

# Wir

*im besten Alter*  
für Menschen in der schönsten Lebenszeit

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

**Titelthema**

## *Pläne für den (Un)Ruhestand*

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

**Veranstaltungen**

## *Tag der Senioren Tag der Niedersachsen*

**Wohnen und Leben**

## *Harz und Heide ist wieder da*

# Die Erfahrung der ältesten deutschen Scheideanstalt seit 1845

**April:** Aktueller Goldkurs: 4.051,76 USD/Ounce

Niedersächsische Goldbörse Braunschweig: auch bekannt als **FOCUS-MONEY**

## Wieviel ist Ihr Gold wert? Die Niedersächsische Goldbörse Braunschweig – ein deutsches Unternehmen mit 180 Jahren Erfahrung analysiert mit modernster Technik

Niedersächsische

**GOLD  
BÖRSE**

BRAUNSCHWEIG

### NIEDERSÄCHSISCHE GOLDBÖRSE BRAUNSCHWEIG

Damm 38 · 38100 Braunschweig

TEL: 05 31/12 18 42 00

braunschweig@goldboerse.gmbh

www.goldboerse-braunschweig.de

#### ÖFFNUNGSZEITEN:

Mo. – Fr.: 10 – 18 Uhr

Sa: 10 – 16 Uhr

#### GESCHÄFTSFÜHRER:

N. Granholm

Terminabsprache nicht notwendig  
größere Mengen können natürlich  
vorher telefonisch terminiert und  
besonders diskret behandelt werden.

### DIE NIEDERSÄCHSISCHE GOLDBÖRSE KAUFT

1. Gold, Silber und Platinschmuck wie Ringe, Ketten, Armbänder, Anhänger, Broschen, Königsketten, Bettelarmbänder, Bruchgold und Feuerzeuge.
2. Zahngold mit und ohne Zähne oder im Gebiss, Brücken, Kronen, Inlays oder noch im Gebiss, kleine und große Mengen, sauber und verunreinigt.
3. Markenuhren wie Rolex, Breitling, Cartier, OMEGA und vieles mehr.
4. Gold- und Silberbarren in verschiedenen Größen.
5. Goldmünzen, egal ob einzelne oder ganze Sammlungen.

**Braunschweig.** In vielen Haushalten liegen Werte, die seit Jahren unbeachtet geblieben sind: alte Ringe, kaputte Ketten, einzelner Ohrschmuck, Zahngold, Münzen, Bruchgold oder geerbte Schmuckstücke. Was oft nur noch herumliegt, nicht getragen und nicht genutzt wird, kann heute einen überraschend hohen Gegenwert haben. Denn der Goldpreis befindet sich wieder auf einem außergewöhnlich hohen Niveau. Genau das macht diese Phase für Eigentümer so interessant.

Die entscheidende Frage lautet deshalb nicht mehr, ob man alten Schmuck oder Altgold irgendwann einmal prüfen lassen sollte. Die

bleibt wirtschaftlich trotzdem ein Wert – und genau dieser Wert ist im aktuellen Marktumfeld besonders interessant.

Die **Niedersächsische Goldbörse Braunschweig** bietet dafür den Rahmen: transparente Abläufe, nachvollziehbare Bewertung und eine klare Einordnung dessen, was tatsächlich vorliegt. Für viele Kunden ist genau das der entscheidende Punkt. Sie wollen nicht länger schätzen, vermuten oder auf später verschieben. Sie wollen wissen, was ihre Stücke heute wert sind – und auf dieser Grundlage entscheiden.

Wer jetzt handelt, tauscht Unsicherheit gegen Klarheit. Wer weiter wartet, tut oft nur eines: Er lässt Kapital ungenutzt liegen. Und genau das ist bei historisch starken Goldpreisen der eigentliche Fehler. Denn der Markt zahlt keine Prämie fürs Zögern. Er belohnt diejenigen, die gute Rahmenbedingungen erkennen und im richtigen Moment nutzen.

Für viele Braunschweiger ist jetzt genau dieser Moment gekommen. Nicht irgendwann. Nicht „wenn es besser passt“. Nicht „vielleicht später“. Sondern jetzt, solange die Bedingungen außergewöhnlich stark sind und aus altem Gold, Schmuck oder Münzen ein attraktiver Gegenwert werden kann.

**Fazit:** Wer Altgold, Schmuck, Münzen oder Zahngold besitzt, sollte nicht länger nur aufbewahren, sondern prüfen lassen. Das aktuelle Preisniveau macht aus vergessenen Gegenständen eine echte Chance. Wer jetzt verkauft, macht aus altem Besitz bares Geld. Wer weiter wartet, riskiert, genau diese Gelegenheit ungenutzt verstreichen zu lassen.



entscheidende Frage lautet: **„Warum sollte man ausgerechnet jetzt noch warten?“**. Wer Gold besitzt, hält möglicherweise bares Geld in der Schublade, ohne es zu nutzen. Und während viele diese Stücke weiter liegen lassen, entscheiden sich andere längst dafür, das aktuelle Preisniveau für sich zu nutzen.

Denn eines ist klar: Solche Marktphasen sind keine Selbstverständlichkeit. Wer heute über Altgold, Münzen oder alten Schmuck verfügt, hat die Chance, vorhandene Werte unter besonders starken Bedingungen bewerten und verkaufen zu lassen. Das ist keine theoretische Überlegung, sondern eine konkrete Möglichkeit, ungenutzte Gegenstände in einen realen finanziellen Gegenwert zu verwandeln.

Gerade jetzt zeigt sich, wie viel Geld in Dingen stecken kann, die über Jahre kaum beachtet wurden. Der alte Ring aus der Schublade. Die gerissene Kette, die nie repariert wurde. Zahngold, das seit Jahren aufgehoben wird. Münzen aus einem Nachlass. Schmuckstücke, die längst nicht mehr getragen werden. Was emotional oft längst abgeschlossen ist,



Wir sind  
jetzt auch am  
**Samstag von  
10 bis 16 Uhr**  
für Sie da!

# Editorial

## Liebe Leserin, lieber Leser,

der Fröhsommer ist da – und mit ihm eine der schönsten Zeiten des Jahres in unserer Region zwischen Harz und Heide. Wenn die Tage länger werden, die Natur in sattem Grün leuchtet und die ersten warmen Sonnenstrahlen zum Verweilen im Freien einladen, beginnt die Zeit des Genießens, Entdeckens und Begegnens.

Gerade hier in der Region Braunschweig, Wolfenbüttel, Salzgitter und Wolfsburg zeigt sich, wie lebendig unsere Gemeinschaft ist. Ob beim „Tag der Niedersachsen“, bei zahlreichen Stadtfesten oder kleineren Veranstaltungen in den Gemeinden – überall bieten sich Gelegenheiten, miteinander ins Gespräch zu kommen, Kultur zu erleben und die Vielfalt unserer Heimat zu feiern.

Ein besonderes Augenmerk gilt in diesen Wochen auch dem „Tag der Senioren“, veranstaltet vom Seniorenbüro der Stadt. In Braunschweig sind rund 25 Prozent der Bevölkerung im Rentenalter – eine beeindruckende Zahl, die zeigt: Unsere Generation ist nicht nur präsent, sondern gestaltet das Leben in der Stadt aktiv mit. Erfahrung, Engagement und Lebensfreude sind Werte, die unsere Gesellschaft tragen.

Natürlich gehören auch die traditionellen Feiertage zum Fröhsommer: Pfingsten lädt zu Ausflügen ein, Christi Himmelfahrt wird gern im Freundes- oder Familienkreis verbracht, und der Muttertag erinnert daran, Danke zu sagen. Dazu kommt eine kulinarische Besonderheit, auf die sich viele jedes Jahr freuen: die Spargelzeit. Ob klassisch oder modern zubereitet – sie gehört einfach dazu.

Wer die Region erkunden möchte, findet unzählige Möglichkeiten: Spaziergänge im Harz, Radtouren durch die Heide, ein Besuch in historischen Altstädten oder einfach ein gemütlicher Nachmittag im Café. Oft sind es gerade die kleinen Unternehmungen, die den größten Erholungswert bieten.

Nutzen wir diese Zeit bewusst – für Bewegung, für Begegnung und für das, was uns guttut. Denn „im besten Alter“ bedeutet vor allem eines: die Freiheit, das Leben nach den eigenen Vorstellungen zu gestalten.

