

# Wir

*im besten Alter*  
für Menschen in der schönsten Lebenszeit

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

Über  
**25**  
Jahre  
Gesundheit · Wohnen · Reise · Kultur

**Titelthema**

*Erben &  
Schenken*

**Veranstaltungen**

*Von Ausstellungen  
bis Zauberzirkel*

**Reisetipps**

*Auszeit direkt vor der Tür*



Das E-Rezept ersetzt seit 2024 das klassische Papierrezept. Es wird auf der elektronischen Gesundheitskarte gespeichert und ist auch bei Online-Apotheken wie DocMorris einlösbar. Zuerst muss man die App der Online-Apotheke herunterladen. Das geht zum Beispiel unter [www.docmorris.de](http://www.docmorris.de). Jetzt erstellt man ein Kundenkonto und meldet sich in der App an. Auf „Rezepte einlösen“ klicken und die Krankenkassenkarte an das Smartphone halten. Die App liest das Rezept sicher aus, die verschriebenen Medikamente werden angezeigt. Lieferadresse eingeben und kostenfrei bestellen.



Die Füße können wichtige Warnsignale senden: Mit bestimmten Symptomen weisen sie häufig auf Nervenschäden hin. Eine mögliche Ursache ist ein Vitamin-B1-Mangel, der durch die Einnahme von Benfotiamin, einer Vorstufe von Vitamin B1, effektiv ausgeglichen werden kann. Benfotiamin ist in milgamma protekt enthalten, das es rezeptfrei in Apotheken gibt.

Zum Alltag vieler Patienten mit Typ-2-Diabetes gehören Unsicherheiten, wie sich ihre Zuckerwerte entwickeln, Sorgen vor Unterzuckerung oder auch das Gefühl von Überforderung. Frühzeitig reagieren, bevor hohe oder niedrige Zuckerwerte auftreten – darin will das KI-gestützte, kontinuierliche Glukosemesssystem (CGM) Accu-Chek SmartGuide unterstützen. Die CGM-Lösung ersetzt keine medizinische Begleitung, aber gibt Planbarkeit und Vertrauen zurück.



Foto: djd-k/Roche Diagnostics



Medikamente können das empfindliche Gleichgewicht der Intimflora stören. Sinkt dort die Zahl schützender Laktobazillen, haben schädliche Keime beim Eindringen leichteres Spiel – und das Risiko für Scheidenpilzinfektionen steigt. Folgen wie Juckreiz oder Brennen lassen sich jedoch gut behandeln, etwa mit der KadeFungin 3 Kombi-Packung mit Clotrimazol für drei Tage. Unter [www.kadefemina.de](http://www.kadefemina.de) gibt es dazu Infos und Tipps.

# GESUND BLEIBEN

Der Deutschen Herzstiftung zufolge leiden mindestens vier Millionen Menschen in Deutschland an einer Herzschwäche, die Dunkelziffer dürfte deutlich höher liegen. Besonders gefährdet sind Menschen mit Typ-2-Diabetes. Die gute Nachricht: Je eher eine Herzschwäche erkannt wird, desto besser kann sie behandelt werden, mehr Infos gibt es etwa unter [www.roche.de/herzgesundheit](http://www.roche.de/herzgesundheit). „Wer unter Diabetes leidet oder erste Anzeichen wie Atemnot oder Leistungsschwäche bemerkt, sollte immer den Arzt nach einem Bluttest fragen“.



Foto: djd-k/Roche Diagnostics/privat



Foto: djd-k/Chiesi/studio1oco/Shutterstock

In Deutschland gibt es weniger Organspender als benötigt. Experten führen die geringe Spendebereitschaft auch darauf zurück, dass es an Wissen rund um die Organspende mangelt. Um dem zu begegnen, startet das Westdeutsche Zentrum für Organtransplantation (WZO) unter der Leitung von Dr. Ebru Yildiz und gemeinsam mit Partnern wie Chiesi jetzt die Kampagne „DeutschlandEntscheidetSich“. Ziel ist es, über Organspende aufzuklären. Alle Informationen gibt es unter [www.deutschlandentscheidetsich.de](http://www.deutschlandentscheidetsich.de)

# Editorial

## Liebe Leserin, lieber Leser,

*der Frühling klopft an – manchmal noch zaghaft, manchmal schon mit überraschender Kraft. Die Tage werden länger, das Licht freundlicher, und mit der Natur kommt auch bei uns vieles wieder in Bewegung. Die März/April-Ausgabe von WIR im besten Alter lädt Sie ein, diese besondere Zeit bewusst zu erleben – achtsam, genussvoll und mit einem offenen Blick für das, was guttut.*

*Der **Weltfrauentag am 8. März** erinnert uns daran, wie viel Frauen – gestern wie heute – bewegt, erkämpft und gestaltet haben. Gerade im besten Alter wissen viele von Ihnen aus eigener Erfahrung, dass Lebenswege nicht immer gerade verlaufen. Umso wichtiger ist es, die eigene Stärke zu würdigen, solidarisch zu bleiben und sich gegenseitig Mut zu machen – unabhängig von Rollenbildern und Erwartungen.*

*Bewegung ist auch das Stichwort zum **Tag der Rückengesundheit**. Ein gesunder Rücken bedeutet Lebensqualität, Selbstständigkeit und Freude an Aktivität. Kleine Veränderungen im Alltag, gezielte Übungen und bewusste Pausen können viel bewirken. Jetzt, zum **Frühlingsanfang**, ist der ideale Zeitpunkt, um wieder mehr Schwung in Körper und Geist zu bringen – sei es bei Spaziergängen, im Garten oder bei neuen Routinen.*

*Am **Weltglückstag** fragen wir: Was macht uns eigentlich glücklich? Oft sind es nicht die großen Ereignisse, sondern die leisen Momente – ein freundliches Gespräch, die ersten warmen Sonnenstrahlen, das Gefühl, gebraucht zu werden. Glück lässt sich nicht festhalten, aber es lässt sich einladen.*

*Mit dem **Osterfest** steht ein Symbol für Neubeginn, Hoffnung und Zuversicht vor der Tür. Ostern erinnert daran, dass nach jedem Winter wieder Licht und Leben wachsen. Und ganz bodenständig beginnt jetzt auch die **Spargelzeit** – ein kulinarischer Frühlingsgruß, der Genuss, Tradition und Geselligkeit verbindet.*

*Wir wünschen Ihnen eine inspirierende Lektüre, einen guten Start in den Frühling – und viele kleine Glücksmomente in den kommenden Wochen.*



Herzlich

Ihre Redaktion von  
WIR im besten Alter 🍷

Titelthema .....	Seite 4 - 5
Veranstaltungen .....	Seite 6 - 10
Verlässliche Partner .....	Seite 11-13
Ausflugs-/Reisetipps .....	Seite 14-16
Wohnen & Leben .....	Seite 17
Gesundes Leben .....	Seite 18-19
Eintracht .....	Seite 20
Kultur .....	Seite 21-23
Promi-News .....	Seite 24
Unterhaltung / Rätsel .....	Seite 25
Horoskop / Buchtipps .....	Seite 26
Service / Veranstalteradressen .....	Seite 27
Wichtige Telefonnummern	

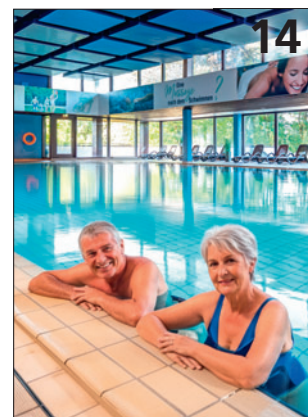
Titelfoto: Der Frühling zeigt sich am Bodensee von seiner genussvollen Seite.

Foto: DJD/Echt Bodensee/Frederick Sams

Das Team von  
Wir im besten Alter  
wünscht Ihnen



5



14

# Erben und Schenken – rechtzeitig Planen sichert steuerliche Vorteile



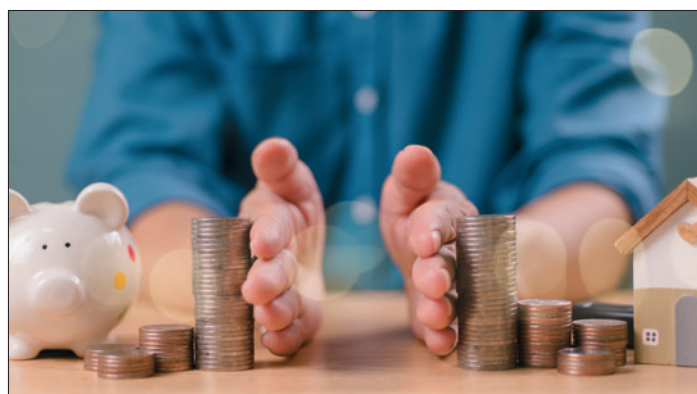
Bei Immobilien gelten steuerliche Besonderheiten.

Bei vielen Menschen besteht neben dem Wunsch im Alter selbst bestmöglich versorgt zu sein, das Bedürfnis die Angehörigen für den Ernstfall abzusichern. Aber was sollte man bei der Vermögensnachfolge bzw. vorweggenommenen Erbfolge beachten und welche Gestaltungsmöglichkeiten gibt es, insbesondere um möglichst wenig Steuern zahlen zu müssen? Wer sich frühzeitig mit dem Thema Erben und Vererben beschäftigt und Schenkungen in Erwägung zieht, kann Vermögenswerte über den eigenen Tod hinaus bewahren, die Zahlung von Steuern gegebenenfalls mindern und bestimmen, was mit dem eigenen Vermögen geschieht. Dabei können Schenkende verschiedene Instrumente nutzen, die sie auch nach der Übergabe ihres (Teil-)Vermögens zu Lebzeiten absichern.

## Steuerfreibeträge bei der Erbschaftsteuer

Für Erbschaften und Schenkungen gelten steuerliche Freibeträge. Erst wenn der geerbte oder geschenkte Betrag eine bestimmte Höhe überschreitet, müssen Steuern gezahlt werden. Die Steuerfreibeträge, die alle zehn Jahre neu gewährt werden, sind umso höher, je enger die verwandtschaftliche Beziehung ist. Wer also frühzeitig beginnt, Vermögen auf die nächste Generation zu übertragen, kann diese Beträge mehrmals ausschöpfen. Die Freibeträge sind im nahen Familienkreis be-

trächtlich. Ehegatten dürfen sich beispielsweise alle zehn Jahre 500.000 Euro steuerfrei schenken und ein Kind darf von jedem Elternteil 400.000 Euro im Zehn-Jahres-Turnus erhalten, ohne mit dem Fiskus teilen zu müssen. Beschenken beide Elternteile ein Kind, verdoppelt sich der Freibetrag damit auf 800.000 Euro pro Kind alle zehn Jahre. Handlungsbedarf für eine vorweggenommene Erbfolge besteht also insbesondere bei Vermögen, das deutlich über den Freibeträgen liegt oder bei Übertragungen unter entfernten Verwandten oder Nichtverwandten.



Auch Schenkungen haben steuerliche Auswirkungen.

## Übertragung gegen Versorgungsleistungen

Eine Form der vorweggenommenen Erbfolge stellt die Übertragung, insbesondere die Schenkung eines Betriebs, gegen Versorgungsleistungen dar. Diese spielt vor allem in der Unternehmensnachfolge im Mittelstand eine Rolle. Die Erträge des Betriebs stellen häufig die einzige Einnahmequelle dar. Somit ist im Rahmen der Nachfolgeplanung entscheidend, dass der Schenkende finanziell abgesichert ist. Um dies sicherzustellen, erhält dieser im Gegenzug für die Schenkung eine lebenslange Leibrente.

## Schenkung unter Nießbrauchsvorbehalt bei Immobilien

Eine Alternative zur Übertragung gegen Versorgungsleistungen stellt die Schenkung unter Nießbrauchsvorbehalt dar. Davon spricht man beispielsweise, wenn der\*die Erblasser\*in bereits zu Lebzeiten die Immobilie an die Nachkommen verschenkt. Da der\*die Schenkende in Folge jegliche Rechte an der Immobilie verloren hat (Kreditsicherungsrecht, Möglichkeit zu verkaufen) kann er\*sie sich als Absicherung ein lebenslanges Nutzungsrecht (Nießbrauchsvorbehalt) vorbehalten. Dadurch steht dem ursprünglichen Schenker (Nießbrauchberechtigten\*r) allein das Recht zu in der Immobilie zu wohnen



Rechtzeitige Planung sichert steuerliche Vorteile.

oder diese zu vermieten und damit auch ein Recht auf die Mieteinnahmen.

