Wandertouren und Wanderkarte, Sauerland-CARD mit kostenloser Linienbus-Nutzung, inklusive Nutzung des neuen Wellnessbereiches "Waldsauna" **p. P. ab 369,- €**

Hotel **Gut Vorwald** ***Superior Schmallenberg-Oberkirchen · Tel. 02975 / 96 61-0
www.gut-vorwald.de · info@gut-vorwald.de

Hilfe bei besonderen Sehproblemen

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

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

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



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

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

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

Spezialbrillengläser

für altersbedingte
Makuladegeneration

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.“

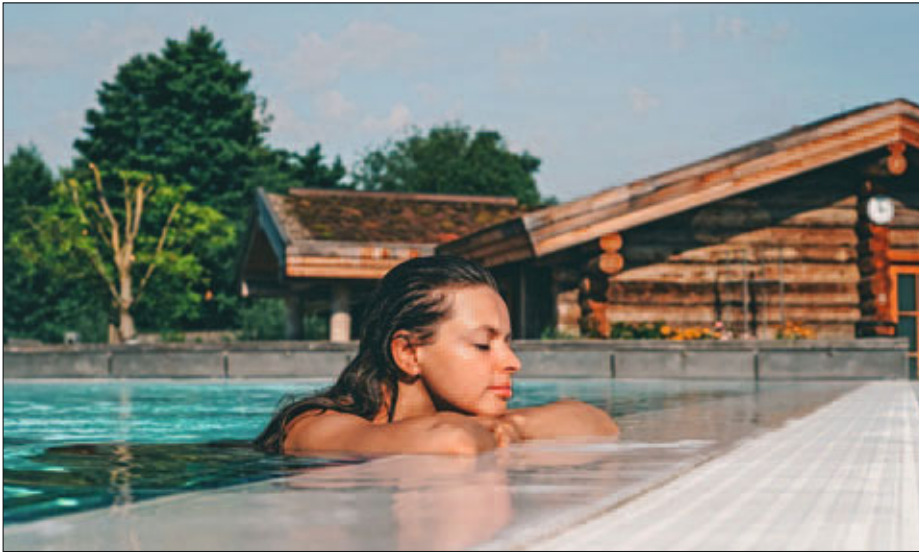
Nur bei Ihrem Augenoptiker:

AUGEN OPTIK  BOCK
BRILLEN · CONTACTLINSEN

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

 SCHWEIZER
www.schweizer-optik.de

Natur und Wellness nachhaltig erleben



Ein natürlicher Schatz für Gesundheit und Wohlbefinden: In der Obermain Therme lädt die wärmste und stärkste Thermalsole Bayerns zum Entspannen ein.

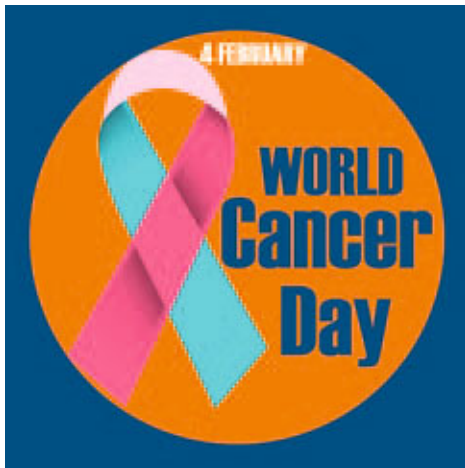
Foto: djd-kl Tourist Information Bad Staffelstein/Tara Hagemann

Mit gutem Gewissen erholen im schönen Bad Staffelstein

Grüne Hügel und weite Täler prägen die liebliche Landschaft des Obermainitals. Doch sie bietet nicht nur Erholung und Entspannung für stadtmüde Augen, sondern auch ein ganz besonderes Gesundheitsfeature. Denn vor Jahrtausenden wogte hier ein Urmeer, das der Region die wärmste und stärkste Thermalsole Bayerns mit zahlreichen wohltuenden Wirkungen hinterlassen hat. Diese Kombination von Naturerlebnis und Wellness macht das malerisch gelegene Bad Staffelstein zu einem ganz besonderen Kurort. Und weil man sich dieser natürlichen Schätze sehr bewusst ist, pflegt man hier einen achtsamen Umgang mit ihnen.

Weltkrebstag 2026

Gemeinsam Hoffnung geben



Am 4. Februar ist Weltkrebstag. Er erinnert uns daran, dass Krebs jeden treffen kann – unabhängig von Alter, Herkunft oder Lebensweise.

Gleichzeitig steht dieser Tag für Hoffnung, Solidarität und den medizinischen Fortschritt, der in

den vergangenen Jahren vielen Menschen neue Perspektiven eröffnet hat.

Krebs ist mehr als eine Diagnose. Er bedeutet für Betroffene und ihre Angehörigen oft Angst, Unsicherheit und einen tiefen Einschnitt im Alltag. Umso wichtiger sind Aufklärung, frühe Vorsorgeuntersuchungen und eine offene Gesprächskultur. Wissen kann Leben retten – und Mut machen.