**In diesem Sinne wünschen wir Ihnen einen genussvollen, aktiven und sonnigen Fröhsommer!**



**Herzliche Grüße  
Ihre Ursula Manegold  
und das Team von  
WIR im besten Alter**

Titelthema	Seite 4 - 5
Veranstaltungen	Seite 6 – 9, 11, 14 – 15
Wohnen & Leben	Seite 10 – 11
Verlässliche Partner	Seite 12 – 13
Tag der Niedersachsen	Seite 14
Tag der Senioren	Seite 15
Gesundes Leben	Seite 16 – 17
Ausflugsziele	Seite 18
Aktuelles	Seite 19
Kultur	Seite 20 – 22
Eintracht	Seite 23
Promi-News	Seite 24
Unterhaltung / Rätsel	Seite 25
Horoskop / Buchtipps	Seite 26
Service / Veranstalteradressen	Seite 27
Wichtige Telefonnummern	

*Titelbild: Um geistig fit zu bleiben, ist eine gute Versorgung mit Vitaminen wichtig.*

*Foto: KI-generiert/Folplus.de/akz-o*



21



# Selbstbestimmt in den Ruhestand



Frühzeitige Planung von Zielen und Routinen macht den Ruhestand zu einem aktiv gestalteten, erfüllenden Lebensabschnitt.

Foto: txn/Adobe Stock\_EricMiguell/Randstad

Der Weg in den Ruhestand beginnt nicht mit einem Stichtag, sondern mit dem Bewusstsein, dass sich eine neue Lebensphase ankündigt. Vertraute Routinen des Arbeitsalltags laufen allmählich aus und gleichzeitig entstehen neue Zeitinseln, die gefüllt werden wollen. Genau hier entscheidet sich, ob der Ruhestand als Bruch empfunden wird oder als sanfter, selbstbestimmter Übergang.

Ein guter Start gelingt, wenn rechtzeitig Klarheit herrscht, welche Wünsche, Projekte und Lebensrhythmen künftig eine Rolle spielen sollen. Das Aufschreiben eigener Vorstellungen schafft Orientierung, ebenso wie ein bewusster gedanklicher Abschied vom Berufsalltag. Auch die soziale Dimension darf nicht unterschätzt werden: Kollegiale Netzwerke verändern sich, neue Kontakte und Tätigkeiten müssen aktiv aufgebaut werden, damit Gemeinschaft, Struktur und Sinn erhalten bleiben. Für viele Menschen ist der sofortige Rückzug aus der Arbeitswelt nicht der ideale Weg. Teilrente, reduzierte Arbeitszeit oder beratende Tätigkeiten können den Übergang erleichtern. Dadurch können erfahrene Fachkräfte weiterhin Wissen ein-



Sich im Alter etwas leisten zu können, ist heute nicht mehr selbstverständlich. Eine private Altersvorsorge kann für mehr finanzielle Sicherheit nach dem Erwerbsleben sorgen.

Foto: jd-photodesign/Adobe Stock/Barmenia

bringen, geistige Aktivität bewahren und gleichzeitig neue Freiräume gewinnen. In einigen Branchen wie Beratung, Consulting, Bildung oder Gesundheit hat sich Silver Working längst etabliert. Es eröffnet nicht nur individuelle Perspektiven, sondern unterstützt Unternehmen, Erfahrungswissen sinnvoll weiterzugeben.

Neben beruflichen Fragen spielt auch finanzielle Klarheit eine zentrale Rolle. Wer Rentenansprüche, Versicherungszeiten und mögliche steuerliche Auswirkungen rechtzeitig prüft, verschafft sich Sicherheit und kann den Übergang entspannter gestalten. Ebenso wichtig ist die psychologische Vorbereitung. Wenn die vertraute Tagesstruktur wegfällt, entsteht manchmal ein Gefühl der Leere. Ein bewusst geplanter Wochenrhythmus, regelmäßige Aktivitäten und neue Rollen helfen dabei, Stabilität und Lebensfreude zu bewahren.



Mehr Zeit für die Enkel: mit dem Eintritt in die Rente können sich die persönlichen Prioritäten neu gewichten

Foto: txn/Adobe Stock\_JenkoAtaman/Randstad

Der Ruhestand muss nicht als Ausstieg gesehen werden, sondern kann den Beginn einer neuen Lebensphase markieren. Wer früh über Ziele, Routinen und persönliche Rollen nachdenkt, gestaltet diese Phase aktiv. Ein Hinweis aus der Praxis: „Eine wirkungsvolle Vorbereitung auf den Ruhestand ist ein persönlicher Probetag: einmal im Monat genau so leben, wie der spätere Alltag aussehen soll. Erst dadurch wird sichtbar, welche Strukturen tragen – und wo noch Orientierung fehlt,“ so die Empfehlung von Petra Timm, Pressesprecherin des Personaldienstleisters Randstad.

Auf diese Weise wird der Übergang nicht zu einem Verlust von Struktur, sondern zu einer Chance für mehr Freiheit, Sinn und Selbstbestimmung.

# Die fünf häufigsten Pläne für den Ruhestand

Eben noch auf der Arbeit und nun? Zeit, um Pläne zu realisieren: Wenn nicht jetzt, wann dann? Für die Zeit nach dem Erwerbsleben haben viele Berufstätige große Pläne. Wenn der Job nicht mehr den größten Teil des Tages beansprucht, bleibt Zeit für andere Dinge. Viele fühlen sich fit genug, um nochmal durchzustarten oder einfach die neugewonnene Freizeit aktiv zu genießen.

## Hier die fünf häufigsten Vorhaben von Ruheständlern:

### Reisen

Florida, Costa Rica, Thailand oder Europa erkunden? Platz 1 der Vorhaben als Rentner: mehr verreisen und die Welt entdecken – und zwar ohne Zeitlimit. Wochenlange Kreuzfahrt? Überwintern im Süden? Mit dem Wohnmobil flexibel der Nase nach reisen? Oder die Satteltaschen gepackt, aufs Fahrrad schwingen und einfach losfahren? Das ist so individuell wie die Ruheständler selbst – und abhängig von den finanziellen Verhältnissen.

### Hobbys und Interessen

Den Garten pflegen, malen, wandern, Ahnenforschung oder Yoga, mehr Bewegung? Hobbys vertiefen oder neue Interessen entdecken, steht auf der Agenda vieler Rentner. Wer das nicht allein tun möchte oder Anregungen sucht, durchforstet am besten die örtlichen Kurs- oder Workshop-Angebote, zum Beispiel von Vereinen oder Volkshochschulen.

### Zeit mit Lieblingsemenschen

Mehr Zeit mit Familie und Freunden verbringen möchten viele, wenn sie ihre Zeit frei einteilen können. Die Enkelkinder hüten und Freundschaften pflegen, die während der Berufstätigkeit zu kurz kamen, zählen zu den Prioritäten.

### Ehrenamtliches Engagement

Vorlesen im Kindergarten, Vereinsarbeit oder Freiwilligendienst im Ausland? Sich ehrenamtlich für die Gemeinschaft zu engagieren, ist ein Vorhaben für die Zeit nach dem Erwerbsleben. Das ist am Wohnort, aber auch weltweit möglich. Die einen möchten etwas ganz anderes als in ihrem Beruf machen, die anderen ihr Expertenwissen weitergeben. Möglichkeiten gibt es viele. Sie reichen von sozialen Projekten bis zu Naturschutz. Gerade bei internationalen Angeboten sollte man den Veranstalter genau unter die Lupe nehmen: Staatlich organisierte Programme gewährleisten gewisse Standards.



Reisen ohne Zeitlimit wünschen sich viele Menschen, wenn sie an ihren Ruhestand denken.

Foto: Debeka/AdobeStock

### Neues lernen

Eine neue Sprache lernen? Ein Musikinstrument ausprobieren? Einen Computerkurs machen? Oder als Gasthörer an der Uni Vorlesungen besuchen? Sich weiterbilden, neue Fähigkeiten erlernen und die persönliche Entwicklung weiter vorantreiben steht für einige auf der Ruhestands-Agenda. Geistig fit bleiben heißt die Devise.

### Eine Frage des Geldes

Manche dieser Vorhaben sind günstig zu realisieren, andere sind teuer. Wie lassen sich die eigenen Pläne mit den zu erwartenden Einkünften im Alter realisieren? Auf Nummer sicher geht, wer schon in jungen Jahren dafür sorgt, dass die eigene Versorgungslücke zwischen gesetzlicher Rente und erwarteten Lebenshaltungskosten geschlossen wird – zum Beispiel mit einer privaten Rentenversicherung.

**KARL PFANKUCH & Co.**  
 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



# Mittelalterspektakel in Blankenburg (Harz)

## Burg Regenstein



Auch im Badehaus gibt's Spaß.