### Weitere steuerliche Besonderheiten bei Immobilien

Für die steuerliche Einstufung von Häusern und Wohnungen ist grundsätzlich deren tatsächlicher Wert relevant. Bewohnt der\*die Erb\*in die Nachlassimmobilie selbst für mindestens zehn Jahre nach der Erbschaft, fällt unabhängig vom Wert der Immobilie keine Erbschaftsteuer an. Allerdings muss der\*die Erb\*in innerhalb von sechs Monaten nach Anfall der Erbschaft in die Immobilie eingezogen sein. Ferner darf er\*sie die Immobilie dann während dieser Zeit weder verkaufen noch vermieten oder verpachten. Das gilt uneingeschränkt für erbende Ehe- oder eingetragene Lebenspartner\*innen. Die Steuervergünstigung geht sonst verloren. Das gilt selbst dann, wenn die Mutter das Familienheim an ihre Tochter verschenkt und sich ein lebenslanges Wohnrecht vorbehält, wie der Bundesfinanzhof mit Urteil vom 11. Juli 2019 entschied. Bei Kindern und – im Fall deren Todes – Kindeskindern ist die Steuerbefreiung auf eine Wohnfläche von 200 Quadratmetern begrenzt, wobei auch hier Voraussetzung ist, dass die Immobilie selbst bewohnt wird. Für alle anderen Erben gibt es keine solche Steuerbefreiung. Begründet wird diese steuerliche Begünstigung mit dem besonderen Schutz des familiären Lebensraums.

### Erbe ausschlagen

Im Erbfall ist es steuerlich zuweilen vorteilhaft, ein Erbe nicht anzutreten. Das gilt nicht nur, wenn das Erbe aus Schulden besteht, sondern auch wenn es im Gegenteil so hoch ist, dass die persönlichen Freibeträge deutlich überschritten werden. Schlägt beispielsweise ein als Alleinerb\*in eingesetzter Ehegatte die Erbschaft zu Gunsten der gemeinsamen Kinder aus, verteilt sich das Erbe auf mehrere Personen. Alle begünstigten Familienmitglieder können ihre Freibeträge nutzen und eine unnötige Belastung mit Erbschaftsteuer vermeiden. Der überlebende Ehegatte, der das Erbe ausgeschlagen hat, muss dennoch nicht leer ausgehen. Er kann sich von den Kindern eine entsprechende Abfindung zusagen lassen.



Ein Erbe auszuschlagen ist zuweilen vorteilhaft.

Fotos (4): Adobe Stock

### Pflichtteilsansprüche beachten

Durch Schenkungen zu Lebzeiten wird in der Regel das Vermögen im Todesfall gemindert. Das hat Auswirkungen auf den Pflichtanteil, den Enterbte geltend machen können. Aus diesem Grund werden Schenkungen, die in den letzten zehn Jahren vor dem Tod des Schenkers veranlasst wurden, zum Nachlass gezählt und erhöhen damit den Pflichtteilsanspruch. Im Jahr des Todesfalls werden 100 Prozent der Schenkung dem Nachlass zugerechnet. Pro Jahr, das die Schenkung zurückliegt, werden zehn Prozent weniger angerechnet, sodass die Schenkung nach zehn Jahren für den Pflichtteil ohne Bedeutung ist. Bei solchen und vielen anderen Überlegungen sollten Steuerzahler die Unterstützung eines Steuerprofis in Anspruch nehmen. Orientierung bei der Suche nach kompetenten Steuerberater\*innen bietet der bundesweite Steuerberater-Suchdienst auf der Website der Steuerberaterkammer Niedersachsen.

**KARL PFANKUCH & Co.**  
gegr. 1919  
Norddeutschlands ältestes Auktionshaus  
für Briefmarken, Münzen und Postgeschichte

Jährlich drei weltweit geschätzte Auktionen

**Schätzung & Sofortankauf**  
von Gold- und Silbermünzen,  
Briefmarken, Sammlungen und  
ganzen Nachlässen



**Barankauf  
Auktionen**



**Tel: 0531- 45807**

**KARL PFANKUCH & Co.**  
Auktions- und Handelshaus  
Hagenbrücke 19 • 38100 Braunschweig  
info@karl-pfankuch.de  
www.karl-pfankuch.de



## Ausstellungen

**Freitag, 6. März 2026**

Rendezvous mit dem Löwen , HAUM BS

**Sonntag, 22. März 2026**

„und zwar“, WRG Senso Jahnstraße 8a BS

**Dienstag, 24. März 2026 bis Dienstag, 7. April 2026**

Osterküken, Naturhistor. Museum BS

**Sonntag, 29. März 2026**

Angelia Platen Freudensprünge, halle 267 BS

**Sonntag, 5. April 2026**

TOT wie ein DODO, Paläon Schöningen

**Sonntag, 12. April 2026**

Neu hier: Zugänge, Schlossmuseum BS

**Donnerstag, 30. April 2026**

Enjoy the Science, Kunstmuseum WOB

**Sonntag, 30. August 2026**

Essen und Trinken, Landesmuseum BS

**Sonntag, 20. September 2026**

Mit eigener Stimme 75 Jahre Zentralrat der Juden in Deutschland Städt. Museum BS

**Sonntag, 8. März 2026**

11:00-15:00 Bücherbasar Kulturpunkt West BS

15:00 Tango Café Kult BS

**Montag, 9. März 2026**

19:30 Opera Curiosa Lindenhof BS

**Dienstag, 10. März 2026**

19:30 „Leben-Tod-Bewusstsein“ Begegnungszentrum Gliesmarode BS

**Mittwoch, 11. März 2026**

11:30 und 17:00 Konzert Earth Choir Kids Planetarium WOB

19:00 Spektakuläre Himmelsansichten Planetarium WOB

19:30 Raub der Sabrinerinnen Komödie BS \*

**Donnerstag, 12. März 2026**

18:30 Vortrag Fritz Bauer im Exil IBR BS

20:00 4 gewinnt Kult BS

**Freitag, 13. März 2026**

10:00/16:00 Tür auf Tür Zu Fadenschein BS \*

19:30 Musikparade VW Halle BS

19:30 Bademeister Schaluppe Komödie BS \*

20:00 Duo PianLola Kult

**Samstag, 14. März 2026**

12:00-18:00 Juniortag Waldforum BS

15:00 Parkgespräche Inselwall BS

17:00 Film The Tundra Within Me Astor Filmtheater

20:00 Wiesel u. KopfDichtung Kult

20:00 Randi Tytingvag Rittergut Lucklum

**Sonntag, 15. März 2026**

10:00-16:00 Osterbasar Kulturpunkt West BS

20:00 Lagerfeuerrotz Kult BS

**Montag, 16. März 2026**

17:00-20:00 Spieleabend Nachbarschaftszentrum Rühme BS

**Dienstag, 17. März 2026**

17:00 Denis Oakridge – Patricks Day Baumannshöhle Harz

**Donnerstag, 19. März 2026**

16:00 Aladin Lindenhalle WF

18:30 Vortrag Das merkwürdigste Jahr meines Lebens IBR BS

18:30 Weltgeschichtentag Kult BS

**Freitag, 20. März 2026**

20:00 Zauberzirkel Kult

**Samstag, 21. März 2026**

10:00-12:30 Juniortag Waldforum BS

16:00 Mehr schein als sein Komödie BS \*

20:00 Rockabilly Night No. 3 Kuba Kulturhalle WF

20:00 Jazz Session Kult BS

**Sonntag, 22. März 2026**

20:00 Kirsten Lange „halbnackte Bauarbeiter“ Kult BS

**Montag, 23. März 2026**

10:00-13:00 Juniortag Waldforum

Montag, 23. März 2026-Freitag, 27. März 2026 Osterferienwoche Waldforum

**Donnerstag, 26. März 2026**

18:30 Vortrag Wilhelm Raabe IBR BS

20:00 Impro jam Kult BS

**Freitag, 27. März 2026**

20:00 Swing Flüsterparty Kult BS

20:00 Tennessee Five Kuba Kulturhalle WF

**Samstag, 28. März 2026**

11:00 Familienführung Kloster Walkenried

17:30 Führung Kreuzgang Kloster Walkenried

18:00 Gospelchor Friedenskirche GF

19:00 Gruselmanie Theater Fadenschein\*

19:30 Niederdeutsches Theater Kult\*

20:00 Lautenfeyn &amp; Kaspar Kuba Kulturhalle WF

**Sonntag, 29. März 2026**

10:30 St. Katharinen BS Gottesdienst -Domprediger erem. Joachim Hempel

14:30 Kreuzgang &amp; Kuchenduft Kloster Walkenried

**Montag, 30. März 2026**

Montag, 30. März 2026-Donnerstag, 2. April 2026 Osterferienwoche Waldforum

**Dienstag, 31. März 2026**

20:00 Brahim Foryou Sprachenchaos

**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

Profitieren auch Sie von hohen

Edelmetallpreisen.

Geme machen wir ihnen ein Angebot.

Gördelingerstraße 4

38100 Braunschweig

Tel.: 0531 - 379 57 383

info@schatzmeister-braunschweig.de

www.schatzmeister-braunschweig.de

Haus & Garten & Ambiente  
Kunst & Kultur & Lebensart



# Land- partie

Schloss  
Wolfsburg

*Das Festival der  
schönen Dinge zum Verweilen,  
Schauen, Genießen & Kaufen.*

10. – 12. April  
Wolfsburg

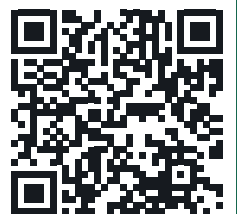
**Das Partnerticket:**  
zwei Personen für € 15,-  
nur gültig am 10.04.26

täglich 10 – 18 Uhr  
Eintritt: Tageskasse € 15,-  
Online-Ticket € 13,-

Kinder bis 18 Jahre im Familienverbund frei  
Hunde angeleint erlaubt

Ausführliches Programmheft  
und weitere Informationen unter:  
[landpartie-wolfsburg.de](http://landpartie-wolfsburg.de)

Tickets



## Celler Handgemacht-Markt für KunstHandwerk, Design & Kuriosem

Am 14. und 15. März verwandelt sich die CD-Kaserne in Celle zum 23. Mal in einen hochwertigen Schauplatz für den „HANDGEMACHT“-Markt. Rund 60 professionelle Künstler und Kunsthandwerker aus ganz Deutschland präsentieren ihre



in Ateliers gefertigten Unikate. Das Spektrum reicht von ausgefallener Mode aus Filz, Wolle und Stoff bis hin zu edlem Schmuck aus Gold, Silber, Bernstein oder mundgeblasenem Glas. Auch Accessoires wie Ledertaschen, Gürtel und Hüte sowie Dekorationen für Haus und Garten – etwa Lichtobjekte aus Treibholz und Grafiken – gehören zum Angebot.

Besucher können Handwerk live erleben: Ein Gürtelmacher fertigt nach Wunsch, die Bürstenmanufaktur des Blindenhilfswerkes zeigt traditionelle Fertigung und Glaskünstlerin Karina Weiß formt Perlen vor offener Flamme. Regionale Spezialitäten wie Seifen, Feinkost, Käse und Öle sowie eine Cafeteria runden das Erlebnis ab. Veranstalterin Ingrid Berkau betont den Fokus auf Individualität und handwerkliche Perfektion. Der Markt ist Samstag von 10–18 Uhr und Sonntag von 11–18 Uhr geöffnet. Der Eintritt beträgt 2,50 €, Kinder und Parkplätze sind frei.

## Frühlings-Landpartie Wolfsburg



Die typischen Pagodenzelte.

Foto: Timpe Landpartien

Diese Frühlings-Landpartie lässt ihre Gäste in eine Welt eintauchen, in der es um die schönen Dinge des Lebens geht: Schloss Wolfsburg öffnet seine Pforten und auf dem weitläufigen Areal des mehr als 700 Jahre alten Baudenkmals erleben die Besucherinnen und Besucher ein Fest für die Sinne, auf dem es für jede Generation viel zu entdecken gibt.

Landpartietypisch sind die weißen Pagodenzelte, die sich harmonisch in das Gelände einfügen. Mehr als 100 handverlesene Aussteller präsentieren ihre Angebote. Darunter sind viele Bekannte aus der Region aber auch weitgereiste Aussteller aus dem In- und Ausland. Ihr Sortiment reicht von exklusiver Mode, edlen Accessoires, erlesener Feinkost, wunderschönen Blumen und Pflanzen, inspirierender Einrichtung bis hin zu vielen weiteren feinen Kleinigkeiten. Beim Flanieren über das Gelände werden Sie überall nur Schönes entdecken! Finden Sie in entspannter Atmosphäre Ihre persönlichen Lieblingsteile. Strandkörbe, Kaminöfen, Skulpturen oder Gartenmöbel warten auf einen neuen Platz in Ihrem Zuhause.

„Nehmen Sie sich für Ihren Besuch viel Zeit“, rät Veranstalter Rainer Timpe. Denn dadurch entfaltet sich der berühmte Landpartie-Effekt am besten, der für eine Auszeit vom Alltag sorgt und ähnlich wie ein Kurzurlaub empfunden wird. Fernab von der Hektik unserer schnelllebigen Gesellschaft verschafft der Besuch der Landpartie auf Schloss Wolfsburg eine Verschnaufpause, in der die Ruhe dominiert und wo man viel Zeit zur Muße und Inspiration findet.