Der Weltkrebstag ruft dazu auf, hinzusehen statt wegzuschauen, zu helfen statt zu schweigen. Jede Unterstützung zählt: ein Gespräch, ein Zeichen der Anteilnahme, Engagement in Initiativen oder die Bereitschaft, Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen.

Gemeinsam können wir dazu beitragen, dass Krebs immer häufiger heilbar wird – und dass Betroffene nicht allein bleiben. Heute und an jedem anderen Tag.



Hörgeräte
Hirschfelder

Ihr Hörakustiker in Braunschweig

Für alle, die besser hören wollen die richtige Adresse.

Jetzt Termin vereinbaren: 0531 389 257 06

- 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




Lesen Sie die aktuelle Ausgabe Online!

Wir *im besten*
Alter

WILL KOMMEN 2026!

Der Neujahrsvorsatz, mehr Leitungswasser zu trinken, ist leicht umsetzbar. "2026 öfter den Hahn aufdrehen – das ist gesund, preiswert, nachhaltig und leicht im Alltag umzusetzen", so Dr. Stefan Koch vom Forum Trinkwasser e.V. Wasser übernimmt im Körper lebenswichtige Aufgaben: Es unterstützt den Stoffwechsel, transportiert Nährstoffe, reguliert die Körpertemperatur und hilft, Giftstoffe auszuscheiden. Um die 1,5 bis zwei Liter Wasser pro Tag gelten als guter Richtwert, bei Sport oder Hitze mehr.



Foto: dj-d-k/ Forum Trinkwasser/fizkes - stock.adobe.com



Foto: dj-d-k/Azafan

In der Anfangsphase einer Unternehmensgründung sind Investitionen entscheidend, um die eigene Geschäftsidee zu verwirklichen und erfolgreich zu starten. Um finanziellen Herausforderungen entgegenzutreten, bietet die KfW den ERP-Gründerkredit – StartGeld an. Seit Anfang Dezember können sich angehende Unternehmerinnen und Unternehmer über eine Anhebung des Höchstbetrags auf bis zu 200.000 Euro freuen: Infos: www.kfw.de/067.

Ein regelmäßig ausgezahltes Taschengeld ist eine der wirkungsvollsten Methoden, Kindern und Jugendlichen ein realistisches Gefühl für den Wert von Geld zu vermitteln. "Wichtig ist, dass dieses Geld zur freien Verfügung steht. Ob es für Süßigkeiten, Comics oder andere Wünsche ausgegeben wird, sollten die Kinder selbst entscheiden. Eltern sollten sich mit Kritik zunächst zurückhalten – nur so kann ein natürlicher Lernprozess entstehen", betont Cornelia Schulz vom Bundesverband der Deutschen Volksbanken und Raiffeisenbanken (BVR). Mehr Tipps unter www.jugend-und-finanzen.de.

Geschenktipp zum Valentinstag Gutscheinbuch – Schlemmerblock 2:1

Für Braunschweig/Wolfsburg und Umgebung

**Viele Restaurants
Cafés
Freizeitangebote**

Jetzt zum Preis von

22,45 € statt 44,90 €

Bestellen unter info@comet-verlag.de



Neben der Umweltfreundlichkeit sind die aktuell sehr attraktiven staatlichen Fördermittel einer der ausschlaggebenden Gründe, warum sich Hauseigentümer für den Wechsel von einer Gas- oder Ölheizung zur Wärmepumpe entscheiden. „Vor dem Hintergrund ist es eine gute Nachricht, dass die neue Bundesregierung die Förderung wohl vorerst aufrechterhalten wird. Somit übernimmt der Staat nach wie vor bis zu 70 Prozent der Investitionskosten – das macht den schnellen Heizungsaustausch äußerst attraktiv“, sagt Heinz-Werner Schmidt, Geschäftsführer Stiebel Eltron: www.stiebel-eltron.de.



Foto: dj-d-k/ Stiebel Eltron

Nachhaltiges Abnehmen gelingt nur mit einer ausgewogenen Ernährung und ausreichend Bewegung. Wichtig ist, trotz weniger Kalorien genügend Nährstoffe aufzunehmen. Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Nüsse, Milchprodukte, Fleisch und Fisch liefern wichtige Vitamine und Mineralstoffe und sollten nicht gestrichen werden. Gerade Mineralstoffe, die sogenannten Elektrolyte, erfüllen in unserem Körper wichtige Aufgaben. Ein Natriummangel etwa kann zu Müdigkeit oder Kopfschmerzen führen. Mehr Infos gibt es unter www.vks-kalisalz.de.



Foto: dj-d-k/ VKS/Getty Images/Carlos Gawronski

Die Fledermaus

am Staatstheater Braunschweig begeistert das Publikum



Großer Applaus für die Fledermaus.