Foto: Veranstalter

Am 23. Mai und den folgenden zwei Tagen lädt die Burg Regenstein zu einem mittelalterlichen Spektakulum für das Volk zu Blankenburg und seine Gäste ein. In atemberaubender Kulisse

erwartet die Besucher ein historischer Marktalltag mit vielfältigem Handwerk wie dem Waffenschmieden oder der Brandmalerei. In den Lagern der Barbaren und Ritter wird die Geschichte lebendig, während Gaukler wie „Tamino“, Märchenerzähler und Musikanten wie die „Skalden“ für Kurzweil und Tanz sorgen. Auch das Badehaus mit seinen duftenden Ölen darf nicht fehlen, um dem Marktvolk den Staub aus dem Pelz zu waschen. Für die kleinen Gäste gibt es spannende Aktivitäten wie Bogenschießen oder das „Theatrum Pupa“. Reich gefüllte Garküchen und Tavernen sorgen mit Ritterbier, Met und herzhaften Speisen für das leibliche Wohl und laden in historischem Ambiente zum Verweilen ein.

**Geöffnet ist der Markt an allen Tagen ab 10.00 Uhr.**

Also kommt munter herbei und staunet. Von den höher gelegenen Felsplattformen kann sich ein jeder bei guter Sicht an einem Rundblick von bis zu 50 km erfreuen.

## Das Café Kränzchen der Bürgerstiftung Braunschweig ist wieder geöffnet.

Bis Totensonntag (22. November 2026) empfangen Ehrenamtliche der Stiftung jeden Sonntag von 14 bis 17 Uhr Gäste in und vor der Remise auf dem Braunschweiger Hauptfriedhof, Helmstedter Straße 38.

Das Café bietet Raum für Begegnungen: Wer nach dem Friedhofsbesuch Anschluss sucht, ist herzlich auf Kaffee, Kuchen und Gespräche eingeladen.

Das Angebot ist kostenfrei, um eine Spende wird gebeten.



## 15 Jahre Schlossmuseum Braunschweig – Jubiläumsausstellung lädt zum Mitmachen ein

Das Schlossmuseum Braunschweig feiert sein 15-jähriges Bestehen und blickt aus diesem Anlass mit einer besonderen Ausstellung auf Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Die Jubiläumsausstellung ist vom **13. Mai bis 13. September 2026** zu sehen.

Die Ausstellung folgt einem dreiteiligen Konzept: Sie wirft einen Blick zurück, indem frühere Ausstellungen jeweils mit einem zentralen Exponat präsentiert werden. Gleichzeitig steht die Gegenwart im Zeichen zahlreicher Mitmachstationen – von einer Plakatwahl bis hin zur Selfiestation. Der Blick in die Zukunft wird durch eine „Wünschewand“ ermöglicht, an der Besucherinnen und Besucher ihre Ideen und Anregungen hinterlassen können.

Gemälde können als riesige Puzzles zusammengesetzt, kreativ weitergestaltet oder neu interpretiert werden. Als Höhepunkt besteht die Möglichkeit, eine eigene Ausstellung zu kuratieren. „Wir freuen uns sehr, dieses Jubiläum gemeinsam mit unserem Publikum zu feiern“, sagt Museumsleiterin Helga Berendsen. „Mit der Jubiläumsausstellung möchten wir zeigen, wie vielfältig, lebendig und zugänglich Museum sein kann. Mit interessanten Inhalten, die Neugier wecken und zugleich Spaß machen.“

Ein Begleitprogramm und ein Malwettbewerb für Kinder und Jugendliche im Alter von 6 bis 16 Jahren unter dem Motto „Mein Schlossmuseum“ runden das Angebot ab.



24. Mitmachausstellung  
im AHA-ERLEBNISmuseum  
für Kinder und Jugendliche e.V.

15. März bis 15. November 2026

**Abgeguckt  
Naturtalent  
trifft ErfinderIn**

Lindener Straße 15 \* 38300 Wolfenbüttel  
0 53 31/ 6 07 03 77 \* ahamuseum.de

Phänomenal, genial,  
verrückt!

Das ist die Welt  
der Bionik.

Taucht hinein in ein  
neues AHA-ERLEBNIS.

Tüfteln, forschen,  
schrauben, staunen

u. mit Spinne,

Gecko, Klette,

Lotus und Co.

viele Erfindungen

um dich herum

entdecken.

## Im AHA-ERLEBNISmuseum wird „Abgeguckt“

### Naturtalent trifft ErfinderIn

Es gibt viele Erfindungen, die unseren Alltag erleichtern. Klettverschlüsse, Leim, Salzstreuer, Flugzeuge, Baggerschaufeln, Seile, alles Dinge die unseren Alltag erleichtern. Aber woher kommen diese Ideen? Sind sie vielleicht abgeguckt? Ein Blick in die Natur lässt viele Ähnlichkeiten erahnen. Im AHA-ERLEBNISmuseum in Wolfenbüttel treten kleine und große ForscherInnen in der neuen Mitmachausstellung in die Fußstapfen des ersten Bionikers Leonardo da Vinci und nehmen Tiere und Pflanzen ganz genau unter die Lupe. Eisbär, Spinne, Gecko, Leim und Lotus wollen in faszinierenden Lernlandschaften erforscht werden. Phänomenal, genial und ein bisschen verrückt sind die Tüfteleien und Experimente. Sie laden die ganze Familie zum forschen und entdecken ein. Viel Spaß und herzlich willkommen.

Weitere Infos gibt es unter [www.ahamuseum.de](http://www.ahamuseum.de)



## Kunstgenuss trifft Hundewelt Erlebniswochenende im Kloster Wöltingerode

Am **23. und 24. Mai 2026** verwandelt sich das historische Kloster Wöltingerode in eine lebendige Bühne für Kreativität und Tradition. Bereits zum 16. Mal lädt arte factum zum beliebten Kunsthandwerk- und Designmarkt ein – in diesem Jahr mit einer ganz besonderen Premiere.

### Zwei Highlights, ein Erlebnis – bei freiem Eintritt

Erstmals findet der Markt in enger Kooperation mit der Bernhardiner Weltausstellung 2026 (anlässlich des 135-jährigen Jubiläums des St. Bernhards-Klubs e.V.) statt. Das Beste für die Besucher: Der Eintritt ist an diesem Wochenende frei!

### Handgefertigte Unikate statt Industrieware

In den ehrwürdigen Mauern des Klosters präsentieren ausgewählte Kunsthandwerker ihre Arbeiten. Wie gewohnt setzt arte factum auf höchste Qualität: Hier finden Sie keine Massenware, sondern liebevoll gefertigte Einzelstücke aus verschiedensten Gewerken. Ob modernes Design oder traditionelle Handwerkskunst – jedes Objekt erzählt seine eigene Geschichte.

### Ein Tag für alle Sinne

Während Sie in den Innenräumen in Inspiration schwelgen, erwartet Sie im Außenbereich ein faszinierendes Programm rund um die imposanten Bernhardiner. Kulinarisch verwöhnt das Klosterhotel seine Gäste mit regionalen Köstlichkeiten direkt an den Ständen.



## KUNST HAND WERK & DESIGN Kloster Wöltingerode

Wöltingerode 3, 38690 Goslar / OT Vienenburg

**23. - 24. MAI 11-17 UHR**

**EINTRITT FREI**



## Ausstellungen

**Mittwoch, 1. April – Sonntag, 29. November 2026**

Sonderausstellung „Die Toten von Wolfenbüttel“, Schloss Museum WF

**Freitag, 1. Mai – Dienstag, 30. Juni 2026**

„Mit eigener Stimme“, Städtisches Museum Braunschweig

**Montag, 1. Juni – Dienstag, 30. Juni 2026**

Di-So, Zeitgenössische Fotografie, Museum für Photographie Braunschweig

**Montag, 1. Juni – Dienstag, 30. Juni 2026**

Di-So, Gegenwartskunst, Kunstverein Braunschweig

**Montag, 1. Juni – Dienstag, 30. Juni 2026**

Di-So, Landesgeschichte / jüdische Geschichte („Ein Teil von uns“), Braunschweigisches Landesmuseum Hinter Aegidien

**Montag, 1. Juni – Dienstag, 30. Juni 2026**

Di-So, Erdgeschichte, Eiszeit, Stadtgeschichte, Städtisches Museum Schloss Salder

## Sonntag, 10. Mai 2026

11:00 Uhr – 9. Sinfoniekonzert \*, Staatstheater Braunschweig

15:00 Uhr – Tanzworkshop für alle \*, Tanzsaal im Park

16:00 Ein Zimmer, Küsse, Bad \*, Komödie am Altstadtmarkt

18:00 Solaris ,Aquarium, BS

18:00 Uhr – Theater / Impro, LOT-Theater

19:30 Tag der Ansteckung, Kleines Haus BS

19:30 Das kunstseidene Mädchen, Großes Haus

## Montag, 11. Mai 2026

15:30-17:30 Waldzeit - Natur entdecken für Menschen ab 60 Jahren

19:30 Uhr – ConBrio (Konzert), Theater im Lindenhof

20:00 Swing Forever Glenn Miller Orchestra

Celle Congress Union

## Dienstag, 12. Mai 2026

19:30 Kraft u. Wirkung unserer Stimme

Begegnungszentrum Gliesmarode, Am Soolanger 1a

[www.braunschweiger-kreis.de](http://www.braunschweiger-kreis.de)

20:00 Uhr – Indie / Konzert, KufA Haus Braunschweig

20:00 Gefangen, Aquarium, BS

## Mittwoch, 13. Mai 2026

16:30 Tucholsky-Lerne lachen ohne zu weinen

Braunschweiger Hof-Bad Harzburg

19:30 Uhr – Zeit für Monster \*, Staatstheater Braunschweig

20:00 Uhr – Kabarett / Bühne, Brunsviga Kulturzentrum

## Donnerstag, 14. Mai 2026

18:00 Uhr – Romeo und Julia \*, Staatstheater Braunschweig

18:00 Stolz und Vorurteil, Kleines Haus

19:00 Mother's Earth, Aquarium

19:30 Uhr – Film / Kulturabend, Roter Saal Braunschweig

## Freitag, 15. Mai 2026

18:00 Schimmelhof „Maloche für den großen Traum“

19:30 Uhr – Tanztheater Triple Impact

Staatstheater Großes Haus

19:30 Marilyn Forever ,Staatstheater Kleines Haus

20:00 brand, Aquarium

20:00 Uhr – Konzert / Clubabend, Eulenglück Braunschweig



Marilyn Forever.