## Rittergut Lucklum

### Führungen starten

Das Rittergut Lucklum bietet in diesem Jahr eine Vielfalt an Führungen an: historische und landwirtschaftliche Führungen sowie Familienführungen sind im Angebot. Erstmals wird es in diesem Jahr eine Führung zum Thema „Frauen – eine Spurensuche“ geben, denn insbesondere aus der Zeit der privaten Eigentümerschaft des Rittergutes gibt es darüber viel zu erzählen.

Die erste historische Führung startet am Sonntag, 8. März, 11.30 Uhr. Die TeilnehmerInnen erwartet ein 60-minütiger Rundgang über das weitläufige Ensemble sowie ein Besuch der ehemaligen Deutschordenskapelle und von Teilen des Gutshauses inklusive Rittersaal. Bei den Familienführungen gibt es einen spannenden, kindgerechten Rundgang mit ganz viel Spaß für Groß und Klein. Landwirt Axel Reupke informiert bei seinen landwirtschaftlichen Führungen über Pflanzen, Tier, Boden, Klima und nachhaltige Landwirtschaft rund um das Rittergut.

Anmeldungen sind ab sofort möglich über die Homepage des Rittergutes: [www.rittergut-lucklum.de](http://www.rittergut-lucklum.de)! Unter dem Punkt „Events“ finden sich alle Termine sowie jeweils die Anmeldefunktion. Kosten: sechs € für Erwachsene, bei der Familienführung für Kinder von sechs bis elf Jahren drei €. Alle weiteren Infos finde auf der Website.



Spaß beim kindgerechten Rundgang.

Foto: Rittergut Lucklum

**Donnerstag, 2. April 2026**

20:00 Kunst gegen Bares Kult BS

**Freitag, 3. April 2026**

11:00 Klosterkirche Predigt Domprediger erem. Joachim Hempel

**Sonntag, 5. April 2026**

11:00-17:00 Osternester-Bienenflug Waldforum BS

**Montag, 6. April 2026**

15:00 Kinderzauberei Kult BS

**Dienstag, 7. April 2026**

10:00-16:00 Juniortag Waldforum BS

**Donnerstag, 9. April 2026**

20:00 Solo Tour Christin Jugsch Kult BS

**Freitag, 10. April 2026**

20:00 Jazz Freitag Kult BS

**Samstag, 11. April 2026**

Spring Sing Community Concert Kult BS

**Dienstag, 14. April 2026**19:30 Einführung in die Welt der Mineralien Begegnungsstätte  
Gliesmarode BS**Donnerstag, 16. April 2026**

Weiterarbeit und/oder Altersrente? DRV BS

**Freitag, 17. April 2026**

19:30 Ein Zimmer, Küsse, Bad Komödie BS \*

**Samstag, 18. April 2026**19:30 Walk the Line Johnny Cash Komödie BS  
20:00 Disco mit Wild & Tanzbar Kult BS**Sonntag, 19. April 2026**12:00 Tanz & Basar Kult BS  
16:00 The Golden Time of Swing Komödie BS**Montag, 20. April 2026**

19:30 Happy Birthday Abba Lindenhof BS

**Samstag, 25. April 2026**

10:00-13:00 Juniortag Waldforum BS

**Sonntag, 26. April 2026**11:00-13:30 Juniortag Waldforum BS  
15:00 Ü-50 Wunschkonzert Kult  
16:00 Nur die Harten kommen in den Garten Komödie BS**Donnerstag, 30. April 2026**19:30 Krimi Slam Kult BS  
20:00 Alte Bekannte – Mehr! -Live Westand BS**SCHLOSSMUSEUM BRAUNSCHWEIG****Sonntag, 8. März 2026, 15.00 Uhr**

Führung, Hofgeschichten - Die Frauen am Braunschweiger Hof, Andreas Schwarz

**Dienstag, 17. März 2026, 17.00 Uhr**

Vortrag, Was sammelt ein Schloss?, Dr. Bernd Wedemeyer

**Mittwoch, 18. März 2026, 16.00 Uhr**

Führung, Sekt und Sammlung, Museumsdirektorin Helga Berendsen

**Sonntag, 22. März 2026, 15.00 Uhr**

Führung, Mehr als nur Beiwerk. Frauen am Braunschweiger Hof, Andrea Kienitz

**Dienstag, 24. März 2026, 15.00 Uhr**

Workshop, FiBS Mode der Herzöge

**Mittwoch, 25. März 2026, 15.00 Uhr**

Workshop, FiBS Es glitzert und funkelt

**Mittwoch, 1. April 2026, 16.00 Uhr**

Führung, Sekt und Sammlung, Museumsdirektorin Helga Berendsen

**Sonntag, 19. April 2026, 15.00 Uhr**

Führung, Mehr als nur Beiwerk. Frauen am Braunschweiger Hof, Andrea Kienitz

## Geopark-Bildungsurlaub

Der Bildungsurlaub „Geologie im Braunschweiger Land – Duckstein, Ölschiefer, Salz und mehr“ findet im Zeitraum vom 20. April bis zum 24. April 2026 statt. Ziel der Veranstaltung ist es, den Teilnehmenden einen fundierten Einblick in die Erdgeschichte und geologischen Besonderheiten des Braunschweiger Landes zu vermitteln.

Die fachliche Leitung des Bildungsurlaubs übernimmt Susanne Schroth, Diplom-Geologin und Geoguide. Veranstaltungsort ist der Marstall in der Umweltburg, Niedernhof 6 in Königslutter am Elm. Die Teilnahmegebühr beträgt 225 Euro, ermäßigt 199 Euro. Der Bildungsurlaub wird von Arbeit und Leben Wolfsburg in Kooperation mit dem UNESCO Global Geopark Harz . Braunschweiger Land . Ostfalen durchgeführt. Eine Anmeldung ist erforderlich und erfolgt online über die Website von Arbeit und Leben Niedersachsen.

Anzeige

## Start in die Ostersaison 2026 bei Bäckerei & Konditorei Kretzschmar

Lust auf ein leckeres Stück Kuchen und eine gute Tasse Kaffee? Ab sofort gibt es bei Bäckerei & Konditorei Kretzschmar in der Illerstraße, 61, in den Filialen Timmerlah, SZ-Thiede (bei Netto), in der Dürerstraße 30 und in Lamme leckere Ostergebäcke. Der beliebte Osterstollen entsteht nach eigener Familien-Rezeptur. Zu Ostern wird es auch Quarkhasen, Osterkränze, Osterzöpfe und viele bunte Eier geben. Darüber hinaus warten leckere Torten und Törtchen sowie eine Vielfalt an Eisspezialitäten auf Sie. Schauen Sie doch einfach mal vorbei! Öffnungszeiten: Neben der Filiale in Timmerlah und dem Hauptgeschäft hat dann auch die Filiale in Lamme samstags Nachmittag sowie sonntags durchgehend geöffnet. Familie Kretzschmar freut sich auf ihren Besuch.



## Osterbräuche im Braunschweiger Land und in Niedersachsen



Osterbäumchen.

Foto: Privat

Eine lange Tradition hat das Schmücken der Brunnen mit ostereierverzierten Girlanden oder kleinen Ostereibäumchen als Ausdruck der Dankbarkeit für das lebensspendende Wasser. Inzwischen ist dieser Brauch neu »wiedererstand« und nicht mehr unbedingt an den Wasserbrauch gebunden. Zunehmend finden sich farbig gestaltete Bäume, Hecken und Sträucher in Vorgärten, die reich mit bunten Ostereiern geschmückt werden, wie hier in der Bertramstrasse in Braunschweig.

Überhaupt galt das Osterei immer schon als Symbol des Lebens, als Ursprungsort der menschlichen Existenz, zugleich steht es symbolisch für die Auferstehung von Jesus Christus. Doch auch ganz praktische Nutzungen im Alltag kannte man, etwa im Mittelalter. Damals diente in einigen Landstrichen das Ei als Berechnungseinheit für Pacht und Zins und man lieferte so Naturalzins beim Lehnsherrn ab. Immer an Gründonnerstag wurden dem Grundherrn als Gegenleistung für gepachtetes Land Eier überreicht. Außerdem durften in der Fastenzeit keine Eier verzehrt werden. Somit hatte sich zu Ostern eine große Zahl überzähliger Eier angesammelt, die verzehrt werden mussten. Um sie haltbar zu machen, waren sie gekocht worden. Um später diese gekochten Eier von den frischen unterscheiden können, wurden sie bunt bemalt.

Prof. Dr. h.c. Gerd Biegel  
Institut für Braunschweigische Regionalgeschichte und Geschichtsvermittlung, TU Braunschweig

**Klosterhotel  
Wöltingerode**

# Oster- BRUNCH

**Ostersonntag & Ostermontag**  
05. und 06. April 2026 · 11:00 bis 14:00 Uhr

Feiern Sie Ostern mit einem festlichen Brunch im  
**Klosterhotel Wöltingerode** – genießen Sie köstliche  
Spezialitäten, regionale Leckerbissen und das besondere  
Ambiente des historischen Klosters.

**Erwachsene: 52,00 € pro Person**  
**Kinder unter 14 Jahren: 1,00 € pro Lebensjahr**

**JETZT RESERVIEREN! - BEGRENZTE PLÄTZE**  
Tel: 05324 77 44 6-0  
E-Mail: klosterhotel@woeltingerode.de

# Orange Day – Spende für Frauen in Not

## 2.000 € für AWO-Frauenhäuser und Beratungsstellen

Es geht um häusliche und partnerschaftliche Gewalt, es geht um Mord – Gewalt an Frauen ist vielschichtig und sie nimmt zu. Angesichts dieser erschreckenden Tendenz machte der AWO-Bezirksverband Braunschweig e. V. am Orange Day Ende November 2025 auf die steigende Gewalt an Frauen aufmerksam und zeigte sich solidarisch mit den Opfern. Bei einem Spendenaufruf kamen insgesamt 2.000 € zusammen, die nun an die AWO-Frauenhäuser Braunschweig, Salzgitter und Wolfenbüttel sowie Beratungsstellen des AWO-Bezirksverbandes Braunschweig fließen werden.

Jedes Jahr suchen Hunderte Frauen und Kinder Zuflucht in den AWO-Frauenhäusern sowie AWO-Beratungszentren der Region. Dort finden sie Sicherheit, Unterstützung und einen geschützten Raum, um neue Perspektiven zu entwickeln.

„Diese wichtige Arbeit kann nun konkret unterstützt werden. Die Spende hilft, Frauen in Not zu schützen, Beratung zu ermöglichen und den Weg in ein selbstbestimmtes Leben zu unterstützen. Wir danken allen Spender\*innen sehr herzlich für

ihren Beitrag“, sagt Rifat Fersahoglu-Weber, Vorstandsvorsitzende des AWO-Bezirksverbandes Braunschweig.



Der AWO-Bezirksverband Braunschweig machte am Orange Day auf die steigende Gewalt an Frauen aufmerksam und rief zum Handeln auf.  
Foto: AWO

## Raum zum Leben

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



Braunschweig, Goslar,  
Helmstedt, Salzgitter, Vechelde,  
Wolfenbüttel, Wolfsburg,  
Königsutter.

Pflegenotaufnahme ☎ 0800 7070117



Weitere Infos:

Tel. +49 531 3908-0

[www.awo-bs.de](http://www.awo-bs.de)



Senioren & Pflege

## Englisch für „Senioren“ Noch wenige freie Plätze

Sie wollen ...

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

**ELKA®** Erfolgreich lernen. Konzepte im Alter  
☎ 0531 – 240 48 57 [www.elka-lernen.de](http://www.elka-lernen.de)

## ASB Braunschweiger Land

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

Infos unter 0531-19212  
[www.asb-bs.de](http://www.asb-bs.de)

Wir helfen  
hier und jetzt.





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/Lehdorf  
Telefon: 0531 50 00 00 · Fax: 0531 50 00 09  
E-Mail: [tondera-hubeta@posteo.de](mailto:tondera-hubeta@posteo.de)  
[www.hubeta.de](http://www.hubeta.de)



**Schloß Schliestedt**

- **Seniorenbetreuung mit Kompetenz** -

**Individuelle Pflege und Betreuung mit umfassendem Angebot:**

**Frohe und gesunde  
Ostern  
2026**



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

Schloßstraße 1 · 38170 Schöppenstedt  
Telefon 05332/979-0 · [www.schloss-schliestedt.de](http://www.schloss-schliestedt.de)

## Smartphone-Café für Senioren

Im Salawo Bürgertreff an der Dr.-Heinrich-Jasper-Straße 51 findet an **jedem dritten Freitag im Monat von 14 bis 16 Uhr** ein Smartphone-Café für Senioren statt. Die eigenen Geräte können gern mitgebracht werden.

Weitere Infos: Telefon 05331-9846333 oder E-Mail [salawo@awo-sz-wf.de](mailto:salawo@awo-sz-wf.de).