Foto: Staatstheater Braunschweig

Operetten sind oftmals thematisch aus der Zeit gefallen und für ein Theater ist es immer kompliziert, den richtigen Regisseur zu finden. Den fünfziger Jahre Stil möchte mit seiner Kitschigkeit niemand mehr sehen und Modernisierungen können total misslingen. Die neue Fledermaus Inszenierung in Braunschweig ist ein musikalischer Genuss und die Regie zeigt eine neue Auslegung der bekanntesten Operette der Welt, die ebenfalls Freude bereitet. Frauenverachtend ist das ganze schon und Regisseurin Katharina Schmidt macht das deutlich. Die Drehbühne ist von Gregor Wickert toll ausgestattet und die Kostüme von Agathe MacQueen eine moderne Augenweide. Bühnenbild und Kostüme sind atemberaubend und der Einsatz von Live-Videoaufnahmen ist bestens umgesetzt und zeigen sozusagen die Seele der Protagonisten, wenn „der Frosch“ sie filmt. Und damit gleich zum Frosch: Er ist in Braunschweig zwar – wie immer – chronisch besoffen und trinkt traditionsgemäß Sliwowitz, aber er ist doch kein typischer Frosch. Vielmehr ist Götz van Ooyen ist ein ganz anderer Frosch. Er erspart sich und dem Publikum praktisch jeden der abgeschmackten Wiener Frosch-Witzchen und agiert als sozialkritischer Gefängniswärter und kritisiert die dekadente Schickleria – Bravo für den großen Braunschweiger Schauspieler.

Mit Marius Pallesen ist die Rolle des Gabriel von Eisenstein geradezu luxuriös besetzt. Der Sänger verfügt über eine heldische Stimme mit viel Schmelz und lyrischem Strahl. Hier wächst ein Heldentenor im deutschen Fach heran. Pallesen gibt einen Eisenstein, der Frauen für sein Vergnügen braucht – 100 Prozent Macho. Philipp Kapeller als Alfred kann nicht vollständig überzeugen, da seine Stimme einfach zu schmal

für diese Partie ist. Veronika Schäfer ist eine selbstbewusste und zuweilen primitiv komische Adele. Ihr Sopran bewältigt die Koloraturen und die Soubrette lässt sich nicht unterkriegen oder von Männern missbrauchen. Sie verzichtet am Ende der Fledermaus auch auf den Support bei der Ausbildung durch Orlowsky oder Gefängnisdirektor Frank. Diesen stellt Rainer Mesecke etwas hausbacken und mit eher zierlichem Bass dar. Demgegenüber ist Maximilian Krummen als Dr. Falke in seinem Element. Sein Bariton hat ausreichend Saft sowie Kraft und kann auch lyrisch alles bieten, was erforderlich ist. Leicht abgesungen klingt Isabel Stüber Malagamba als Prinz Orlofsky. Sie bietet schauspielerisch viel und bleibt gesanglich unter ihren Möglichkeiten. Victoria Leshkevich hadert leider immer wieder mit der Deutschen Sprache und ihr Sopran sitzt zumindest bei der Premiere nicht richtig. Eine große Operettendiva ist sie nicht. Unauffällig aber adäquat sind Julia Hinger als Ida und Steffen Doberauer als Dr. Blind. Der erste Kapellmeister Alexander Sinan Binder treibt das bestens aufgelegte Staatsorchester Braunschweig durch die wundervolle, walzer-selige Partitur. Er geht die Melodien von Johann Strauss (Sohn) extrem zügig an und gibt dem Treiben auf der Bühne damit richtig Zunder. Chordirektorin Johanna Motter hat den Staatsschor bestens vorbereitet und jeder Chorsänger spielt seine Rolle hervorragend. So wie in Braunschweig macht Operette Spaß. Diese Fledermaus ist gesellschaftskritisch und trotzdem nicht verzweifelt übermodernisiert und um den Sinn gebracht. Hingehen – es lohnt sich!

Kritiker: Hon.Prof.PhDr. Sven-David Müller

Liebe Leserin, lieber Leser,



im Deuteronomium, dem fünften Buch Mose, heißt es:

„Du sollst deinen Gott lieben mit ganzem Herzen, mit ganzer Seele und mit ganzer Kraft.“

So steht es am Anfang des Jahres über Tagen, an denen der Adventsstern noch leuchtet und auch der Weihnachtsbaum noch brennt und vor allem die Krippe noch steht. Es sind Tage, in denen es uns leicht fällt, die liebenswerte Seite an uns zu entdecken, in denen es uns leicht fällt, daran zu glauben, dass Menschen freundlich, warmherzig und zugewandt sein können, dass Sanftmut etwas ist, das wichtig bleibt unter uns.

Es wird aber dringend Not tun, dieses Wissen um unsere Menschlichkeit weiter mit ins neue Jahr zu nehmen - erst recht dann, wenn die Zeiten rauer sind und wir uns fragen, worauf wir uns gründen und aus welchen Kräften wir schöpfen können und wollen. Es stehen ja stets und ständig Entscheidungen und Haltungsfragen an, sind wir verantwortlich für unser Tun und Lassen.

Solches gilt wohl für jedes neue Jahr. Bei uns am Dom wird der Januar aber auch der Monat sein, in dem wir ein Jubiläumsjahr eröffnen: 50 Jahre Domsingschule und 800 Jahre Braunschweiger Dom! Beides sind Gründe, groß zu feiern! Denn wir freuen uns, dass der Dom im Herzen unserer Stadt verlässlich steht – steingewordene Gewissheit für uns alle, hier zu Hause sein zu können. Andererseits sind wir glücklich und stolz, dass die Domsingschule so

viele Lebendigkeit verströmt und so viel Musik erklingt – uns zur Freude und Gott zur Ehre.