Foto: Thomas M. Jauk/Stage Picture

## Samstag, 16. Mai 2026

20:00 Uhr – Kabarett / Comedy, Brunsviga

20:00 Uhr – Konzert / Party, KufA Haus

## Sonntag, 17. Mai 2026

14-16:30 Geschichte im Dickicht Lechlumer Holz

0531-70748-33

18:00 Preis der jungen Dramatik, Staatstheater Kleines Haus

20:00 Meisterkonzert: Jan Lisiecki, Staatstheater Großes Haus

## Montag, 18. Mai 2026

19:30 Uhr – Chansonabend, Theater im Lindenhof

## Dienstag, 19. Mai 2026

19:30 Uhr – Gastspiel, Lessingtheater Wolfenbüttel

## Mittwoch, 20. Mai 2026

19:00 Kombinat der Vulven, Aquarium

20:00 Uhr – Lesebühne / Slam, Brunsviga

## Freitag, 22. Mai 2026

20:00 Uhr – Konzert, Lindenhalle Wolfenbüttel

20:00 Uhr – Party / Event, Eulenglück

## Samstag, 23. Mai 2026

10-15:00 Happy Life – Forest Mind Waldforum

19:30 Tag der Ansteckung, Staatstheater Kleines Haus

20:00 Prima Facie \*, Aquarium

20:00 Uhr – Konzert, KufA Haus

## Parkgespräche im Inselwall

Zusammen spazieren gehen, Kontakte knüpfen, neue Menschen kennenlernen – Wir schaffen einen Ort, an dem sich Personen aus allen Altersgruppen treffen. Das kostenlose Angebot findet jeden zweiten Samstag im Monat bei Wind und Wetter von 15 bis etwa 16:30 Uhr statt. Treffpunkt ist am Parkeingang am Inselwall, gegenüber der Berufsschule.

Infos [www.selbsthilfe-braunschweig.de/shg/parkgespräche](http://www.selbsthilfe-braunschweig.de/shg/parkgespräche) oder Tel. 0531-48079-20 – email: [kibis@paritaetischer-bs.de](mailto:kibis@paritaetischer-bs.de).

**Sonntag, 24. Mai 2026**

18:00 Uhr – Oper Innocence \*, Staatstheater Braunschweig

**Montag, 25. Mai 2026**

19:00 Uhr – Lesung, Kulturpunkt West

**Mittwoch, 27. Mai 2026**

20:00 Uhr – Kabarett, Brunsviga

**Donnerstag, 28. Mai 2026**19:30 Uhr – Beatles an Bord \*, Komödie am Altstadtmarkt  
19:30 Warten auf Godot, Staatstheater Kleines Haus**Freitag, 29. Mai 2026**19:30 Uhr – Schauspiel Tyl, Staatstheater Braunschweig  
20:00 Uhr – Konzert / Show, Scharoun Theater Wolfsburg  
20:00 Uhr – Club / Event, KufA Haus**Samstag, 30. Mai 2026**

20:00 Uhr – Kabarett / Comedy, Brunsviga

**Sonntag, 31. Mai 2026**

18:00 Der Chor Benefizkonzert ,St. Magni, Ölschlägern

**Mittwoch, 3. Juni 2026**

19:30 Uhr Beatles an Board – Komödie BS \*

**Samstag, 6. Juni 2026**

Konzertabend, WolfenBattle (Bandcontest), KuBa-Halle WF

**Dienstag, 9. Juni 2026**08:30–14:45 Uhr, vocatium, VW-Halle BS  
19:30 Uhr Voertrag 2linnerer Frieden“ Begegnungszentrum  
Gliesmarode**Freitag–Sonntag, 12.–14. Juni 2026**

ganztäglich, Tag der Niedersachsen, BS-City

**Samstag, 13. Juni 2026**

16:00 Uhr, Football: Lions – Monarchs, BS-Stadion

**Mittwoch, 17. Juni 2026**

09:30–16:30 Uhr, bonding Firmenkontaktmesse, TU BS

**Donnerstag–Sonntag, 18.–28. Juni 2026**

Festival Theaterformen BS

**Freitag–Sonntag, 19.–28. Juni 2026**

BeachDays, WF

**Samstag–Sonntag, 20.–21. Juni 2026**

Spielefest, SZ

**Sonntag, 21. Juni 2026**16:00 Uhr, Ballett-Gala, SZ  
18:00 Uhr, Kammerkonzert „BraunschweigBarock“, Magnikirche BS

Stolz und Vorurteil\* (\*oder so)

Foto: Björn Hickmann / stage picture

**Mittwoch, 24. Juni 2026**

18:00 Uhr Roggenmühle Lehndorf- Forum Industriekultur

**Freitag–Sonntag, 26.–28. Juni 2026**

Altstadtfest, SZ-Bad

**Samstag–Sonntag, 20.–28. Juni 2026**

IdeenExpo, Messe Hannover

**Sonntag, 28. Juni 2026**

19:00 Uhr Jubiläumskonzert. St. Andreaskirche BS



SCHLOSSMUSEUM BRAUNSCHWEIG

**Sonntag, 10. Mai 2026**15:00 Uhr Führung mit Andrea Kienitz: Frauen im  
Mittelpunkt**Sonntag, 17. Mai 2026**

10:00 Uhr Internationaler Museumstag 2026

**Dienstag, 26. Mai 2026**16:30 Uhr Kombiführung mit dem Kunstverein  
Braunschweig**Samstag, 27. Juni 2026**

10:00 Uhr Braunschweiger Museumsnacht 2026

Zusätzlich ist im gesamten Zeitraum (bis zum 28.  
Juni 2026) die Dauerausstellung des Schloss-  
museums täglich von 10:00 Uhr bis 17:00 Uhr geöffnet.



**Aus einem Holz geschnitzt**

**MASSIVHOLZ-BETTEN**  
Bei uns im Schlafhaus

**Das Schlafhaus**

Steinweg 4 · 38100 Braunschweig · Tel.: 0531-7021 42 50

Ihr Bettenfachgeschäft · [www.das-schlafhaus.com](http://www.das-schlafhaus.com)



**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.**






**Senior wohnt**

**Das ist Karl!**

Karl ist derzeit nicht auf Wohnungssuche, denn er hat bereits eine schöne und gemütliche Wohnung bei der TAG in Salzgitter gefunden. Genau deshalb wirkt er so zufrieden und genießt sein Leben in vollen Zügen.

Bei uns finden Sie ein Zuhause, das passt.

**TAG Wohnen**

05341 188 6200  
[www.tag-wohnen.de](http://www.tag-wohnen.de)

Anzeige

## Erleben Sie Schlafkomfort neu

### Das Schlafhaus Braunschweig

Komfort und Wohlbefinden hängen oft maßgeblich davon ab, ob wir uns in unserer Umgebung heimisch und sicher fühlen. Da wir rund ein Drittel unseres Lebens mit Schlafen verbringen, sollte gerade der Schlafbereich ein Ort mit möglichst wenig Kompromissen sein. Im Schlafhaus Braunschweig finden Sie alles, was Sie für eine entspannte Nachtruhe brauchen: von Matratzen über Lattenroste bis hin zu innovativen Komfortbetten. Ein besonderes Highlight: Die individuell höhenverstellbaren Betten der Marke Kirchner. Diese „Zukunftsbetten“ passen sich perfekt an Ihre Bedürfnisse an und bieten einzigartige Funktionen:

- Höhenverstellung um bis zu 38 cm für bequemes Aufstehen und Bettenmachen.
- Rückenfreundliche Unterstützung dank optionalem Schwenken für eine bequeme Sitzposition.
- Nachrüstbares Liftsystem, das auch in Ihr bestehendes Bett integriert werden kann.