## Entlastungsbetrag:

### Unterstützung bei der Pflege zu Hause

Wer zu Hause gepflegt wird, erhält monatlich einen sogenannten Entlastungsbetrag in Höhe von 131 € – und das schon ab Pflegegrad 1. Mit diesem Betrag können Leistungen wie Tages- und Nachtpflege oder die Kurzzeitpflege finanziert werden, die Pflegepersonen entlasten und gleichzeitig die Versorgung Pflegebedürftiger sicherstellen.

In Niedersachsen ist hierfür ein achtstündiger Pflegekurs nötig. Fragen dazu beantwortet die Pflegekasse oder der SoVD in Braunschweig. Telefon: 0531-480760. Weitere Informationen zu Pflegeangeboten und -einrichtungen dazu kostenlos unter [www.pflegelotse.de](http://www.pflegelotse.de)

## Heimtpfleger suchen Nachwuchs!

Einige Stadtteile/Funktionen im Bereich der Heimatpflege in Braunschweig sind vakant.

Historisch interessierte Menschen die Lust haben mitzuwirken, können sich gerne mit dem Stadtheimtpfleger Thorsten Wendt in Verbindung setzen.

Heimatpflege beschäftigt sich mit der Ortsgeschichte, Vereins- und Firmengeschichte, Natur-, Landschafts- und Umweltschutz, der Ortsbildung, dem Brauchtum und der plattdeutschen Sprache. Sie forschen in den verschiedenen Archiven. Sie führen Interviews mit Zeitzeugen durch und legen deren Erzählungen schriftlich nieder.

Sie stellen ihre Arbeit in Ausstellungen, Vorträgen, Führungen, Chroniken, Heimatstuben, Zusammenarbeit mit Schulen, Klönstunden, Festschriften und Veröffentlichungen dar. Ihre Stadtteile stellen sie im Internetauftritt der Stadt Braunschweig dar.

Sie wirken als „sonstige Träger öffentlicher Belange gemäß BauGB“ mit bei den Baubauungs- und Flächennutzungsplänen.

Kontakt Tel.: 0177 7811404 • E-Mail: [wendtt@web.de](mailto:wendtt@web.de)

## Rentenanspruch

### mit freiwilligen Beiträgen sichern

Viele Menschen sind freiwillig in der gesetzlichen Rentenversicherung. Für sie endet am 31. März eine wichtige Frist: Bis zu diesem Tag können sie freiwillige Beiträge noch rückwirkend für 2025 zahlen. Darauf hat die Deutsche Rentenversicherung Braunschweig-Hannover jetzt hingewiesen.

Freiwillige Beiträge kann zahlen, wer nicht pflichtversichert und mindestens 16 Jahre alt ist. Für 2025 liegt der Mindestbeitrag bei monatlich 112,16 Euro und der Höchstbeitrag bei 1.497,30 Euro. Beim Überweisen sollten Versicherungsnummer, Name und Vorname angegeben werden sowie der Zeitraum, für den die Beiträge gelten sollen.

Die Beiträge lohnen sich besonders für Menschen, die noch keine fünf Beitragsjahre auf dem Rentenkonto haben, mit denen sie einen Anspruch auf eine Altersrente erhalten. Auch wer eine vorgezogene Altersrente erhält, kann freiwillige Beiträge zahlen, und mit dem regulären Rentenalter einen höheren Betrag erhalten.

Einen Antrag auf freiwillige Beitragszahlung gibt es unter [www.eservice-drv.de](http://www.eservice-drv.de).

## Geriatriche Reha ab 70 Jahren ohne Prüfung durch Krankenkasse

Erfüllen sie die Voraussetzungen, können PatientInnen ab 70 eine geriatrische Reha ohne vorherige medizinische Überprüfung durch die Krankenkasse genehmigt bekommen. In diesen Fällen ist eine Abklärung mit entsprechender Dokumentation durch behandelnde Mediziner\*innen ausreichend. Der Sozialverband Deutschland (SoVD) in Braunschweig informiert über alles Wichtige.

Bei weiteren Fragen zur geriatrischen Reha oder anderen Reha-Themen helfen die BeraterInnen des SoVD in Braunschweig gerne unter 0531 480 760 weiter. Weitere Kontaktdaten auf [www.sovd-braunschweig.de](http://www.sovd-braunschweig.de).

## Pflegende Angehörige reden miteinander

KIBIS bietet auch in diesem Jahr allen pflegenden Angehörigen die Möglichkeit, bei einer Tasse Kaffee oder Tee mit anderen Pflegenden ins Gespräch zu kommen.

Die 14-tägigen Treffen am **Mittwochnachmittag von 15 bis 17:30 Uhr** in den Räumen der Kirchengemeinde „Die Brücke“ Am Schwarzen Berge 18 in Braunschweig, unterstützen die Teilnehmenden dabei mit den neuen und vielfältigen Aufgaben umzugehen und aus den Erfahrungen der Anderen zu lernen. Eine Anmeldung zu dem kostenfreien Angebot der KIBIS ist nicht notwendig.

Termine: **4. & 18. März, 15. & 29. April und 13. Mai 2026.**

Informationen unter Telefon 0531- 4 80 79 20

(Mo bis Mi 9 bis 12 Uhr, Di 14 bis 16 Uhr, Do von 14 bis 17 Uhr,

E-Mail: [kibis@paritaetischer-bs.de](mailto:kibis@paritaetischer-bs.de)

[www.selbsthilfe-braunschweig.de](http://www.selbsthilfe-braunschweig.de)

## Parkgespräche im Inselwall

Worum geht es? Wir gehen zusammen spazieren und knüpfen Kontakte, lernen neue Menschen kennen und sind in der Natur aktiv. Wir schaffen einen Ort an dem sich Personen aus allen Altersgruppen treffen.

Es handelt sich ausdrücklich um eine Veranstaltung, bei der es nicht darum geht, neue PartnerInnen kennenzulernen.

Das kostenlose Angebot findet bei Wind und Wetter am **14. März 2026 von 15 bis ca. 16.30 Uhr** statt.

**Treffpunkt:** Parkeingang am Inselwall, gegenüber der Berufsschule. **Mehr Infos:**

[www.selbsthilfe-braunschweig.de/shg/parkgespraeche](http://www.selbsthilfe-braunschweig.de/shg/parkgespraeche)

oder unter 0531-48079-20 oder per Mail:

[kibis@paritaetischer-bs.de](mailto:kibis@paritaetischer-bs.de)

## Bücherflohmarkt in der Stadtbibliothek

Die Stadtbibliothek startet im Schloss, Schlossplatz 2 in Braunschweig, startet mit dem Verkauf gut erhaltener Bücher im Foyer der Stadtbibliothek im Schloss, Schlossplatz 2 in Braunschweig. Statt des früher jährlichen Bücherflohmarkts können nun das ganze Jahr über Zeitschriften (50 Cent), Taschenbücher (1 €) und gebundene Bücher (2 €) erworben werden. Um Platz für neue Literatur zu schaffen, müssen immer wieder Bücher aussortiert werden, die so die Chance auf ein zweites Leben erhalten.

**wüstenrot**  
Immobilien

Ehrlichkeit  
hat ein Zuhause



**Immobilie verkaufen?**  
**Ich übernehme das.**



**Elke Peschel**  
Senior Bezirksleiterin  
Immobilien

Telefon: **05304 93 21 10**

Mobil: **0160 7 43 53 54**

[elke.peschel@wuestenrot.de](mailto:elke.peschel@wuestenrot.de)

Eine Immobilie zu verkaufen ist weit mehr als eine Transaktion – es ist ein Lebensabschnitt, der gut begleitet sein will.

Mit unserem Rundum-Service stehen wir Ihnen von der fundierten Marktpreisermittlung bis zur erfolgreichen Objektübergabe zuverlässig zur Seite.

Rufen Sie mich gleich an! **Gerne berate ich Sie realistisch, professionell und persönlich.**

[www.wir-braunschweig.de](http://www.wir-braunschweig.de)

# MOBILITÄT

ist das schönste  
Ostergeschenk.



Damit gemeinsame  
Momente  
selbstverständlich  
bleiben.

Frohe Ostern wünscht Ihnen  
das Team vom Sanitätshaus  
C.W. Hoffmeister



# Groß Vahlberg – idyllischer Ort an der Asse

„Hier wohnt eine ganz besond're Rasse“

Historisch gesichert wurde Groß Vahlberg im 13. Jahrhundert, als der Ort als de medio Valeberke urkundlich vor. Von der Forst- und Landwirtschaft des an der Asse liegenden Dorfes profitierten damals vorrangig freie Männer (Vasallen), die sich durch einen Treueeid in den Dienst eines Lehnsherrn begeben hatten. Als Gegenleistung für militärische ihre Dienste und Treue für Bischöfe und Grafen erhielten sie damals ein Lehen (meist Land) zur Nutzung.

## Rittergut von Münchhausen

Bedingt durch die strategische Lage am Rande des Höhenzugs Asse und wegen des guten Bodens war das Land um Groß Vahlberg schon früh besiedelt. Urnen und Bestattungsreste, wie am Galgenberg, weisen darauf hin. Um 1240 waren die Herren von Weferling am Ort ansässig, der ihnen 500 Jahre lang als landwirtschaftlicher Gutshof diente. Das Kloster Bursfelde verkaufte dem Blasiusstift in Braunschweig im Jahre 1281 zwei landwirtschaftliche Betriebe (Hufen) in Groß Vahlberg. Im Jahre 1776 kaufte der Herzoglich Braunschweigische Geheimrat Albrecht Egmond Georg von Münchhausen das Lehngut, da er am Braunschweiger Hof lebte und einen Sommersitz wünschte, der näher gelegen war als die Familiengüter im Schaumburgischen. Heute ist das Gut ein moderner landwirtschaftlicher Betrieb, der von Freiherr Rembert von Münchhausen, bewirtschaftet wird.

## Eindrucksvolle Katharinenkirche

Mittelpunkt des Dorfes ist die Katharinenkirche als das älteste erhaltene historische Bauwerk an der Asse. Auf dem Kirchberg stehend, ist sie das höchst gelegenes Gebäude in Groß Vahlbergs. Die Dorfkirche weist im Kern romanische Bauteile mit



Die Katharinenkirche mit ihrem beeindruckenden Bergfriedturm.

Foto: Privat

Bergfriedturm auf und wurde später barock überformt. Zu den kunsthistorisch besonderen Ausstattungsstücken der Kirche zählt das Taufbecken, eine gotische Messingfünte und eine aus Eichenholz gefertigte neugotische Kanzel. Die St. Katharinenkirche ist bis heute Patronatskirche. An der Brüstung der Prieche befindet sich das Allianzwapen derer von Münchhausen und von Chamisso de Boncourt.

Fortsetzung folgt

## Zwischen Wunsch und Wirklichkeit Ein Ausflug nach Mittelfranken

Vom Main bis an die Alpen führt eine Route zu kulturell und historisch reichen Orten: die Romantische Straße. Besonders lohnenswert ist ein Aufenthalt im mittelfränkischen Feuchtwangen, denn 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 anschließender Rundgang durch die Altstadt führt vorbei an schicken mittelalterlichen Bauten und wer sich ganz im Sinne der Romantik nach der Natur sehnt, findet hinter der Stadtmauer sanfte Hügel, dichte Wälder und Flusslandschaften.

## Zeugen gesucht

Eine unbekannte Täterschaft beschädigte die Schiebetür des Haupteingangs sowie das Schloss der Hintertür des Rathauses in Schöppenstedt in der Zeit vom 13. bis 15. Februar 2026. Augenscheinlich handelte es sich um Klebstoff, welcher sowohl das Türschloss als auch die Gummilippen der Schiebetür verklebte. Der Schließzylinder der Hintertür musste ausgetauscht werden. Der Schaden wird auf einen mittleren dreistelligen Betrag geschätzt. Hinweise sind an die Polizei Schöppenstedt unter der Telefonnummer 05332 946540 zu richten.