Lass uns das alles miteinander feiern und in ein behütetes neues Jahr starten.

Ihre *Dompredigerin*
Cornelia Götz

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

Vveranstaltungen im Braunschweiger Dom

Dauertermine:

Montag bis Freitag

17:00 Uhr Abendsegen

mittwochs mit Versöhnungsgebet von Coventry
freitags mit Abendmahl

Samstag

12:00 Uhr Musikalisches Mittagsgebet

Sonntag

10:00 Uhr Gottesdienst

Mittwoch, 7. Januar 2026

Politische Abendandacht am

„Tag des Gedenkens an die Opfer des Holocaust“

Im Januar und Februar finden keine öffentlichen Domführungen statt.

Im Januar und Februar gelten folgende Öffnungszeiten:

Montag 15 bis 17 Uhr

Dienstag bis Sonntag 10 bis 13 und 15 bis 17 Uhr.

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

Schalaunische Straße 40

06366 Köthen

Telefon 05 31/38 000 14

E-Mail: info@comet-verlag.de

www.comet-verlag.de

Satz, Druck: CV Comet Verlag GmbH

Anzeigenleitung: H.-J. Kröber

Redaktion: Ursula Manegold (ViSdP)

Telefon: 0531/3800014

Redaktions-/Anzeigenschluß:

15.02., 15.04., 15.06., 15.08., 15.10.2026

WIR im besten Alter erscheint zwei-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 10

Welfische Universität und ihr Studentenleben – das manchmal tödlich endete

von Prof. Dr.h.c. Gerd Biegel

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

Dass Helmstedt an seine welfische Universitätsgeschichte heute wieder erinnert und die Marke „Universitätsstadt“ zu pflegen begreift, wurde mir vor kurzem bewusst, als ich wieder einmal meine Zeit mit der Lektüre von Erzählungen Wilhelm Raabes verbrachte, um in der Literatur Ansätze für die regionale welfische Geschichte suchte. Besonders vertieft habe ich mich dabei in den wunderschönen Text „Die alte Universität“, in dem Raabe der einstigen welfischen Landesuniversität Helmstedt ein literarisches Denkmal setzte



Jakob Tetens, 1593 Ethik- und Juraprofessor in Altdorf/Schweiz, 1594 Rückkehr nach Eiderstedt

1790 mit dem Collegium Carolinum und der Herzoglichen Bibliothek am Standort Braunschweig zu einer modernen Reformuniversität vereint zu werden, hatte man damals in Helmstedt leichtfertig vergeben, brauchte sich also über das Ergebnis der Abwägung des Franzosen zwischen der Universität Göttingen und der in Helmstedt nicht zu wundern.

Mit seiner Erzählung knüpft nun Wilhelm Raabe an eine historische Gedenkfeier vom 29. Mai 1822 in Helmstedt an, als sich ehemalige Studenten trafen, um an diese Schließung zu erinnern. Es ist eine sehr präzise literarische Darstellung der aus den Quellen geschöpften Ereignisse der Feier, dabei nimmt Raabe auch das studentische Leben in Helmstedt ins Visier. Was dieses Studentenleben anging, hatte Helmstedt einst einen besonders üblen Ruf, ganz besonders erregten Duelle öffentliches Interesse. Die Helmstedter Studenten galten insgesamt als besonders rauflustig, wie ein alter Studentenspruch belegte: „Welcher Student kommt von Wittenberg mit gesundem Leib,/von Leipzig und Tübingen ohne Weib,/von Jena und Helmstedt ungeschlagen,/der kann von großem Glücke sagen“.

Wilhelm Raabe hat diesem Studentenleben in seiner Erzählung eine charakteristische Momentaufnahme gewidmet: In einer fiktiven Geschichte geht es um einen Pastor Emil Cellarius aus dem Harzort Sachsenborn und dessen Studienfreund Siegfried Hartriegel, der den Bruder des Pastors einst in einem studentischen Duell getötet hatte. Als Anregung diente Raabe ein realer Fall aus dem Jahre 1584, der für

viel Aufsehen in der Helmstedter Universitätsgeschichte gesorgt hatte. Am 26. Februar 1584 wurde der aus Westfalen stammende Student Alexander Kock in einem Duell getötet. In der Stephanikirche in Helmstedt erinnert eine Gedenktafel daran: „Im Jahre 1584, am 26. Februar, starb der durch Tüchtigkeit und Bildung sich auszeichnende Jüngling Alexander Kock [...] an einer ihm von seinem Kommilitonen geschlagenen Wunde“. Das Duell hatte am 8. Februar 1584 stattgefunden und am 26. Februar 1854 starb Alexander Kock an der dabei durch seinen Gegner Jacobus Tetens erlittenen Verwundung. Ausgangspunkt war ein Streit, in dessen Verlauf von beiden Seiten mit Beleidigungen wie „Speichellecker“ und „Schmeichler“ nicht gespart worden war und als Tetens seinen Gegner gar als „Feigling“ beschimpfte, blieb nur das Duell mit dem bekannten Ausgang.