Unsere große Auswahl umfasst Betten in Massivholz oder Polsterdesigns – von modern bis klassisch – sowie passende Beimöbel wie Nachttische und Kommoden. Zudem bieten wir hochwertige Zudecken und Nackenstützkissen, darunter die beliebte Kamelhaardecke mit optimaler Wärmeregulierung. Damit Ihr neues Bett von Anfang an perfekt zu Ihnen passt, liefern wir es nicht nur direkt zu Ihnen nach Hause, sondern übernehmen auch den Aufbau. Ihre Altware entsorgen wir selbstverständlich auf Wunsch fachgerecht. Vereinbaren Sie jetzt einen Beratungstermin und gestalten Sie Ihr Schlafzimmer ganz nach Ihren Wünschen – für Komfort, der bleibt!

## Neues Denken für neue Energie

### Vom flexibleren Umgang mit Strom profitieren

Mit mehr Flexibilität und einer schlaun Nutzung von Energie können Verbraucher bares Geld sparen. Elektroautos sind ein gutes Beispiel dafür: Ihr Aufladen kann flexibel etwa im Laufe der Nacht erfolgen, wenn die generelle Nachfrage nach Energie meist deutlich geringer ist als tagsüber. Beim flexiblen Tarif E.ON Home & Drive beispielsweise übernimmt der Energieversorger die Steuerung des nächtlichen Ladevorgangs. Die Kunden zahlen einen fixen Preis pro Kilowattstunde und erhalten für die realisierte Flexibilität im Gegenzug einen Ladebonus von bis zu 240 Euro pro Jahr.

## Hunde müssen an die Leine

Bis zum 15. Juli muss jeder Hund in der freien Landschaft an der Leine geführt werden, damit er nicht streunt oder wildert. Ausnahmen gelten nur für Hunde, die zur regelmäßigen Jagdausübung, als Rettungs- oder Hütehunde oder von der Polizei, Bundespolizei oder Zoll eingesetzt werden sowie für Assistenzhunde im Sinne des Behindertengleichstellungsgesetzes. Die freie Landschaft besteht aus Flächen des Waldes und der übrigen freien Landschaft, auch wenn die Flächen innerhalb der im Zusammenhang bebauten Ortsteile liegen. Bestandteile dieser Flächen sind auch die dazugehörigen Wege und Gewässer.

Anzeige

## Harz und Heide 2026 auf Erfolgskurs

Die Kultmesse Harz & Heide kehrt zurück. Nach 18 Jahren präsentiert sich die Messe als Shopping-Event in drei Zelten + Freifläche. Rund 120 Aussteller bieten Ihre Produkte an. Damit das Informieren und Einkaufen zum Erlebnis wird, kann sich der Besucher das moderierte Bühnenprogramm ansehen, bei der Tombola tolle Preise gewinnen, Vorträge anhören oder bei hoffentlich schönem Wetter eine Kleinigkeit essen und/oder trinken.

Die Vorbereitungen für die Harz und Heide, die vom **27. - 31. Mai 2026** auf dem Messegelände in Braunschweig stattfindet, laufen auf Hochtouren – und der aktuelle Anmeldestand zeigt: Das Interesse der Unternehmen ist groß. Bereits jetzt zeichnet sich ab, dass alle drei Messehallen sowie die geplanten Freiflächen belegt werden.

### Halle A – Wohnen und Haushalt

Im Fokus stehen Themen rund ums Einrichten, Dienstleistungen und individuelle Beratungsangebote. Unternehmen aus unterschiedlichen Bereichen zeigen Produkte und Services, die Lebensqualität und Komfort steigern.

### Halle B – Lifestyle und Tourismus

Diese Halle widmet sich Lifestyle - Themen und Tourismus. Besucher erhalten Informationen über die neusten Trends.

### Halle C – Bauen, Sanieren & Energie

Hier präsentieren sich Unternehmen rund um Sanierung, energetische Modernisierung, erneuerbare Energien sowie Fenster- und Türenlösungen. Nachhaltige Baukonzepte, innovative Technologien und persönliche Beratung stehen im Mittelpunkt.

### Zusätzliche Ausstellungsbereiche & Freiflächen

Zwischen den Hallen auf dem Außengelände ergänzen weitere Aussteller das Angebot. Dazu zählen unter anderem Gastronomen mit vielfältigen kulinarischen Angeboten sowie Hersteller von Tiny Häusern und Anbieter rund ums Thema Wellness, Garten und Freizeit, die ihre Modelle vor Ort präsentieren und den Besuchern beratend zur Seite stehen. Diese Mischung sorgt für Erlebnischarakter und zusätzliche Besucheranreize.

Der Eintritt liegt bei 8 Euro für die normale Karte, 6 Euro ermäßigt und 20 Euro für die gesamte Familie. Das Parken kostet 5 Euro für den gesamten Tag.

Die Kultmesse



**HARZ & HEIDE**  
BRAUNSCHWEIG

IST WIEDER  
DA!

**27.-31.**  
**Mai 2026**

**Messe Braunschweig**  
**Täglich von 10 - 18 Uhr**

*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  
Juli/August 2026  
ist der 15. Juni 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)

 **Volksbank eG  
Wolfenbüttel**  
[www.volksbank-mit-Harz.de](http://www.volksbank-mit-Harz.de)

Was ist Ihre  
Immobilie wert?



**Hörgeräte  
Hirschfelder**

**Ihr Hörakustiker  
in Braunschweig**

Für alle, die besser hören  
wollen die richtige Adresse.

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

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

Ich freue mich auf Ihren Besuch, Ihr  
*Lukas Hirschfelder*

📍 Hörgeräte Hirschfelder  
Donastraße 43  
38120 Braunschweig

☎ 0531 389 257 06

✉ info@hoergeraete-hirschfelder.de

🌐 www.hoergeraete-hirschfelder.de

KOMPETENT · VOR ORT



## Vortragsreihe im Seniorenbüro

### Kleine Burg 14

Der Übergang vom Berufsleben in den Ruhestand markiert einen neuen Lebensabschnitt – oft mit vielen aktiven und erfüllten Jahren vor sich. Gleichzeitig entstehen neue Fragen rund um Wohnen, Gesundheit, Vorsorge und finanzielle Absicherung. Viele Menschen der älteren Generation wünschen sich ein selbstbestimmtes, unabhängiges Leben – gut informiert und eigenverantwortlich.

Die Vortragsreihe greift zentrale Themen aus dem Alltag älterer Menschen auf.

#### Montag, 4. Mai 2026 | 10 Uhr

Thema: Wohnen im Alter - Was ist seniorengerechtes Wohnen?

#### Montag, 11. Mai 2026 | 10 Uhr

Thema: Sicherheit im Internet

Alle Vorträge sind neutral, verständlich aufbereitet und kostenfrei. Anmeldung unter Tel.: 470-3385 oder E-Mail: seniorenbuero@braunschweig.de

## Treffpunkt für vielerlei Anlässe

Das Gemeindehaus der Kirchengemeinde Dreieinigkei zu Schöppenstedt liegt im Herzen der Stadt Schöppenstedt, direkt neben der Kirche St. Stephanus und hat sich in den letzten Jahren zu dem zentralen Treffpunkt der Stadt und Region entwickelt.

Verschieden Gruppen und Kreise haben ihren Ort für die regelmäßigen Treffen gefunden – so u.a. verschiedene Musikgruppen, das Sprachcafé, die Nähgruppe, die neu gegründete Theatergruppe, die Evangelische Erwachsenenbildung oder das Repair Café. Jüngst stand auch wieder das sehr beliebte Seniorenfrühstück auf dem Programm, welches regelmäßig am letzten Mittwoch des Monats stattfindet.

Bürgermeisterin Andrea Föniger berichtete bei ihrem jetzigen Besuch über aktuelle Vorhaben und Veranstaltungen in der Stadt und den Nachbargemeinden. Zugleich dankte sie ausdrücklich allen ehrenamtlichen Helfern, die sich für vor Ort für das Allgemeinwohl einsetzen.



Bürgermeisterin Andrea Föniger dankte anlässlich des Seniorenfrühstücks allen ehrenamtlichen Helfern.  
Foto: Privat



**Waldbestattung  
CREMLINGER HORN**

**Waldführungen**



Bei unserer kostenlosen Führung erhalten Sie alle Informationen zum Thema Waldbestattung

**Termine 2026:  
17. Mai, 14. Juni,  
12. Juli, 16. August &  
13. September**

jeweils sonntags um 11 Uhr  
(Änderungen vorbehalten)

**Kontaktieren Sie uns für weitere Informationen  
und Ihre Anmeldung: Telefon 05306 - 928 02 59  
oder über [www.waldbestattung-cremlingen.de](http://www.waldbestattung-cremlingen.de)**

Unsere Führungen sind auch für Menschen mit eingeschränkter Mobilität geeignet.  
Der Friedhof ist gut mit dem Auto oder öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar.  
Die Buslinie 430 (Braunschweig - Bormum) hält in ca. 600 Metern Entfernung,  
der flexo-Bus direkt auf dem Parkplatz Försterei.