## SCHLANGENFARM SCHLADEN

Im Gewerbegebiet 5 • 38315 Schladen • Tel. 05335 / 1730

**Wir haben täglich für Sie geöffnet**

Öffnungszeiten: Sommerzeit 10 – 17 Uhr  
Winterzeit 10 – 16 Uhr

### Eintrittspreise

Erwachsene	12,50 €
Kinder 6 – 15 Jahre	7,50 €
Familienkarte	36,00 €
Menschen mit Behinderung und Rentner	10,00 €

**Wir freuen uns auf Ihren Besuch!**



## XXL SPARPREIS

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

199,- €  
pro Person

ROMANTISCHES HOTEL  
**MENZHAUSEN**  
Inhaber: Wolfgang Mosler  
★★★★

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

# Auszeit direkt vor der Tür

Im AHORN Harz Hotel Braunlage erwartet Sie echte Urlaubsidylle inmitten der Harzer Ferienregion – perfekt für Naturfans, Familien und Aktivurlauber. Genießen Sie erholsame Tage in ruhiger Lage am Fuße des Wurmbergs, umgeben von grüner Gebirgslandschaft. Die Wurmbergseilbahn liegt praktisch vor der Haustür: In wenigen Minuten stehen Sie auf Niedersachsens höchstem Berg und lassen den Blick über Berge, Täler, Wiesen und Wälder schweifen. Direkt rund ums Hotel starten zahlreiche Wander- und Radwege, auch der Nationalpark Harz lädt zu Entdeckungstouren ein. Nur etwa fünf Minuten entfernt finden Sie zudem einen Fahrrad- und E-Bike-Verleih. Mit der Gästekarte Braunlage, die Sie bei Anreise im Hotel erhalten, profitieren Sie außerdem von vielen Inklusivleistungen und Ermäßigungen bei Freizeiteinrichtungen in Braunlage, Hohegeiß und St. Andreasberg.

Ganz gleich, ob Sommer oder Winter, Sonnenschein oder Schmuddelwetter: Das Hotel steht für abwechslungsreiche Erlebnisse drinnen wie draußen – und für jede Menge Spaß bei Groß und Klein. Freuen Sie sich auf geführte Wanderungen mit dem Active Team, Boccia, Tischtennis, Wasserspiele im Pool, gemeinsames Basteln oder einen gemütlichen Kinabend im hoteleigenen Kino. Besonders in den warmen Monaten ist der große, saisonale Außen-Pool (25 x 17 m) ein Highlight – ergänzt durch den ganzjährig nutzbaren Innen-Pool (20 x 12 m). Erholung finden Sie im Wohlfühlbereich mit Sauna, Fitnessraum und einem vielseitigen Massageangebot. Oder Sie entspannen ganz einfach auf dem Balkon Ih-

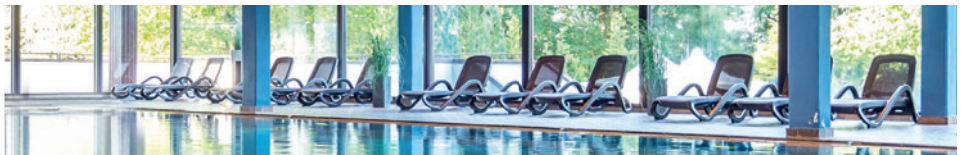
res Zimmers: In allen 299 Zimmern genießen Sie wahlweise den Blick über Braunlage oder auf den Wurmberg.

Für kleine Entdecker ist die YOKI AHORN Kinderwelt das absolute Lieblingsrevier: Hier warten das Active Team und Maskottchen YOKI AHORN auf spannende Abenteuer. Und wenn das Wetter mal nicht mitspielt, sorgt die Indoor-Spielwelt mit Kletterturm, Rutsche, Bällebad und vielem mehr für leuchtende Kinderaugen.

Auch kulinarisch bleiben keine Wünsche offen. Im À-la-carte Restaurant genießen Sie besondere Genussmomente, und im Rahmen der Halbpension starten Sie mit einem abwechslungsreichen Frühstücksbuffet in den Tag – inklusive Waffelstation zum Selberbacken und Eierstation für Ihr Ei nach Wunsch. Am Abend erwartet Sie ein vielfältiges, umfangreiches Buffet mit wechselnden Hauptgängen, vegetarischen Gerichten, großer Salatbar und einer leckeren Dessertauswahl. Für Kinder gibt es morgens und abends ein eigenes YOKI AHORN Kinderbuffet mit kindgerechten Liebesspeisen. Den perfekten Abschluss findet Ihr Tag in der gemütlichen Lobby Bar – bei einem fruchtigen Cocktail oder einem frisch gezapften Bier.

Das AHORN Harz Hotel Braunlage bietet Ihnen vielseitige Angebote, ein rundum stimmiges Wohlfühlambiente und vor allem: eine willkommene Auszeit vom Alltag. Stöbern Sie online unter [www.ahorn-hotels.de/braunlage](http://www.ahorn-hotels.de/braunlage) nach dem passenden Angebot.

 **AHORN** ★★  
HARZ HOTEL BRAUNLAGE



Mehr (R)Auszeit, mehr

*Zeit zu zweit*

**Urlaub bei jedem Wetter:**

Wandern · Innen-Pool · Freizeitprogramm · Sauna · uvm.

AHORN Harz Hotel Braunlage | [ahorn-hotels.de/braunlage](http://ahorn-hotels.de/braunlage)



## Auf Hansetour nach Stargard und Stettin



Stargard.

Foto: Damian Róz

Die Hansestadt Stargard öffnet ihre Tore und Interessierte haben aktuell noch die Gelegenheit, dabei zu sein: Zum 46. Internationalen Hansetag lädt Kunst.Kultur.Reisen zusammen mit der Braunschweig Stadtmarketing GmbH vom 11. bis zum 14. Juni 2026 zu einer Busreise ein. BraunschweigerInnen haben die Möglichkeit, die Städte Stettin und Stargard mit Besuchen auf Usedom und in Kolberg für 729 € im Doppel- oder

für 940 € im Einzelzimmer zu besuchen und die Feierlichkeiten vor Ort zu genießen.

Darin enthalten sind neben drei Übernachtungen im Fünf-Sterne-Hotel inklusive Frühstück auch die An- und Abreise mit dem Bus, ein Abendessen am Anreisetag sowie ein umfangreiches Programm. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erwartet eine Stadtführung in Swinemünde und Stettin, eine Schiffsrundfahrt, ein Tagesausflug nach Kolberg inklusive Eintritte, eine Rundfahrt über Usedom sowie die Tourismusabgabe und die Reisebegleitung.

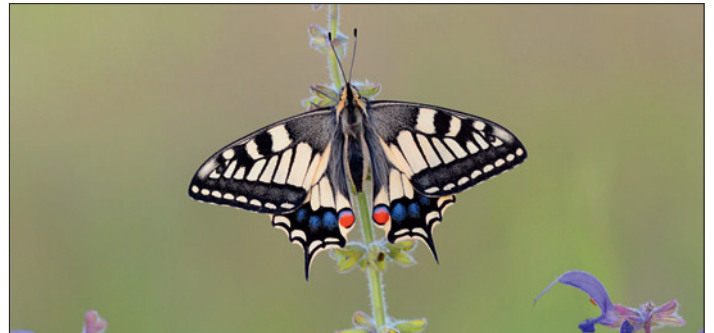
Buchungen telefonisch unter 0531 347427 oder per E-Mail an [reisen@unterwegs.de](mailto:reisen@unterwegs.de) möglich. Weitere Infos gibt es unter [www.kunst-kultur-reisen.net/mehrtagesfahrten/hansetage-polen](http://www.kunst-kultur-reisen.net/mehrtagesfahrten/hansetage-polen).

## 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.

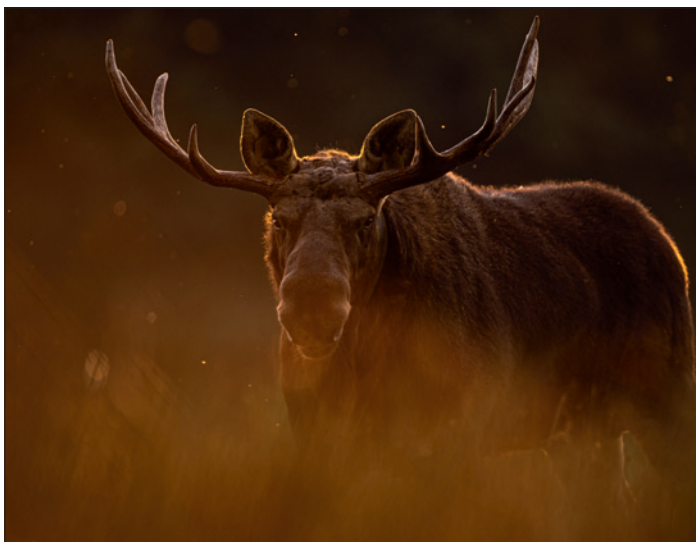
Vom Frühlingserwachen in der Provence, geht die Reise zum Bodensee und zur Blumeninsel Mainau.

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



Schwalbenschwanz.

Foto: © NABU/CEWE/Gerd Wartha



Elch.

Foto: © Christian-D. Morawitz

Vögel. Sie bieten viele neue Programmpunkte, aber auch beliebte Klassiker wie die Stadtführung in Danzig.

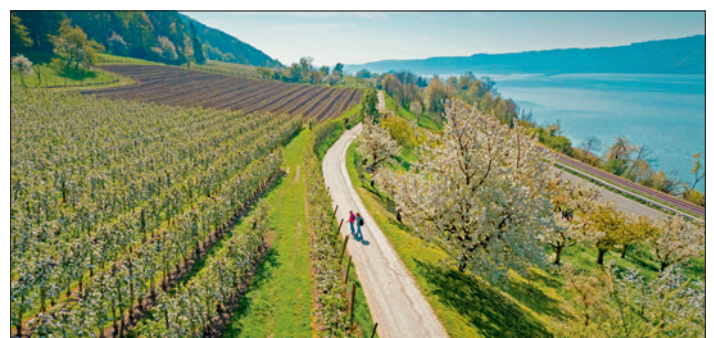
Im Sommer wird es zudem in das Bären- und Luchsland der Tatra im Grenzbereich von Polen und der Slowakei, mit Besuch der alten polnischen Königsstadt Krakau.

Auch die Britischen Inseln steht wieder auf dem Programm – mit den Reisen „From Coast to Country: Cornwall und die Cotswolds“ sowie den Highlands und Lowlands von Schottland.

Infos unter [www.natur-und-reisen.de](http://www.natur-und-reisen.de), Telefon 04761 – 70804 oder Mail an [m.junge@natur-und-reisen.de](mailto:m.junge@natur-und-reisen.de).

## Sinnesrausch im Blütenmeer

Am Bodensee mit seinem milden Klima lässt sich das Warten auf den Frühling besonders genussvoll verkürzen. Weiß-rosa Blütenmeere an den Ufern und regionale Spezialitäten wie Spargel, Wein und fangfrische Rotaugen bieten aktiven und kulinarischen Hochgenuss. Ein Highlight im Frühling 2026 ist die Eröffnung der Marienschlucht, die ab 28. März auf dem neuem Panoramasteg nach über zehn Jahren Pause wieder begehbar – und bequem mit dem Schiff erreichbar ist. Unter [www.fruehling-bodensee.de](http://www.fruehling-bodensee.de) gibt es weitere Infos. Intensive Sinneseindrücke bieten auch Frühlingswanderungen wie die auf dem Blütenweg von Ludwigshafen nach Sipplingen sowie Veranstaltungen wie der „Weinsüden Pop-up“ oder das „Obst- und Weinwanderwegfest“.



Frühlingswandern mit Blick auf den Bodensee mitten durchs Blütenmeer.

Foto: DJI/Echt Bodensee/AG SeeGang/Ehmann &amp; Ehmann Werbeagentur

# Vertraute Nachbarschaft neu denken

## Wie soziale Nähe auch im Alter gelingen kann



Bewusste Wohnformen ermöglichen soziale Nähe im Alter, ohne die eigene Unabhängigkeit aufzugeben. Foto: LandLiving/ Adobe\_Seventyfour

Wenn Kinder ausziehen und langjährige Bekannte fortziehen, wandelt sich die vertraute Nachbarschaft. Doch der Wunsch, aktiv am Leben teilzunehmen, bleibt bestehen. Wer auch im Alter selbstbestimmt und lebendig bleiben möchte, braucht ein Umfeld, das inspiriert und mitzieht. Nachbarschaft bedeutet hierbei weit mehr als räumliche Nähe – sie steht für Austausch, Verlässlichkeit und die Chance auf neue, bereichernde Kontakte.

Besonders mit dem Übergang in den Ruhestand verschiebt sich der Lebensmittelpunkt, und das Bedürfnis nach sozialer Nähe wächst. Diese Nähe ist kein Zufallsprodukt, sondern lässt sich bewusst gestalten. „Wir müssen Räume schaffen, in denen Menschen Zugehörigkeit finden können, ohne ihre Eigenständigkeit aufzugeben“, erklärt Dr. Carsten Witt, Gründer von LandLiving. Das Konzept setzt auf Wohnformen, die private Rückzugsorte mit echten Gemeinschaftsangeboten verbinden.