In der anschließenden Untersuchung, die auf Anweisung von Herzog Heinrich Julius stattfand, war zunächst von „Mord im Zweikampf“ die Rede, dann von „Zweikampf mit Unfall“ und am Ende sprach man von einem „unglücklichen Missgeschick“. Obwohl zunächst mit aller Härte durchgegriffen werden sollte, war im Laufe des Verfahrens die Universitätsleitung an weiteren Untersuchungen nicht besonders interessiert, obwohl der Täter eindeutig gegen die Universitätsstatuten verstoßen hatte. Dahinter standen Interventionen hochrangiger Persönlichkeiten, so dass aus dem als „Täter“ in einem „Mordfall“ verfolgten Tetens ein nur übermütiger Unglücksrabe wurde, dessen Vergehen man mit Rücksicht auf den Ruf der Universität nicht weiter ahndete. Mit dieser Milde wurde bezweckt, zukünftige auswärtige Studenten nicht vom Studium in Helmstedt abzuschrecken, nur weil sie bei Vergehen gegen die Universitätsordnung mit harten Strafen hätten rechnen müssen. Ganz nebenbei: Jacobus Tetens wurde nach seinem Studium als Ethik –und Juraprofessor in der Schweiz und seiner Heimatstadt Eiderstedt ein angesehener Gelehrter.



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



Universität Helmstedt

Fotos (2): IBRG Archiv

Liebe, Sex und Glaube

So tickt der „Stromberg“-Star im wirklichen Leben

Christoph Maria Herbst

Mit schneidender Stimme, charakteristischem Bart und selbstgerechtem Grinsen ist Bernd Stromberg zurück auf der Leinwand. In „Stromberg – Wieder alles wie immer“ (seit letzter Woche im Kino) schlüpft Christoph Maria Herbst erneut in die Kult-Rolle des misogynen und rassistischen Büro-Schrecks. Privat allerdings zeigt sich der Schauspieler ganz anders: ruhig, reflektiert und mit klaren Werten. Herbst wuchs in einer katholischen Familie auf und hat in seiner Kirchengemeinde zeitweise als Ministrant fungiert. Das hat ihn geprägt. „Ich bin im Zwiegespräch mit Gott“, erklärte er jetzt im Interview mit „Noz.de“. Ein Satz, der zeigt, wie wichtig ihm Spiritualität und innere Balance sind. Nächstenliebe ist für ihn kein leeres Wort. Trotzdem ist ihm Weltliches keineswegs fern: Seit 2012 ist der 59-Jährige mit seiner Frau Gisi verheiratet, und sein Rezept gegen Beziehungs-Tristesse verriet er vor einiger Zeit der „Gala“: „Kommunikation. Auf jeder Ebene. Auch Sex ist Kommunikation. Es gibt so viele Männer in meinem Alter, die sich nicht mehr emotional äußern können. Wir kommunizieren eine Menge und lachen viel.“ Im Kino der Kotzbrocken, privat der Klare-Worte-Romantiker – ein Mann mit zwei starken Seiten!



In seiner Paraderolle als „Stromberg“ Foto: highglass.de

Judy Winter

Ab ins Altersheim?

Die beliebte Schauspielerin hat da ganz klare Vorstellungen

Ihr achtzigster Geburtstag – der war für sie ein Klacks. „Ich fühl mich ja nicht anders als mit 79“, so kommentierte Judy Winter den runden Jubeltag gegenüber dem rbb und fügte hinzu: „Aber der Dreißigste war für mich ein ganz schlimmer Geburtstag. Ich dachte: „Jetzt bin ich nicht mehr jung (...) schrecklich!“ Nun wird die Schauspielerlegende am 4. Januar schon 82 und hat etwa zum Thema Altersheim eine klare Meinung: „Wenn man in so ein Altersheim geht und die ganzen Menschen sieht, die auf ihren Rollstühlen sitzen und nur zur Türe schauen, in der Hoffnung, dass jemand kommt, ist das schon ein grauenvoller Anblick“, sagte sie kürzlich zur „Abendzeitung“. Das will sie auf keinen Fall. Vielmehr steht für Winter fest: „Aus meiner Wohnung ziehe ich nur in der Horizontalen mit den Füßen nach vorne aus“, wie sie der „Neuen Woche“ verriet. Das scheint aber glücklicherweise noch in weiter Ferne. Denn als Darstellerin in Produktionen wie „Familie Bundschuh“, „Letzte Ausfahrt Glück“ und „Intimate“ ist sie nach wie vor viel gefragt. Gerade erst wurde sie mit dem Götz-George-Preis ausgezeichnet. Die arbeitsfreie Zeit verbringt Judy Winter dann gern mit langen Spaziergängen am Meer, viel Ruhe und gemeinsamen Stunden mit Adoptivsohn Francis. Weiter so!