**Waldbestattung Cremlinger Horn  
Hauptstraße 40  
38162 Cremlingen**



## Neuer Nachmittagstreff Rühme

Im Nachbarschaftszentrum Rühme startet ein neues offenes Angebot für alle, die am Nachmittag Zeit und Lust auf Begegnung und Austausch haben und findet an jedem zweiten und vierten Donnerstag von 15 bis 17 Uhr in den Räumen des Nachbarschaftszentrums in der Gifhorner Straße 144 statt. Im Mittelpunkt des Treffens stehen das Kennenlernen und der Austausch in lockerer Atmosphäre, bei Kaffee und Tee. Darüber hinaus werden auch relevante Informationen zu verschiedenen Themen vermittelt.

## Online-Vortrag Schwerbehinderung Antragstellung und Rechte

In Deutschland ist fast jeder zehnte Einwohner schwerbehindert, was einem Grad der Behinderung (GdB) von mindestens 50 entspricht. Das Thema (Schwer-)Behinderung ist für viele Betroffene oft mit Unsicherheiten und Fragen verbunden. Diesen begegnet Katharina Lorenz in ihrem Online-Vortrag „Schwerbehinderung – Antragstellung und Rechte“ am **28. Mai 2026 von 16 bis 17.30 Uhr**. Zu der digitalen Veranstaltung des Sozialverbands Deutschland (SoVD) in Niedersachsen können sich Mitglieder und Interessierte **bis zum 25. Mai 2026** anmelden und kostenlos teilnehmen. Anmeldung: [weiterbildung@sovd-nds.de](mailto:weiterbildung@sovd-nds.de). Weitere Informationen: [www.sovd-nds.de](http://www.sovd-nds.de).

## Pflegefall – was tun?

### Neuer Ratgeber bietet Soforthilfe

Der hochbetagte Vater kann nach einem Sturz nicht mehr allein zu Hause bleiben. Die Unterstützung der körperlich schwachen Eltern wächst über den Kopf, weil das mit Familie und Beruf nicht vereinbar ist. Die Leistungen des ambulanten Pflegedienstes reichen nicht mehr aus, aber ist ein Pflegeheim oder Betreutes Wohnen die passende Option? Drei unterschiedliche Lebenssituationen, die aber eine Frage eint: Was tun im Pflegefall? Nicht nur, dass Entscheidungen häufig schnell getroffen werden müssen, sondern auch deren Tragweite für Betroffene wie Angehörige macht die Suche nach Antworten zu einer aufreibenden Angelegenheit. Der aktualisierte Ratgeber „Pflegefall - was tun?“ der Verbraucherzentrale bietet hierbei Unterstützung und Entscheidungshilfe.

Zu bestellen unter [shop.verbraucherzentrale.de](http://shop.verbraucherzentrale.de) oder Tel. 0211/91380-1555.

Das Buch ist auch in den Beratungsstellen der Verbraucherzentralen und im Buchhandel für 20 €/E-Book 15,99 € erhältlich.



## 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)



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)

## Ehrenamtliche gesucht

Um Senioren die digitale Welt in Form von Smartphone und Tablet näher zu bringen und ihnen gesellschaftliche und soziale Teilhabe zu ermöglichen, werden Ehrenamtliche gesucht.

Wenn Sie Freude daran haben Senioren mit Rat und Tat beiseite zu stehen, sind das die idealen Voraussetzungen, um sich für diese Fortbildung anzumelden.

### Infoveranstaltung:

8. und 9. Mai 2026, freitags von 15 bis 18 Uhr, samstags von 10 bis 13 Uhr

Begegnungsstätte Querum, BS, Bevenroder Straße 37.

*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.  
Gerne machen wir Ihnen ein Angebot.

Gördelingerstraße 4  
38100 Braunschweig  
Tel.: 0531 - 379 57 383

[info@schatzmeister-braunschweig.de](mailto:info@schatzmeister-braunschweig.de)  
[www.schatzmeister-braunschweig.de](http://www.schatzmeister-braunschweig.de)

## Braunschweig feiert vom 12. bis 14. Juni 2026

**Lego-Roboter treffen, Tore werfen oder einer Lesung lauschen:** Auf der Braunschweig-Meile beim Tag der Niedersachsen zeigt die City of Lion ihre Vielfalt von sozialen Themen über Wissenschaft bis hin zu Kultur und Sport mit einem bunten Programm.

Beim Tag der Niedersachsen vom **12. bis zum 14. Juni** präsentieren sich zahlreiche Vereine und Institutionen aus dem ganzen Bundesland und feiern gemeinsam das Ehrenamt, vorrangig auf der Braunschweig-Meile rund um die Burg, den Dom und das Rathaus sowie auf dem Kohlmarkt.

Verschiedene Konzerte, Performances, Mini-Ausstellungen, Lesungen und unterhaltsame Mitmachangebote präsentieren die kulturelle Vielfalt und abwechslungsreiche kreative Szene der Löwenstadt.

Verschiedene Forschungs- und Bildungseinrichtungen wie das Haus der Wissenschaft präsentieren Lego-Roboter, interaktive MINT-Stationen, autonome Mobilität oder KI-Anwendungen. Auch regionale Vereine wie die Basketball Löwen, Eintracht Braunschweig oder MTV sind vertreten.

Und was wäre die Stadtidentität ohne das soziale Engagement, die Vielfalt und der Zusammenhalt ihrer BürgerInnen? An den Ständen des Vereins für sexuelle Emanzipation e. V., der Stiftung Herzogin Elisabeth Hospital oder des Netzwerks Nächstenliebe e. V. informieren sich Einheimische und Gäste über Projekte zur Inklusion, Hospizarbeit, Nachbarschaftshilfe und queere Vielfalt.

### „Geile Zeit“ mit Band Juli, Jazzkantine und Umzug der Vielfalt

Vom 12. bis zum 14. Juni 2026 verwandelt sich Braunschweig in ein riesiges Festgelände, wenn die Löwenstadt als Gastgeber für den Tag der Niedersachsen fungiert. Einheimische und Gäste aus dem ganzen Land feiern gemeinsam das große Landesfest, das mit zehn Themenmeilen und sieben verschiedenen Bühnen zum Entdecken, Tanzen und Feiern einlädt. Ein besonderer Mittelpunkt des Geschehens ist die Stage of Lions am Großen Haus des Staatstheaters, auf der an allen drei Tagen ein hochkarätiges Programm geboten wird. Oberbürgermeister Dr. Thorsten Kornblum betont dabei die Vorfreude auf die Stimmung in der City und hebt hervor, dass mit nationalen Stars und lokalen Größen wie der Jazzkantine gezeigt wird, wie Braunschweig klingt.

Musikalisch startet das Fest am Freitagabend mit einem echten Knall, wenn die Band Juli als Headliner die Bühne betritt. Seit über zwei Jahrzehnten prägt die Gruppe mit Hymnen wie „Die perfekte Welle“ die deutsche Musiklandschaft. Zuvor heizen die Bands Blind Alley mit ihren 80er-Jahre-Covern und teget mit modernen deutschen Popsongs dem Publikum ordentlich ein, um das Wochenende gebührend einzuläuten.

Der Festsamstag bietet eine Mischung aus Rock, Rhythmus und Familienunterhaltung. Während die Band Maniax für rockige Klänge sorgt, bringt die Zoll Big Band Berlin einen mitreißenden Groove in die Innenstadt. Auch die jüngsten Besucher kommen nicht zu kurz, denn beim Kinderprogramm von herrH stehen Mitsingen und Tanzen im Vordergrund. Gegen Abend wandelt sich die Atmosphäre mit den emotionalen Indie-Liedern von Paul Brunner, bevor die Braunschweiger Jazzkantine die Bühne übernimmt. Dieser Auftritt wird vollständig von der Volkswagen



Beim Tag der Niedersachsen vom 12. bis zum 14. Juni bieten Ausstellerinnen und Aussteller auf der Braunschweig-Meile ein abwechslungsreiches Programm rund um das Leben in Braunschweig. Foto: Braunschweig Stadtmarketing GmbH/Philipp Ziebart

Außerdem gibt es auf zehn Themenmeilen viel zu erleben: Mehr Informationen gibt es unter [www.braunschweig.de/tdn-themenmeilen](http://www.braunschweig.de/tdn-themenmeilen).

Group Services gesponsert, die ihr 25-jähriges Firmenjubiläum gemeinsam mit den Gästen des Landesfestes feiern. Den krönenden Abschluss des Samstags bildet das Set von DJ Salvatore Mancuso, der das Publikum musikalisch durch die Nacht begleitet.