Soziale Isolation im Alter ist längst ein wichtiges gesellschaftliches Thema. Viele Menschen leben allein, während die Familie in anderen Städten wohnt. LandLiving verfolgt die Vision, Orte zu entwickeln, an denen die Balance zwischen Autonomie und Gemeinschaft gelingt. Dabei geht es um eine Architektur, die Begegnungen erleichtert, und um Gemeinschaftsräume, die ohne Zwang genutzt werden können. So wird gegenseitige Unterstützung im Alltag wieder selbstverständlich. Christa Grotepaß, Mitgründerin von LandLiving, macht Mut, rechtzeitig über den eigenen Wohnkontext nachzudenken: „Soziale Nähe im Alter sollte keine Ausnahme sein.“ Das Ziel ist weder ein Heim noch eine Kommune, sondern ein Rahmen für ein gemeinschaftsorientiertes Leben. Auch wenn sich die ersten Projekte derzeit noch in der Entwicklung befinden, bieten die Konzepte schon heute Orientierung. Wer sich frühzeitig mit diesen Alternativen befasst, eröffnet sich eine lebendige Perspektive für die kommenden Lebensjahre – als bewusster Blick nach vorn.

## Digitaler Service mit Chatbot „Lio“

Ab sofort steht den BürgerInnen auf der städtischen Webseite unter [www.braunschweig.de](http://www.braunschweig.de) der neue KI-gestützte Chatbot „Lio“ zur Verfügung. Mit diesem Serviceangebot erleichtert die Stadtverwaltung den Zugang zu ihren Dienstleistungen und macht Informationen in einem interaktiven Dialogformat zugänglich. Der Chatbot beantwortet Fragen zu Verwaltungsangelegenheiten zu Öffnungszeiten, Zuständigkeiten, Terminvereinbarungen, Anträgen und Formularen sowie weiteren Dienstleistungen der Stadt.

**Braunschweiger**  
**Rollstuhl - Shuttle**  Stadt- und Landfahrten  
Krankentransporte  
[www.rolli-shuttle.de](http://www.rolli-shuttle.de)

**Wir wünschen einen guten Start  
ins neue Jahr 2025!**

Telefonnummer  
**0531 58 08 4444**

### KLEINANZEIGEN

#### Fliesenleger:

Telefon

0531 - 122 88 21

#### ANZEIGENSCHLUSS

für die Ausgabe  
Mai/Juni 2026

ist der 15. April 2026.

Telefon 0531 / 38 000-14  
[info@comet-verlag.de](mailto:info@comet-verlag.de)



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

Ihr Immobilienexperte vor Ort:  
Christian Buschner  
05331 889-19101  
[christian.buschner@vobawf.de](mailto:christian.buschner@vobawf.de)

**Was ist Ihre  
Immobilie wert?**

 **Volksbank eG  
Wolfenbüttel**  
[www.volksbank-mit-herz.de](http://www.volksbank-mit-herz.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 Augenuptik Bock.

Foto: Augenuptik Bock

trächtigung im Alltag hilfreich sein. Bei Augenuptik 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 Augenuptik Bock mit Rat und Tat zur Seite: Seit Jahren bildet sich Augenuptikerin Petra Franke im Bereich Low Vision weiter und ist bei Augenuptik Bock die Ansprechpartnerin für den Low Vision Bereich. Dort finden Sie ein großes Angebot an vergrößernden Sehhilfen mit ausgereifter Lichttechnik für nahezu jeden Unterstützungsbedarf, wie z.B. Spezialgläser bei altersbedingter Makuladegeneration, elektronische Leselupen, Speziallampen und Bildschirmlesegeräte.

# Spezialbrillengläser

## für altersbedingte Makuladegeneration

„Ich habe eine Makulaerkrankung. Mir fehlt ein Teil des Sichtfeldes. Ich konnte fast nichts mehr lesen oder in der Ferne erkennen. Mit den neuen Spezialbrillengläsern **AMD-(omfort®** von SCHWEIZER hat mich mein Augenoptiker optimal versorgt. So bin ich im Alltag wieder aktiv und sicher.“

Nur bei Ihrem Augenoptiker:

AUGEN OPTIK  **BOCK**  
BRILLEN · CONTACTLINSEN

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



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

## Neuer Ansatz gegen Rückenschmerzen

### Studien zeigen, welche Rolle die richtige Ernährung spielt

Rückenschmerzen sind weit verbreitet: 61,3 Prozent der Deutschen litten laut Robert-Koch-Institut 2021 innerhalb eines Jahres darunter. Häufige Auslöser sind unter anderem Fehl- oder Überbelastungen. Bewegung und Muskelaufbau gelten als wichtigste Gegenmaßnahmen. Doch neuere Studien zeigen, dass auch der Säure-Basen-Haushalt eine Rolle spielt. Säuresensible Schmerzrezeptoren werden bei Übersäuerung aktiv, ein entsprechender Säure-Ausgleich kann Schmerzen lindern. Basenbildend wirken Gemüse, Obst, Kräuter oder Zitrusfrüchte, säurebildend Fleisch, Wurst und Milchprodukte. Wer es einfach mag, kann auf basische Mineralstoffe wie Basica zurückgreifen. Mehr Infos und eine Lebensmitteltabelle bietet [www.saeure-basen-forum.de](http://www.saeure-basen-forum.de). Bewegung und ergonomisches Arbeiten entlasten zusätzlich.

## Deutschlands neuer Erkältungsverkürzer

Erkältungsviren treffen Deutschland gerade wieder mit voller Wucht und lassen Erkältungsgeplagte nach Möglichkeiten suchen, die lästigen Symptome zu lindern, Ursachen des Infekts zu bekämpfen und schnell wieder fit zu werden. Ganz neu steht seit kurzem mit Meditonsin Extract ein rezeptfreies, pflanzliches Erkältungsmittel zur Verfügung, das – Studien belegen es – die Krankheitsdauer nachweislich um bis zu drei Tage verkürzen kann. Nach den ersten Anzeichen wie Kratzen im Hals, leichter Müdigkeit oder ungewohnt kalten Füßen geht es oft schnell bergab: Innerhalb kürzester Zeit haben Viren die körpereigene Abwehr fürs Erste überwältigt. Jetzt ist schnelle Linderung gefragt und ein Mittel, das Symptome und Ursachen gleichzeitig bekämpft.

### Bekämpft Husten, Schnupfen, Halskratzen

Da passt es ausgezeichnet, dass gerade jetzt mit Meditonsin Extract (rezeptfrei in Apotheken) ein neues, durch aktuelle wissenschaftliche Studien bestätigtes, Erkältungsmittel mit 3-fach Pflanzenpower zur Verfügung steht. Eine Zusammenfassung aufwändiger wissenschaftlicher Studien zu der Dreierkombination beweist: Die gesamte Erkältungsdauer lässt sich damit um bis zu drei Tage reduzieren!

### Direkt antiviral und immunstimulierend

Eine wichtige Rolle bei der Wirksamkeit spielen die sich gegenseitig verstärkenden Fähigkeiten der Bestandteile: Sonnenhut – auch bekannt als Echinacea – wirkt antiviral und bringt das Immunsystem besonders in der kritischen Anfangsphase in Schwung. Inhaltsstoffe des Lebensbaums besitzen antivirale Eigenschaften und helfen dabei, die sogenannten Natürlichen Killerzellen zu aktivieren – jene frühen Abwehrhelfer, die als „Sicherheitstruppen des Körpers“ virusbefallene Zellen erkennen und unschädlich machen. Als dritte im Bunde beschleunigt und verstärkt Färberhülse die Bildung von Antikörpern, jener gezielten Abwehr also, die im späteren Verlauf einer Erkältung wichtig wird.

### Für den Akutfall – und die Hausapotheke

Erkältungsgeplagte können dank dieser Dreierkombination aufatmen. Hochkonzentriert steht der Erkältungsverkürzer für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren zur Verfügung. Für kleine Erkältungspatienten ab vier Jahren ist Meditonsin Extract als Junior Variante erhältlich. Gute Nachrichten also für alle, die jetzt wieder von Virenattacken geplagt werden.

## Zuckersensoren für einen gesünderen Lebensstil

Diabetes Typ 2 betrifft über neun Millionen Menschen in Deutschland – Tendenz steigend. Eine neue Umfrage zeigt: Jeder Vierte fürchtet die Erkrankung und viele unterschätzen ihr persönliches Risiko. Besonders ungesunde Ernährung, wenig Bewegung und Übergewicht begünstigen die Entwicklung. Moderne Technologien wie Zuckersensoren, etwa Dexcom G7, können helfen, den eigenen Lebensstil besser zu verstehen. Laut Umfrage wären 70 Prozent der Deutschen bereit, einen solchen Sensor zur Unterstützung auszuprobieren. Der Zuckerwert wird automatisch gemessen und zeigt, wie Essen, Bewegung oder Stress den Stoffwechsel beeinflussen. So lassen sich bewusste Entscheidungen im Alltag treffen – etwa für gesündere Mahlzeiten oder regelmäßige Spaziergänge. Unter [www.dexcom.de](http://www.dexcom.de) gibt es mehr Infos.

**Ergotherapiepraxis**



**Physische und Psychische  
Wiedereingliederung ins  
Arbeits- und Alltagsleben**

**Dehdasht**

**Auch Hausbesuche**

Inh.: Asita Dehdasht  
Hauptstraße 10a  
38110 Braunschweig/Wenden  
[www.ergotherapiepraxis-dehdasht.de](http://www.ergotherapiepraxis-dehdasht.de)

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

*Frohe Weihnachten und ein gesundes, glückliches neues Jahr!*



## SENIORENZEIT IM SPORTBAD HEIDBERG

jeden Mittwoch von 12 bis 14 Uhr  
ab 60 Jahren, vergünstigter Eintritt

# Den Kader neu aufgestellt

## Sieben Winter-Neuzugänge bei der Eintracht für den Klassenerhalt

Spätestens mit dem Wechsel von Stürmer Christian Conteh am Jahresanfang zum Bundesligisten Heidenheim, wo schon sein Bruder eine fussballerische Heimat gefunden hatte, war klar, dass auch die Eintracht auf dem Transfermarkt aktiv werden würde. Das 0:3 gegen Magdeburg zum Rückrundenbeginn und vor allem die insgesamt rund 100 torlosen Minuten beim 0:0 bei der Spielvereinigung Greuther Fürth, die nach einem Platzverweis in der 4. Minute mit zehn Spielern den Löwen Paroli boten und ausser einem Pfostenschuss keine ernsthafte Torchance zuliessen, offenbarten noch einmal die blau-gelbe Schwäche an Kreativität und Kaltschnäuzigkeit vor dem gegnerischen Tor und so war Eintracht Manager Kessel gefordert, die Transferphase zu nutzen, um den Kader zweitliga-tauglich aufzurüsten. Sechs Spieler verliessen teils leihweise den Trainingsplatz an der Hamburger Strasse, hinzu kam noch ein verlockendes Angebot für Kapitän Köhler aus der Schweiz, dem Trainer Backhaus und Benjamin Kessel auch im Sinne des Spielers weder finanziell noch perspektivisch etwas entgegenzusetzen konnten. Mit der Verpflichtung von Faride Alidou, Andi Hoti (22 Jahre alt) vom 1. FC Magdeburg, Linksausen Aaron Opoku (26), Stürmer Grant-Leon Ranos (22) vom Bundesligisten Borussia Mönchengladbach, Anas Bakhat (25) und den beiden Sturmtalenten Jovan Mijatovic (20) und Ken Izekor (19) soll einerseits die Klasse gehalten werden, aber auch durch teilweise vorliegende Kaufoptionen im Erfolgsfall Spieler langfristig an den Verein gebunden werden.



Eintracht vergibt zu viele Torchancen.

Foto: Matthias Schumacher

Allerdings durchleben die Eintrachtfans weiterhin ein Auf- und ab der Gefühle. Beim 2:2 gegen Darmstadt 98 bewies das neu formierte Eintrachtteam, dass es mit den Spitzenteams der Liga mithalten kann, doch nur eine Woche später nutzte Aufstiegsaspirant Elversberg die Schwächen der Löwen in der Vorwärtsbewegung beim 3:1-Sieg gandenlos aus. Sorgen muss Trainer Backhaus vor allem die Flut an Gegentoren bereiten. Gegen Magdeburg (0:3), in Bielefeld (2:3), gegen Darmstadt(2:2) und in Elversberg(1:3) kassierten die Blau-Gelben in der Rückrunde insgesamt elf Treffer, im gesamten Saisonverlauf bereits vierzig. Nur in vier Partien in dieser Spielzeit musste Torhüter Hoffmann nicht hinter sich greifen. Neben Fortuna Düsseldorf, die 21 Tore erzielt haben, erweist sich die Sturmformation der Löwen mit erst 26 Saisontoren eher als laues Lüftchen. Dabei könnte in dieser Saison jedes erzielte Tor in der Endabrechnung entscheidend sein, denn die Eintracht bewegt sich in einem Pulk von neun Mannschaften, die allesamt den Klassenerhalt als oberstes Sai-

sonziel auf ihre Fahnen geschrieben haben. Schon zum jetzigen Zeitpunkt entscheidet von Woche zu Woche die Tordifferenz über eine bessere oder schlechtere Platzierung in der Tabelle. „Wir sind jetzt in einer Phase, in der jedes Spiel extrem wichtig ist“, weiss daher auch Eintrachtsspieler Florian Flick.