Judy Winter ist lebenslustig wie eh und je. Foto: highglass.de

Leichtigkeit schenken

Warum das der „Miss Sophie“-Darstellerin besonders wichtig ist

Alicia von Rittberg

Adel verpflichtet – und inspiriert. Alicia von Rittberg entstammt einem bayerischen Adelsgeschlecht. Jetzt spielt sie selbst eine Lady: In der frisch gestarteten Prime-Serie „Miss Sophie – Same Procedure as Every Year“ schlüpft die 32-Jährige in die Rolle der jungen Miss Sophie – lange bevor sie alljährlich an Silvester „Dinner for One“ serviert. Die Serie erzählt die Vorgeschichte des Kult-Sketches und entführt ins England des frühen 20. Jahrhunderts. Romantik, Wortwitz, Intrigen und ein mysteriöser Todesfall inklusive. Für die Schauspielerin, die viele aus „Charité“ kennen, der richtige Stoff zur richtigen Zeit. Denn sie möchte in dieser Zeit gern Leichtigkeit schenken: „Die Realität, die Nachrichten, all das, was derzeit in der Welt passiert – das ist ja schon schwer genug (...) Die Menschen wollen einfach auch mal lachen, abschalten und sich etwas Unterhaltsames, vielleicht sogar völlig Sinnloses, reinziehen“, sagte die blonde Münchnerin jetzt der „tz“. Und mit wem schaut sie sich gern was Lustiges an? Das behält Alicia für sich. Zum Thema Online-Dating zeigte sie sich in dem Gespräch jedoch überraschend offen und doch romantisch: Sie findet es „super-cool“ und glaubt, dass man so Liebe finden kann, aber für sie selbst käme es im Moment nicht wirklich infrage.



Als „Miss Sophie“ – Lustig und berührend. Foto: highglass.de

Viel Spaß beim Rätseln!

Anzeige

Unheil ankündigen	Gestalt der isländ. Sage	die Position ermitteln	Maß des elektr. Widerstands	König von Sachsen † 1836	Hauptstadt West-Samoas	Nierensekret, Harn	dt. Dramatiker (Martin)	schwed. Universitätsstadt	dumm, albern	Brücke in London	dt. Sänger, Bassist † (Georg)	biblische Frauengestalt (A.T.)								
▶	▶	▶	▶	Teil des Automotors	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶								
▶	▶	▶	Jugendlicher (Kw.)	Kautabak	▶	▶	▶	▶	Initialen der Nannini	Färberpflanze, Resede	▶	▶								
Erdzeitalter	▶	Tor zu d. Schintoheligtürmen	▶	▶	▶	▶	Truppeneinheit beim Militär	▶	▶	▶	▶	▶								
▶	▶	▶	▶	öffentlich bloßstellen	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	ein Farbton								
Nasensjuckreiz	▶	Obst pflücken	▶	<p>Behrens Bestattungen</p> <p>Respekt und Würde in Wort und Tat</p> <p>Ekbertstraße 20, 38122 Braunschweig Sonnenstraße 9, 38100 Braunschweig</p> <p>24-Stunden-Service: 0531/83204 www.behrens-bestattungen.de</p>								Kieferart	unbestimmt	▶	▶					
poetisch: Märchen	russischer Männername	Abk.: europäische Norm	▶									veraltet: Haltung, Aussehen	▶	▶	▶	▶	Eselslaut	▶	▶	▶
▶	▶	▶	▶									▶	▶	▶	▶	▶	Gewerkschaftsdachverband	▶	▶	▶
nord. Göttin d. ewigen Jugend	▶	Ährenbündel (Mz.)	▶									▶	▶	▶	▶	▶	europ. Fußballbund (Abk.)	▶	uncouragiert	▶
Stadt in Böhmen	▶	▶	▶									▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶
Vorname von Radprofi Ullrich	▶	▶	▶									US-Bundesstaat	▶	▶	▶	▶	Ball-drehung beim Tennis	▶	billiardenfaches e. Einheit	▶
Tuchmacher	Maya-Ruinenstätte	spanischer Artikel	▶									▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶
▶	▶	▶	▶									▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	kläglich, erbärmlich
▶	▶	▶	▶									▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶
altgriechische Grabsäule	▶	Kapitän beim Eisschießen	▶									auseinanderbauen	▶	blockiert	▶	nervöses Muskelzucken	Zugtier-Halsbügel	Frauenkurzname	US-Amerikaner (Kw.)	▶
Form (franz.)	kleine Täuschung	▶	▶	▶	▶	▶	▶	Kfz-Abgasentgifter (Kw.)	▶	▶	Körperbauspezialist	griechischer Buchstabe								
▶	▶	▶	▶	Frauenkurzname	▶	Hilfsfahrzeug am Bau	▶	▶	▶	▶	▶	▶								
rückgängig machen	asiatische Völkergruppe	Bundesstaat Nigerias	kurzer Videofilm	▶	▶	▶	Kosewort für Großmutter	▶	▶	Hauptstadt Perus	▶	kleiner Bergwerkswagen								
▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	Windseite	Jubelwelle im Stadion (2 W.)	▶	▶								
gehörter Waldgeist	▶	hohes dt. Gericht (Abk.)	▶	▶	▶	Fremdwortteil: aus	Tempeldiener im A.T.	▶	▶	▶	französisch: wo	▶								
▶	▶	▶	Pfandflaschen	▶	▶	▶	▶	▶	▶	James Bond-Darsteller (Roger)	▶	▶								
triebmäßig, unwillkürlich	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	biblischer Prophet	▶	▶	▶								