Auf der Stage of Lions tritt beim Tag der Niedersachsen vom 12. bis zum 14. Juni die Braunschweiger Jazzkantine auf.

Foto: Marc Stantien

Am Sonntag stehen die regionalen Ensembles und die gelebte Tradition im Rampenlicht. Die Gäste können den Klängen der Städtischen Musikschule sowie dem modernen Repertoire des Blasorchesters Akablas lauschen. Ein absoluter Höhepunkt ist der Nachmittag, wenn die Stage of Lions im Zeichen des traditionellen Umzugs der Vielfalt steht. Während die zahlreichen Vereine durch die Braunschweiger Straßen ziehen, moderiert der Landestrachtenverband das bunte Treiben direkt auf der Bühne. Nina Fritzer vom Stadtmarketing Braunschweig unterstreicht die Bedeutung dieses Programmpunkts, da hier die Vielfalt der niedersächsischen Kultur sowie lebendige Bräuche und Traditionen sichtbar gemacht werden. Alle Informationen zu den einzelnen Auftritten sind online unter der Adresse [www.braunschweig.de/tdn-stageoflions](http://www.braunschweig.de/tdn-stageoflions) abrufbar.

# Tag der Senioren 2026



Kommen – informieren - mitmachen. Gemeinsam aktiv und vernetzt.

Foto: Stadt BS, Daniela Nielsen

Am **3. Juni 2026 von 11:00 bis 16:00 Uhr** laden das Seniorenbüro der Stadt Braunschweig und die Arbeitsgemeinschaft der Braunschweiger Wohlfahrtsverbände herzlich zum Tag der Senioren ein. Die Veranstaltung findet auf dem Domplatz, in der Münzstraße und auf dem Platz der Deutschen Einheit statt. Der Tag bietet Gelegenheit, sich umfassend rund um das Thema Älterwerden zu informieren. Wer ist Ansprechpartner? Welche Unterstützungsangebote gibt es? Wo finde ich Menschen mit ähnlichen Interessen? Zahlreiche Vereine, Initiativen und Institutionen stehen für Gespräche, Beratung und Austausch bereit.

Freuen Sie sich auf Informationsstände zu Gesundheit, Bildung, Pflege und Beratung, Mitmachaktionen und Bewegungsangebote sowie Kultur- und Musikbeiträge. In angenehmer Atmosphäre können Kontakte geknüpft, Fragen gestellt und neue Angebote kennengelernt werden. Auch für das leibliche Wohl ist gesorgt.

## Das Programm des Seniorentages

### Bühne Platz der Deutschen Einheit

11:00 Uhr	Begrüßung
11:20 Uhr	Braunschweiger Seniorekantorei
12:00 Uhr	Domandacht
12:30 Uhr	Qui Gong/Polizeisportverein
13:00 Uhr	Braunschweiger Senioren-Rockchor/Gelbbauchunken
14:00 Uhr	Trio Timeless/Trio Just for fun
15:00 Uhr	IKNS Ich-kann-nicht-singen Chor

### Architekturpavillon am Braunschweiger Dom

11:00 Uhr	Demenz begreifen, AWO BV BS e. V.
12:30 Uhr	Wohnberatung, DRK Kreisverband BS-SZ e. V.
13:00 Uhr	Formen der Demenz und was kann ich tun?, Alzheimer Gesellschaft
13:30 Uhr	Umgang mit Einsamkeit, Malteser Hilfsdienst GmbH
14:30 Uhr	Interview & Erfahrungsbericht, Kultur trotz Demenz
15:00 Uhr	Vorbereitung auf Blackout und Naturkatastrophen, Malteser Hilfsdienst GmbH



JOHANNITER

### Im Alter gut versorgt

Johanniterhaus Braunschweig –  
St.-Annen-Konvent  
Madamenweg 9  
38118 Braunschweig  
Tel. 0531 28106-0



## 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.



## Raum zum Leben

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



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

Pflegenotaufnahme • ☎ 0800 7070117



Weitere Infos:

Tel. +49 531 3908-0

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



Senioren & Pflege



Lesen Sie die aktuelle  
Ausgabe Online!

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

# 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 Augentoptik Bock.

Foto: Augentoptik Bock

trächtigung im Alltag hilfreich sein. Bei Augentoptik 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 Augentoptik Bock mit Rat und Tat zur Seite: Seit Jahren bildet sich Augentoptikerin Petra Franke im Bereich Low Vision weiter und ist bei Augentoptik Bock die Ansprechpartnerin für den Low Vision Bereich. Dort finden Sie ein großes Angebot an vergrößerten 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<sup>®</sup>)** von SCHWEIZER

hat mich mein Augentoptiker optimal versorgt. So bin ich im Alltag wieder aktiv und sicher.“

Nur bei Ihrem Augentoptiker:

AUGEN OPTIK  **BOCK**  
BRILLEN · CONTACTLINSEN

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



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

Anzeige

## Wenn das Herz auf Stress reagiert – So kehrt ein ruhiger Rhythmus zurück

Herzstolpern, Druck in der Brust oder ein jagender Puls: Nicht immer steckt eine organische Erkrankung dahinter. Oft reagiert das Herz auf Stress, Angst oder seelische Belastung. Der Körper schützt dann Stresshormone aus, die den Rhythmus beeinflussen. Auch körperliche Anstrengung lässt uns das Herz bewusster spüren. Diese nervösen Herzbeschwerden sind unangenehm, aber meist harmlos. Das naturheilkundliche Arzneimittel Strophanthus Hevert unterstützt das Herz dabei, bei Belastung wieder in einen ruhigen, gleichmäßigen Takt zurückzufinden und die innere Balance zu fördern.

### Mit Strophanthus zurück zu ruhigem Rhythmus

Eine bewährte Möglichkeit, auch in stressigen Zeiten einen ruhigen und normalen Herzrhythmus zu behalten, eröffnet sich mit der Arzneipflanze Strophanthus gratus (in Strophanthus Hevert, rezeptfrei in jeder Apotheke). Strophanthus reguliert das Herz, stärkt seine Schlagkraft, verlangsamt eine zu schnelle Herzrhythmus und dämpft überschießende herznervöse Erregungen. Gleichzeitig lassen unangenehme Begleiterscheinungen wie Herzjagen,



*Nervöse Herzbeschwerden machen sich oft schon bei leichten körperlichen Anforderungen bemerkbar.*

*Foto: White-Lines Medienservice / agm*

Herzstolpern oder Engegefühl in der Brust nach – und damit oft auch die Sorge vor ihrem erneuten Auftreten. Vielfach kann eine Strophanthus-Therapie gerade bei älteren Patienten die Gefahr nervöser Herzbeschwerden deutlich verringern.

### Akut, langfristig oder begleitend zu anderen Herzmedikamenten

Viele Betroffene nehmen bereits andere, chemische Medikamente ein. Da stellt sich die berechtigte Frage: „Geht das zusammen?“ Die Antwort ist ein klares „Ja“. Der bewährte pflanzliche Wirkstoff verträgt sich auch mit anderen Medikamenten, es sind keine Wechselwirkungen bekannt. Strophanthus Hevert kann also ergänzend zu anderen Arzneimitteln eingenommen werden und ist sowohl für die Akutbehandlung als auch zur längerfristigen Anwendung geeignet.

Whitelines

## So unterstützen Sie Ihren Darm dreifach kompetent und natürlich

Ein fordernder Alltag, Bewegungsmangel und schnelle Mahlzeiten bringen das sensible Gleichgewicht des Darmmikrobioms leicht aus der Balance. Da viele Menschen im Schnitt über zehn Stunden täglich sitzen und sich oft nicht ausgewogen ernähren, leidet die Darmflora. Dies ist problematisch, da bestimmte Darmbakterien wichtige kurzkettige Fettsäuren wie Butyrat produzieren, die für eine gesunde und stabile Darmwand unerlässlich sind.

Um den Darm auf natürliche Weise zu unterstützen, kombiniert das neue Nahrungsergänzungsmittel bioticLoges subtilis drei aufeinander abgestimmte Komponenten. Das enthaltene Bakterium Bacillus subtilis ist besonders widerstandsfähig. Es bildet Sporen, welche die Passage durch Magensäure und Hitze unbeschadet überstehen. Im Darm fördert es nützliche Mitbewohner, stärkt die Barrierefunktion und unterstützt Verdauungsprozesse durch wertvolle Enzyme. Ergänzt wird die Rezeptur durch Akazienfasern, die den guten Bakterien als Nahrung dienen und deren Wachstum gezielt anregen. Zudem trägt enthaltenes Calcium zur normalen Funktion der Verdauungsenzyme bei.