Vor der Länderspielpause Ende März, in der die Trainingseinheiten der noch besseren Integration der Neuzugänge dienen sollen, sind die Löwen auswärts bei den Aufstiegs kandidaten SC Paderborn und Hannover 96 gefordert, empfangen im Eintracht Stadion den Tabellennachbarn Fortuna Düsseldorf.

In der Hinrunde kassierten die Löwen gegen den SC Paderborn eine 1:2-Heimniederlage. Der im Winter für eine Ablöse von rund 200.000 Euro ins polnische Lubin gewechselte Levente Szobó konnte die Führung der Westfalen aus der 1. Minute nach 86 Spielminuten egalisieren, doch nur zwei Minuten später stellte Paderborn durch einen Treffer von Marino die Weichen auf Sieg, weil der Eintracht auch in der achtminütigen Nachspielzeit kein weiteres Tor gelang. In der letzten Saison kehrten die Löwen mit einem 0:0-Achtungserfolg aus Paderborn zurück nach Braunschweig.

Beim Heimspiel gegen Fortuna Düsseldorf am 17. März ab 13 Uhr ist verlieren verboten, denn die Fortuna ist punktgleich mit der Eintracht. Beim Hinspiel siegten die Löwen mit 2:1 in der Arena am Rhein, beendeten zudem eine Negativserie von vier Niederlagen. Inzwischen konnte die Fortuna zwar unter Trainer Markus Anfang die Abstiegsränge verlassen, ein Befreiungsschlag in Richtung Tabellenmittelfeld ist Düsseldorf auch unter seiner Leitung nicht gelungen.

Die wohl schwärzesten 90 Minuten als Eintrachtstrainer erlebte Heiner Backhaus beim Derby gegen Hannover 96. Bereits nach 17 Minuten wurde sein Stürmer Erencan Yardimci nach einer Tötlichkeit vom Platz gestellt, mit nur 10 Spielern war seine Mannschaft gegen den Aufstiegsanwärter aus Hannover chancenlos und verlor mit 0:3. Dass Hannover auch in der Arena am Maschsee nicht unschlagbar ist, hat zuletzt Dynamo Dresden bewiesen, die sich mit einer couragierten Leistung beim 0:0 einen Zähler sicherten. Die Roten haben derzeit zwei Punkte Rückstand zu einem direkten Aufstiegsplatz, wollen im siebten Anlauf endlich in die Bundesliga zurückkehren. In der letzten Saison konnte sich die Eintrachtelf nach einem 1:1 im Auswärtsspiel bei 96 und dem 2:0-Hinspielerfolg als Derbysieger feiern lassen. Nach der Schmach im Hinspiel wollen die Eintrachtsspieler am Freitag, den 20. März ab 18.30 Uhr unter Flutlicht Revanche nehmen, auch um den eigenen Anhang zu versöhnen. Ob es zu einer Vollausslastung des Gästeblocks in Hannover kommen wird, wurde von polizeilicher Seite und der Politik noch nicht final entschieden.

Nach der Länderspielpause spielen die Löwen im April gegen den 1. FC Nürnberg, VFL Bochum und Hertha BSC. Gegen alle drei Gegner konnte die Mannschaft von Heiner Backhaus in der Hinrunde nicht gewinnen. Für Nürnberg und die Hertha aus der Hauptstadt dürfte der Aufstiegszug abgefahren sein, der VFL Bochum hat sechs Punkte Vorsprung zu den Abstiegsrängen, verspielte durch acht Unentschieden eine bessere Platzierung. Mit Philipp Stroph, Gerrit Holtmann und Stürmer Hofmann stehen drei ehemalige Eintracht Spieler im Kader des Ruhrpottclubs.

Matthias Schumacher



**Staatstheater  
Braunschweig**

**Dienstag, 10. März 2026**

10:00 Uhr, if you're happy and you know it (niemand klatscht)

12:00 Uhr, if you're happy and you know it (niemand klatscht)

Donnerstag, 12. März 2026, 19:30 Uhr, Styx

**Sonntag, 15. März 2026**

11:00 Uhr, 7. Sinfoniekonzert: Frühlingsgefühle

11:15 Uhr, Zeit für Monster (Einführungsmatinee)

19:30 Uhr, Tyll

19:30 Uhr, Marilyn Forever

20:00 Uhr, Turbovolk3000

**Donnerstag, 19. März 2026**

19:30 Uhr, Peter Grimes

**Sonntag, 22. März 2026**

14:30 Uhr, Peter Grimes (mit Audiodeskription)

18:00 Uhr, Styx

**Freitag, 27. März 2026**

19:30 Uhr, Zeit für Monster (Premiere)

**Samstag, 28. März 2026**

19:30 Uhr, Die Fledermaus

19:30 Uhr, Styx

18:00 Uhr, Peter Grimes

**Sonntag, 29. März 2026**

18:00 Uhr, Zeit für Monster

19:00 Uhr, Solaris



**Mittwoch, 11. März 2026**

11:00, Typen (Masken-Beatbox-Theater)

**Donnerstag, 12. März 2026**

19:30, Johann von Bülow liest »Loriot – Der ganz offene Brief«

**Freitag, 13. März 2026**

19:30, Stimmflut – Das A-cappella-Event

**Samstag, 14. März 2026**

19:30, Stimmflut – Das A-cappella-Event

**Mittwoch, 18. März 2026**

19:30, Black Mountain (Psychothriller von Brad Birch)

**Donnerstag, 19. März 2026**

19:30, Falk lädt ein: Das Liedermaching-

Festival

**Freitag, 20. März 2026**

19:30, Frida – Viva la Vida (Ein Monolog)

**SCHAROUN  
THEATER  
WOLFSBURG**



**Samstag, 7. März 2026**

20:30, 44. Drehbühnen-Ball 2026

**Samstag, 14. März 2026**

19:30, Der Tatortreiniger

**Sonntag, 15. März 2026**

18:00, Die drei ??? – Das Kabinett des Zauberers

**Montag, 16. März 2026**

19:30, Stimmflut (mit German Gents u.a.)

**Mittwoch, 18. März 2026**

19:30, Jon Lehrer Dance Company

**Freitag, 20. März 2026**

19:30, Rigoletto (Oper von Giuseppe Verdi)

**Sonntag, 22. März 2026**

11:00, Talk im Foyer

**Mittwoch, 25. März 2026**

19:30, Orchesterkonzert: Symphonie fantastique

## Lindenhof-Theater präsentiert Spielzeit 2026

Mit einem Weihnachtskonzert von Konzertmeister Johannes Denhoff begann vor fünf Jahren nach der Renovierung des Lindenhof-Gebäudekomplexes die Veranstaltungsreihe im Jugendstil-Theatersaal. Bereits zum vierten Mal präsentierte der Verein zur Förderung der Kultur im Lindenhof Braunschweig – Lindenhof e. V. ein Jahresprogramm. In diesem Jahr hat das Theaterprogramm traditionsgemäß mit einem umjubelten Neujahrskonzert am ersten Januar begonnen. Am Rosenmontag fand wieder ein Karnevalskonzert von Fagotto totale unter der Leitung von Georg Renz statt. Das Lindenhof-Theater hat bis zu 130 Plätze. Bei vielen Veranstaltungen gibt es jedoch keine Reihenbestuhlung, sondern die Zuschauer sitzen an Tischen. Die Kapazität liegt dann bei 80 Zuschauern. Der Saaltheatersaal mit voll ausgestatteter Bühne und rotem Samtvorhang befindet sich auf der ersten Etage im Lindenhof, der sich auf der Ecke Humboldt- und Kasernenstraße befindet. Im Eingangsgeschoss befindet sich das Gourmetrestaurant „Die kleine Linde“. Vor dem Theatersaal gibt es eine Theaterbar und ein Foyer mit bis 30 Plätzen an der Bar und Tischen im Foyer. Die Künstlergarderoben sind eine Etage höher. Im Gebäude gibt es auch noch eine Baristaschule und im Dachgeschoss ist das Tanzstudio der Tangoschule von Eleonore Eiswirth und Hans-Gert Rose. Am 9. März gestaltet Musikkabarettist Burkhard Bauche Opera Curiosa unter dem Titel „Darf ich Sie rasieren – ein sauberer Schnitt vom Barbier von Sevilla zu Sweeney Todd“. Am 20. April präsentieren Sänger Till Seifert und Schauspieler Andreas Jäger „Happy Birthday ABBA“. Das Vokalensemble ConBrio singt am 11. Mai Melodien aus Oper, Operette und Musical. Ein Höhepunkt wird das Konzert von Eva Piazza mit französischen Chansons nicht nur von Edith Piaf am 18. Mai. Karten gibt es bei der Konzertkasse und bei Musikalien Bartels. Weitere Informationen zu den Veranstaltungen im Lindenhof gibt es unter [www.lindenhof-braunschweig.de](http://www.lindenhof-braunschweig.de)

Hon.Prof. PhDr. Sven-David Müller, Kulturjournalist



Das Lindenhof-Theater befindet sich auf der ersten Etage im Lindenhof in Braunschweig. Foto: Hon.Prof. PhDr. Sven-David Müller

# Liebe Leserin, lieber Leser,



Im März begehen wir eine besondere Zeit im Kirchenjahr: die Passionszeit. In den Wochen bis Karfreitag begleiten wir Jesus auf seinem Weg ans Kreuz und uns begegnet die Ernsthaftigkeit des Lebens: Schuld und Versagen, Einsamkeit und Schmerz. Doch all das wird nicht etwa ausgeblendet, sondern darin begegnet uns eine tröstliche Botschaft: Gott kennt unsere Dunkelheiten. In Jesus Christus ist er selbst hineingegangen in Leid und Tod. Nichts Menschliches ist ihm fremd. Diese Gewissheit kann uns tragen. Und so führt uns diese Zeit hinein in das Leiden und Sterben Jesu Christi – einen Weg, der uns aber nicht im Dunkeln stehen lässt, sondern auf das Licht zuführt.

Und dann kommt Ostern! Das Fest der Auferstehung sprengt die Grenzen des Erwartbaren: Was tot schien, lebt. Was verloren war, wird neu.

Ostern ist Gottes großes „Dennoch“ gegen alles, was hoffnungslos erscheint. Es ist die Einladung, dem Leben mehr zuzutrauen als dem Tod, der Hoffnung mehr als der Angst.

Mit dem Osterlicht, das in der Osternacht entzündet wird, beginnt etwas Neues – nicht nur im Kirchenjahr, sondern auch in unseren Herzen. Die Botschaft vom leeren Grab will uns aufrichten, ermutigen und in Bewegung setzen.

Wie passend, dass diese Zeit mit dem Frühling zusammenfällt. Draußen erwacht die Natur zu neuem Leben: Knospen brechen auf, zarte Farben kehren zurück, die Tage werden heller. Was im Winter verborgen war, tritt ans Licht. Auch das ist ein Gleichnis für Gottes Wirken an uns.

Manches in unserem Leben liegt noch im Verborgenen, manches scheint gestorben – doch Gott schenkt Wachstum und Neubeginn.

Lassen Sie uns gemeinsam die Passionszeit bewusst begehen, die Osterfreude feiern und den Frühling als Zeichen der Hoffnung entdecken. Möge diese besondere Zeit Sie begleiten, stärken und neu ausrichten.

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

**Domführungen** ab dem 9. März wieder Mo. – Sa. 14 Uhr

### Öffnungszeiten:

Montag bis Sonntag 10:00 Uhr - 17:00 Uhr

### Dienstag, 24. März 2026, 11:00 Uhr

Politische Abendandacht: „Systemsprenger ZUVERSICHT“

### Freitag, 13. März 2026, 17:00 Uhr

Konzert Earth Chor Kids, **Planetarium WOB**

### Freitag, 3. April 2026, 15:00 Uhr

J.S. Bach- Mathäus-Passion

### Samstag, 4. April 2026, 23:00 Uhr

Feier der Osternacht

### Samstag, 18. April 2026, 18:00 Uhr

Abendmahlsgottesdienst am Vorabend der Konfirmation

### Sonntag, 19. April 10:00 Uhr

Festgottesdienst zur Konfirmation, **17:00 Uhr** Konzert Orgel- und Blechbläser

**Gottesdienste und Veranstaltungen im Braunschweiger Dom unter: [www.braunschweigerdom.de/veranstaltungen](http://www.braunschweigerdom.de/veranstaltungen)**

**Wir** *im besten*  
**Alter**

Region Braunschweig, Wolfsburg, Gifhorn  
Wolfenbüttel, Salzgitter

Verlag + Herausgeber:

CV Comet Verlag GmbH i.L.

Schalaunische Straße 40

06366 Köthen

Telefon 05 31/38 000 14

E-Mail: [info@comet-verlag.de](mailto:info@comet-verlag.de)

[www.comet-verlag.de](http://www.comet-verlag.de)

Satz, Druck: CV Comet Verlag GmbH i.L.