Buchvorstellungen

Gesundheit ist kein Schicksal –
sie ist deine Entscheidung



GESUNDHEIT KANNST DU LERNEN

von Dr. med. Cordelia Schott
Medium,
Becker Joest Volk Verlag,
Preis: 26,00 €
ISBN: 78-3-95453-363-3

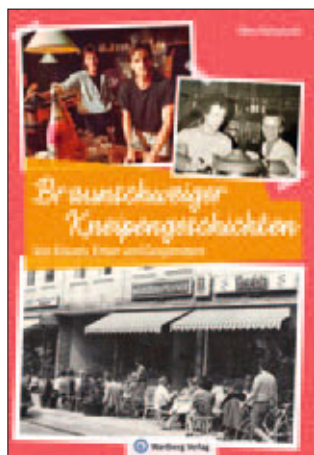
Dieses Buch zeigt dir die sieben Schlüssel, mit denen du deinen Körper in deine größte Kraftquelle verwandelst:

Dr. Cordelia Schott überzeugt in ihrem erfolgreichen Podcast und Buch „Gesundheit kannst du lernen“ mit einer frischen, praxisnahen Sicht auf Gesundheit.

Sie zeigt, dass Gesundheit kein Zufall, sondern erlernbar ist – durch bewusste Ernährung, regelmäßige Bewegung, erholsamen Schlaf, hormonelle Balance, ein starkes Mindset und den gezielten Einsatz innerer Energie.

Mit pointierten Aussagen wie „Pizza ist kein Gemüse“ räumt sie mit gängigen Ausreden auf und motiviert ihre Hörer, aktiv den eigenen Körper in den „best body“ zu verwandeln.

Braunschweiger Kneipengeschichten



Braunschweiger Kneipengeschichten

von Marc Halupczok
Hardcover,
Wartberg Verlag,
Preis: 16,90 €
ISBN: 978-3-8313-3718-7

Der neue **Band Braunschweiger Kneipengeschichten – Von Klauen, Enten und Gespenstern** taucht ein in die bunte Kneipenszene der Stadt erzählt von den wildesten Geschichten und kultigsten Wirten der vergangenen Jahrzehnte. Autor Marc Halupczok setzte sich dafür mit Wirten, Kellnern und Gästen an den Tresen, um die besten Geschichten erzählen zu können. Die 80 Seiten entführen auf eine Reise durch Etablissements, die die Zeiten überdauert haben, und auch solche, die komplett von der Bildfläche verschwunden sind.

Jahrhunderte alte Tradition, verwinkelte Gassen, ein lebhaftes Nachtleben? Da kommen die witzigen, spannenden und tragischen Geschichten von alleine. Eine außergewöhnliche Zeitreise, nicht nur für Einwohner, sondern auch für Besucher und Geschichtsinteressierte.

Antiquariat Bücherlöwe

Irmela Biegel
Helmstedter Str.155
D-38102 Braunschweig

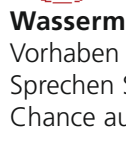
Montag – Freitag 15.00 – 18.00 Uhr.
Alle Bücher – und Geschichtsfreunde sind zum Stöbern und Kaufen herzlich eingeladen! Telefon: 0531/7 999 574 oder 0170-9614716.
Email: hopfengarten@gmx.net



Die Sterne für Januar 2026



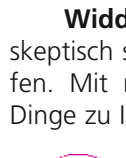
Steinbock (22.12 - 20.1.) Fressen Sie den aktuellen Ärger über eine bestimmte Person nicht in sich hinein, sonst dreht sich Ihnen buchstäblich der Magen um.



Wassermann (21.1. - 19.2.) Ein gewagtes Vorhaben sollten Sie nicht allein durchführen! Sprechen Sie sich mit den Kollegen ab, um die Chance auf den schönen Erfolg zu wahren.



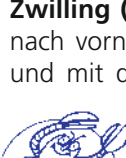
Fische (20.2. - 20.3.) Geben Sie sich mit dem zufrieden, was Sie erreicht haben. Auch mit ganz viel Arbeitseinsatz werden Sie kaum mehr erreichen können.



Widder (21.3. - 20.4.) Sie sollten weniger skeptisch sein. Jemand will Ihnen wirklich helfen. Mit mehr Optimismus könnten Sie die Dinge zu Ihren Gunsten beeinflussen.



Stier (21.4. - 20.5.) Drängen Sie niemandem Ihre Hilfe auf. Damit würden Sie nämlich das Gegenteil von dem erreichen, was Sie sich eigentlich vorgenommen haben.



Zwilling (21.5. - 21.6.) Richten Sie den Blick nach vorn. Sie haben sich viel vorgenommen, und mit der nötigen Energie werden Sie Ihre Ziele auch erreichen.



Krebs (22.6. - 22.7.) Privates, Hobby, Liebe, Freundschaft und Geselligkeit kommen bei Ihnen oft etwas zu kurz. Das sollte in dieser Woche unbedingt geändert werden.



Löwe (23.7. - 23.8.) Eine erfolgversprechende Phase liegt vor Ihnen, in der Sie optimistisch an die Bewältigung selbst schwierigster Aufgaben herangehen können.



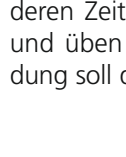
Jungfrau (24.8. - 23.9.) Ihre Leistungsfähigkeit ist jetzt besonders hoch. Lassen Sie sich dennoch nicht zu viele Aufgaben übertragen, die anderen sollen auch was tun!



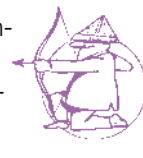
Waage (24.9. - 23.10.) Hängen Sie nicht zu oft trüben Gedanken nach. Sonst wird mancher auf Ihre Gesellschaft verzichten, um sich nicht von Ihnen anstecken zu lassen.



Skorpion (24.10. - 22.11.) Dinge, die Sie aus unterschiedlichsten Gründen in der letzten Zeit nicht erledigt haben, gehen Ihnen nun ganz leicht von der Hand.



Schütze (23.11. - 21.12.) Geben Sie dem anderen Zeit, um seine Position zu überdenken, und üben Sie keinen Druck aus. Die Entscheidung soll doch zu Ihren Gunsten fallen.



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
März/April 2026
ist der 15. Februar 2026.
Telefon 0531 / 38 000-14 · 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 15 Euro erhalten Sie ein Jahr = 6 Ausgaben druckfrisch per Post geliefert.

Bestellung per E-Mail an info@comet-verlag.de oder unter Tel. 0531/38 000 14 · www.wir-braunschweig.de

Karlsruhe liegt im Gourmet-Land Baden-Württemberg und in direkter Nähe zu Frankreich. So finden Genießer Crossover-Küche mit asiatischem Einfluss neben deftiger Hausmannskost, urigen Hausbrauereien und Sterne-Restaurants. Bei kulinarischen Stadtführungen kann man Schlemmen mit Sightseeing verbinden oder bei einer „Genuss-Safari“ sein eigenes Picknick zusammenstellen. Unter www.karlsruhe-erleben.de finden sich weitere Tipps.



Foto: djd-k/KTG Karlsruhe Tourismus/Black Forest Collective



Foto: djd-k/TI Feuchtwangen/C Bender

Das Stadtmarketing Feuchtwangen macht gemeinsam mit dem Fränkischen Museum die Bedeutung des Begriffs „Romantik“ erlebbar. Die Fassade eines leer stehenden Hauses als Erzählfläche regt zum Nachdenken an, über Romantik als kulturelles Ideal, über den Umgang mit Geschichte und über die Verantwortung, die jede Generation für das Bild ihrer Stadt trägt. Ein Rundgang durch die Altstadt führt vorbei an schicken mittelalterlichen Bauten.

Der Familienurlaub ist eine besondere Zeit, in der Erholung, Spaß und gemeinsame Erlebnisse im Vordergrund stehen. Kurze Wege zu Attraktionen und Aktivitäten sowie ein vielfältiges gastronomisches Angebot tragen dazu bei, dass sich Groß und Klein wohlfühlen. Mit abenteuerlichen Erlebnissen lockt Giengen an der Brenz, die charmante Kleinstadt am östlichen Ausläufer der Schwäbischen Alb. Sehenswert sind das Steiff-Museum, denn Giengen ist die Hauptstadt der Teddybären.



Fotos: djd-k/Stadt Giengen an der Brenz



Schönen Urlaub!

Die Urlaubsregion rund um den Ostseefjord Schlei entfaltet in der kalten Jahreszeit ihren rauen Charme. In der Stille der Natur kann man sich wetterfest eingemummelt am Strand den frischen Wind um die Nase wehen lassen und Muscheln sammeln, viele Zeugnisse aus der Wikingerzeit findet man in der Stadt Schleswig. Alle Informationen finden sich unter www.ostseefjordschlei.de.



Foto: djd-k/ Ostseefjord Schlei/Matzen

Sich beruflich weiterbilden und gleichzeitig Urlaub machen? Das geht mit einem Bildungsurlaub, also zusätzlichen bezahlten Urlaubstagen für Arbeitnehmende. Für anerkannte Weiterbildungsmaßnahmen können Arbeitnehmende in vielen Bundesländern bei voller Lohnfortzahlung von der Arbeit freigestellt werden. In der Regel ist das für fünf Tage pro Jahr möglich, alternativ gehen zehn Tage alle zwei Jahre. Letzteres empfiehlt sich vor allem bei Sprachkursen, wie sie Panke Sprachreisen anbietet. Vor der Buchung ist es wichtig, die Freistellung mit dem Arbeitgeber zu klären.



Foto: djd-k/ Panke Sprachreisen