Anzeigenleitung: H.-J. Kröber

Redaktion: Ursula Manegold (ViSdP)

Telefon: 0531/3800014

### Redaktions-/Anzeigenschluß:

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 11

# Donnerschlag der Weltgeschichte – die Anfänge der Welfen

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 befreit, 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

Blickt man auf die Geschichte, so war Helmstedt Standort einer angesehenen und eng in das Wissenschaftsnetzwerk ihrer Zeit eingebundenen Universität, begründet vom welfischen Herzog Julius 1576, geschlossen 1810 durch den französischen Besatzer König Jérôme Bonaparte. Das „Athen der Welfen“ war zu diesem Zeitpunkt längst nicht mehr konkurrenzfähig und die Chance im Zuge der Bildungsreform unter Herzog Carl Wilhelm Ferdinand, Joachim Heinrich Campe und Minister von Hardenberg 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.



Stifterbild Judith, Ehefrau Ludwig des Frommen

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 „Speichel-lecker“ 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

# Lieber nicht provozieren

Die „Wunder-Mama“ gibt schlaue Tipps und schürft tiefe Gedanken

**Natascha Ochsenknecht**

Sie kennt sich aus: Familienzoff, Trennungen, Krisen, abtrünnige Kinder – das hat Natascha Ochsenknecht alles schon durch. Als Dreifach-Mama und Vierfach-Oma weiß die 61-Jährige darum auch, wie man mit solchen Schwierigkeiten am besten umgeht. Und so lautet etwa ihr Rat ans Promi-Paar Victoria und David Beckham, nachdem deren ältester Sohn Brooklyn öffentlich mit ihnen gebrochen hat: „Durchatmen, in Ruhe lassen, nicht provozieren, Geduld haben und an das Gute glauben. Ist leider so ... kannste nichts machen“, sagte sie im SAT.1-Interview. Bei ihr hat diese Taktik offenbar funktioniert. Nach langer Funkstille ist sie heute mit Sohn Jimi Blue wieder glücklich versöhnt. Ihre gewonnenen Lebensweisheiten gibt Natascha nun auch in ihrem brandneuen Podcast „Wondermom“ weiter. Ab sofort erscheint jeden Donnerstag eine neue Folge voller ehrlicher Gespräche, starker Geschichten und überraschender Einblicke. Dabei redet die Reality-Darstellerin und Unternehmerin mit spannenden Persönlichkeiten wie Sarah Kuttner, Ricarda Lang, Michael Tsokos, Ilka Bessin oder Model Betty Taube. Mal tiefgründig und nachdenklich, mal herrlich leicht und humorvoll, aber immer direkt, authentisch und berührend – echt Natascha eben. Einfach mal Reinhören.



Nimmt kein Blatt vor den Mund: Natascha Ochsenknecht. Foto: highgloss.de

**Simon Verhoeven**

# Trauer nicht bewältigt

Der Sohn von Senta Berger über schwierige Familienzeiten

Die Trauer sitzt tief, die Worte kommen schwer. Wenn Simon Verhoeven (53) über seinen verstorbenen Vater Michael spricht, kämpft er merklich mit den Emotionen. Seit dem Tod des Papas im April 2024 fühlt der Filmemacher eine Lücke, die sich nicht schließen will. „Manchmal, wenn das Telefon klingelt, denke ich: Ah, mein Vater ruft an!“, gesteht er im Gespräch mit der „B.Z.“ Eine bittere Realität, die er nicht akzeptieren kann – und will. Denn das Verhältnis der beiden Männer war eng und der Verlust umso schmerzlicher. „Ich möchte damit leben und nicht so tun, als wäre es irgendwann komplett abgeschlossen“, so der 53-Jährige. Und als wäre das nicht genug, traf die Familie nun der nächste Schlag: Mutter und Star-Schauspielerin Senta Berger (84) erlitt nach einem schweren Sturz kürzlich einen Oberschenkelbruch und muss buchstäblich erst einmal wieder auf die Beine kommen. Ausgerechnet jetzt, wo ihr gemeinsamer Film „Ach, diese Lücke, diese entsetzliche Lücke“ in den Kinos läuft. Die Dreharbeiten haben die Schauspielerin auch ein wenig gestützt, wie Simon noch hinzufügt: „Es war eine wunderbare Beschäftigung in einer schwierigen Zeit, die für meine Mutter noch schwieriger und einsamer war als für mich.“



Mit seinen Filmen ist Simon Verhoeven sehr erfolgreich. Foto: highgloss.de

# Liebe schlägt Adel

Der „Ku'damm“-Star verrät, warum für ihn nur das Gefühl zählt

**August Wittgenstein**

Endlich geht es weiter! Zur Freude der riesigen Fangemeinde startete am 12. Januar mit „Ku'damm 77“ die neue Staffel der Erfolgsreihe im ZDF. Mit dabei ist auch wieder August Wittgenstein – als Wolfgang, der aus Liebe zu einem Mann in den Osten gegangen ist und sogar das „von“ ablegt hat: „Er heißt jetzt nur noch Wolfgang Bost“, sagte der Schauspieler dem „Express“. Wittgenstein selbst, der ebenfalls hochadliger Herkunft ist, musste in Herzensdingen allerdings nie Kompromisse eingehen. Da zählte nie der Titel, sondern nur das Gefühl: „Meine Eltern haben immer gesagt: Heirate, wen du liebst“, verriet der 44-Jährige im Gespräch weiter. Und so geschah es. Er fand die große Liebe bei der österreichischen Psychologin Mia Rohla, die er 2022 heiratete. Von ihr holt sich der Filmstar sogar Rollentipps. „Mia stellt mir da eine ganze Schatztruhe an Informationen zur Verfügung“, erzählte er kürzlich „Bunte“. Daraus kann er schöpfen, „wenn ich irgendwelche besonderen Situationen im Drehbuch finde und mich frage, wie die Person agieren würde.“ Auch bei der Vorbereitung hilft seine Liebste ihm: „Sie sagt mir genau, wie sie welche Szenen einschätzt. Mia hat einen sehr guten Geschmack und ein gutes Auge dafür, sie gibt mir da ganz gut Feedback. Sie ergänzt mich wunderbar.“ Das klingt nach perfekter Harmonie!



Stylish und harmonisch: A. Wittgenstein & Mia Rohla. Foto: highgloss.de



# Buchvorstellungen

## Gesundes Herz & langes Leben – Neuer Ratgeber bei TRIAS



**Gesundes Herz & langes Leben**  
Die erfolgreichen Methoden  
aus Japan entdecken und

Der Kardiologe Kôki Beppu nimmt das Herz ganzheitlich in den Blick und unsere Lebensgewohnheiten unter die Lupe. In dem Ratgeber „Gesundes Herz & langes Leben“ (TRIAS Verlag, Stuttgart 2025) erklärt er, wie Betroffene ihre Herzgesundheit verbessern und dadurch länger leben können.

100 Jahre alt werden  
von Dr. Kôki Beppu  
TRIAS Verlag, Stuttgart 2025,  
Buch 22,00 €  
EPUB 21,99 €  
ISBN Buch: 9783432119151  
ISBN EPUB: 9783432119168

## Erinnerungen, die noch nicht stattgefunden haben, sind umgehend nachzuholen



**Erinnerungen, die noch nicht stattgefunden haben, sind umgehend nachzuholen**  
Eine satirische Erzählung  
Einband: Softcover  
Umfang: 120 Seiten  
Verlag: zu Klampen Verlag  
13,00 €  
ISBN: 9783987370465

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.

## Die Sterne für März 2026



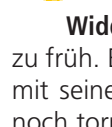
**Steinbock (22.12 - 20.1.)** Lassen Sie keine Zweifel an Ihrer Treue zu: Das Spiel mit dem Feuer mag ja aufregend sein, aber Sie werden sich dabei die Finger verbrennen.



**Wassermann (21.1. - 19.2.)** Halten Sie sich mit dem Verteilen von guten Ratschlägen etwas zurück. Das könnte falsch verstanden werden und zu erheblichem Ärger führen.



**Fische (20. 2. – 20. 3.)** Sie erkennen, dass Menschen, mit denen Sie in der Vergangenheit viel gemeinsam gehabt haben, in Ihrem jetzigen Leben keine Rolle mehr spielen.



**Widder (21.3. - 20.4.)** Freuen Sie sich nicht zu früh. Es ist möglich, dass der Amtsschimmel mit seinen Vorschriften Ihr schönes Vorhaben noch torpediert.



**Stier (21.4. - 20.5.)** Jetzt können Sie ein paar Dinge unter Dach und Fach bringen. Aber achten Sie auf das Kleingedruckte: Der Teufel steckt bekanntlich im Detail.



**Zwilling (21.5. - 21. 6.)** Sie neigen derzeit dazu, hektisch und überstürzt zu handeln. Doch gerade bei einer komplizierten Sache ist das die falsche Herangehensweise.



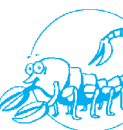
**Krebs (22.6. - 22.7.)** Erweitern Sie Ihren Horizont, vergrößern Sie Ihren Sachverstand. Was Sie jetzt in Ihre Fortbildung investieren, wird sich vielfach auszahlen.



**Löwe (23.7. - 23.8.)** Sie wollen den Alltagstrott aus dem Weg gehen? Dann ist es an der Zeit, alte Denkmuster aufzubrechen und neuen Ideen eine Chance zu geben.



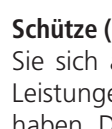
**Jungfrau (24.8. - 23.9.)** Am besten vermeiden Sie es, sich in die Angelegenheiten anderer Menschen einzumischen, auch wenn es sich dabei um ein paar gute Freunde handelt.



**Waage (24.9. - 23.10.)** Mit Ihrer geheimnisvollen Ausstrahlung erwecken Sie viel Aufmerksamkeit. Da sieht es jetzt ganz nach einer erfolgreichen Eroberung aus.



**Skorpion (24.10. - 22.11.)** Die kommende Woche kann eine unerwartete Wendung für Sie bereithalten: Nur keine Panik! Bewahren Sie sich vor allem Ihren Sinn für Humor!



**Schütze (23.11. - 21.12.)** Es ist frustrierend, wenn Sie sich anstrengen und am Ende andere für Leistungen gelobt werden, die Sie vollbracht haben. Das muss sich ändern.



### 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



## 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

<b>BRAUNSCHWEIG</b>	(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

<b>WOLFSBURG</b>	(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

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

<b>WOLFENBÜTTEL</b>	(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](mailto: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](http://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  
Mai/Juni 2026  
ist der 15. April 2026.  
Telefon 0531 / 38 000-14 · [info@comet-verlag.de](mailto: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](mailto:info@comet-verlag.de) oder unter Tel. 0531/38 000 14 · [www.wir-braunschweig.de](http://www.wir-braunschweig.de)



# Kostenlose Schätzungen und Bewertungen!

## Kunst & Antikhaus Theiss

5,0 ★★★★★ (63) ⓘ

Schmuckankauf in Braunschweig

„Kompetenz und Freundlichkeit, wie man es selten findet.  
Gerne wieder!“

# WIR KAUFEN IHRE SCHÄTZE!

## Kostenlose Hausbesuche & Ankauf von Oldtimern!

### Gold, Silber, Schmuck & mehr...

- Gold & Silber
- Münzen & Barren
- D-Mark Münzen, Krügerrand, Maple Leaf
- Ganze Münzsammlungen
- Schmuck & Zahngold
- Modeschmuck
- Versilbertes Besteck & Zinn
- Orden & Abzeichen
- Armband- & Taschenuhren (auch defekt)
- Fotoapparate
- Antiquitäten & Gemälde
- Porzellan & Schreibgeräte
- Musikinstrumente & Nachlässe



**Komplette Nachlässe? Wir kaufen unkompliziert und fair!**

**Zögern Sie nicht – Kommen Sie vorbei oder rufen Sie uns an!**

**Sichern Sie sich den besten Preis bei Theiss!**

**Mehr als 60 Jahre Erfahrung**

**Über mich**

2008 habe ich – Norman Theiss – den Kunst- und Antikhandel in 3. Generation übernommen. Bereits seit 1960 ist die Familie Theiss im Kunst- und Antikhandel tätig. Mein Geschäft ist der Ankauf von Edelmetallen wie Gold und Silber, Schmuck, Münzen, Uhren, Antiquitäten, Militaria und Kunstobjekten aller Art.



**Unsere Öffnungszeiten:**

Montag, Mittwoch & Freitag von 10 Uhr bis 15 Uhr  
Oder nach Vereinbarung – wir bieten im Umkreis von  
100 km Hausbesuche an.  
Kundenparkplätze sind vorhanden.

**Kontakt:**

Kunst & Antikhaus Theiss  
Madamenweg 6A  
38118 Braunschweig

Telefon: +49 (0) 531 379 51 259  
Handy / WA: +49 (0) 152 368 453 31  
E-Mail: [info@antikhaus-bs.de](mailto:info@antikhaus-bs.de)  
Internet: [antikhaus-bs.de](http://antikhaus-bs.de)

**THEISS**