Das Präparat ist ideal für Menschen mit diffusen Magen-Darm-Beschwerden wie Blähungen oder Stuhlunregelmäßigkeiten geeignet. Auch nach einer Antibiotikatherapie oder bei einer gestörten Darmbarriere bietet es eine sinnvolle Unterstützung. Mit nur einer Kapsel täglich lässt sich die Darmgesundheit unkompliziert fördern und das Mikrobiom nachhaltig stärken.

Whitelines

Hautkrebscreening  
Venencheck  
Faltenbehandlung  
Hautverjüngung

NEU

Gesundheitstage  
OSTSEEINSEL USEDOM

Kleine  
Strandburg  
ZINNOWITZ  
\*\*\*\*\*

JETZT MITBUCHEN

Fachärztliche med.  
Privatleistungen zur  
Vor-Ort-Behandlung.

Dünenstr. 11 • 17454 Zinnowitz  
Tel. +49 38377 38000  
KLEINE-STRANDBURG.DE



Jetzt  
Saisonkarte  
sichern

## EIN SOMMER, DER IHNEN GEHÖRT

für alle Freibäder nutzbar & übertragbar an andere

gültig für die Saison des Kaufs

€ 172 €

BRAUNSCHWEIGER  
BÄDER

Alle Infos unter [stadtbad-bs.de](http://stadtbad-bs.de)

## Frühlingsfreuden im Bürger- und Miniaturenpark Wernigerode



Wenn Sie den Frühling an der frischen Luft genießen möchten und dabei einen gemütlichen Rundgang bevorzugen, ist ein Besuch des Bürger- und Miniaturenparks Wernigerode das Richtige. Hier können Sie den gesamten Harz im Kleinformat erleben. Mehr als 60 bekannte Sehenswürdigkeiten wurden liebevoll im Maßstab 1:25 nachgebaut – eine wunderbare Möglichkeit, die Region in Ruhe und ohne lange Wege zu er-

kunden. Besonders interessant ist die kleine Bahnstrecke, die an die Fahrt zum Brocken erinnert. Die Züge können per Knopfdruck gestartet werden und bewegen sich dann gemächlich durch die Miniaturlandschaft – ein schönes Vergnügen, das auch beim Zuschauen Freude bereitet.

Direkt nebenan lädt der weitläufige Bürgerpark zu einem entspannten Spaziergang ein. Über 60 verschiedene Themengärten bieten frühlingshafte Eindrücke und ruhige Plätze zum Ausruhen. Sitzbänke und schattige Bereiche machen Pausen besonders angenehm.

Für Besucher mit Enkelkindern gibt es zudem zahlreiche familienfreundliche Angebote, darunter Spielplätze, eine Minigolfanlage, ein kleines Haustiergehege und eine Murbahn mit mehreren Stationen.

Wer es besonders ruhig mag, findet auf den großen Wiesen oder unter schattigen Pavillons ideale Orte für ein gemütliches Picknick oder eine längere Rast. So lässt sich ein abwechslungsreicher und zugleich erholsamer Tag inmitten einer blühenden Parklandschaft genießen.

## Groß Vahlberg – idyllischer Ort an der Asse

„Hier wohnt eine ganz besond’re Rasse“

### Fortsetzung

#### Vereinsleben im DGH

Groß Vahlberg ist heute ein liebenswerter Ort direkt am Nordhang der Asse, der für seine botanische Vielfalt und geologischen Besonderheiten bekannt ist. Eine große botanische Pflanzenvielfalt und eine umfangreiche Fauna sind hier beheimatet. Die knapp 700 Einwohner hegen ein reges Vereinsleben, deren zentraler Ort oftmals das Dorfgemeinschaftshaus ist. Das Vereinsleben in Groß Vahlberg ist tief in der Dorfgemeinschaft verwurzelt und wird maßgeblich durch sportliche Aktivitäten und traditionelle Feste geprägt. Die Organisationen arbeiten oft eng zusammen, um Veranstaltungen wie das jährliche Volksfest oder Kinderfeste zu realisieren. Das dominierende Ensemble des Ortes ist das Rittergut mit seinem klassizistischen Herrenhaus und seinem historischen Gutspark. Der zum Rittergut gehörende Landschaftspark beinhaltet romantische Bachtäler und Teiche und diente gelegentlich als Kulisse für kulturelle Veranstaltungen.

#### Nahe Schachanlage Asse

Der nahe Höhenzug mit seiner Schachanlage Asse II im ehemaligen Salzbergwerk ist seit Jahrzehnten in den Schlagzeilen. Hier wurden in den Jahren 1967 bis 1978 ca. 125.000 Fässer und Gebinde mit schwach- bis mittelradioaktiven Abfällen eingelagert. Dies geschah teilweise geordnet, teils wurden die Fässer aber nur rigoros abgekippt. Heute steht die Anlage aufgrund massiver technischer Probleme – vor allem durch unkontrollierte Wassereinträge – vor der Herausforderung einer vollständigen Rückholung des Atommülls. Proteste aufgrund eines geplanten Zwischenlagers für die Fässer kommen u.a. von einer Bürgerinitiative. Regelmäßige Treffen und Mahnwachen halten das so wichtige Thema aufrecht.

#### Ne’ besond’re Rasse

Andrea Föniger, Bürgermeisterin aus dem benachbarten Schöppenstedt, empfiehlt: „Ein Besuch von Groß Vahlberg und der nahen Asse lohnt sich aus vielerlei Gründen.“

## Kulturtrips / Tagesfahrten für Senioren

Die LAB ist für Menschen interessant, die auch im fortgeschrittenen Lebensalter noch aktiv sein möchten und Spaß an gemeinsamen Aktivitäten haben. Neben verschiedenen Kursen, wie Sprachkurse, Computer- und Bewegungsangeboten werden auch Tagesfahrten angeboten. Weitere Informationen unter: [www.langeaktivbleiben-bs.de](http://www.langeaktivbleiben-bs.de), Telefon: 0531-331521.

### Donnerstag, 28. Mai 2026 – Fahrt nach Göttingen

Die Stadt ist durch Bildung und Forschung geprägt. Wir besuchen das Forum Wissen. Dort gibt es 1.400 Objekte aus den

Sammlungen der Universität. Es gibt Zeit für ein Mittagessen im Kartoffelhaus und dann lassen wir uns durch den Botanischen Garten führen.

### Donnerstag, 18. Juni 2026 – Fahrt nach Bückeberg

Mit dem Zug nach Bückeberg. Dort werden wir am Bahnhof um 11 Uhr zur anschließenden Stadtführung abgeholt. In einem zentralen Restaurant nehmen wir unser Mittagessen ein. Danach erleben wir bei einer individuellen Führung das wunderschöne Schloss mit seinen Geheimnissen. Bei verbleibender Zeit kann noch ein Kaffee getrunken werden.

# Erfolgreiche SportlerInnen des Jahres 2025 geehrt



Sportlerehrung mit Verleihung der Sportmedaille und VWFS-Ehrenpreis.

Foto: Siegfried Nickel

Die Stadt Braunschweig ehrte am Mittwoch, dem 4. März 2026, ihre national und international erfolgreichen Einzelsportler sowie Mannschaften für ihre herausragenden Leistungen. Unter den Geehrten befanden sich Welt-, Europa- und deutsche Meister sowie Teilnehmende an den Deaflympics. Oberbürgermeister Dr. Thorsten Kornblum würdigte die Athletinnen und Athleten als Vorbilder für Durchhaltevermögen und betonte die zentrale Rolle der Sportvereine für die Gesellschaft. Diese seien wichtige Orte, an denen Werte wie Respekt, Teamgeist und Fairness gelebt werden. Die Vereine fungieren laut Kornblum als unverzichtbare Begegnungsstätten, die Integration

und Inklusion fördern und zeigen, wie wichtig die gemeinsame Arbeit an Zielen für das soziale Miteinander ist. Ein besonderer Programmpunkt war die erstmalige Vergabe des neuen Ehrenpreises von Volkswagen Financial Services für herausragende Leistungen im Jahr 2025. Diese Auszeichnung ging an die Para-Ruderin Hermine Krumben, die bei den Weltmeisterschaften in Shanghai die Bronzemedaille im PR3 Mixed-Vierer errungen hatte. Zudem wurde dreimal die Sportmedaille als höchste städtische Auszeichnung im Sportbereich verliehen. Die Preisträger sind Tina Stöter, Jörg Baumbach und Werner Hensel.

## Veranstaltungsprogramm MAI / JUNI



### Do 7. Mai | 18.30 Uhr | Vortrag

Zwischen Weimar und Drittem Reich:  
Die bürgerlich-nationalsozialistische Koalition  
im Land Braunschweig  
Prof. Dr. Klaus Meyer, London (CDN)

### Do 21. Mai | 18.30 Uhr | Vortrag

Das »Verlorene Paradies« in Braunschweig:  
Der Dichter und Übersetzer Friedrich Wilhelm  
Zachariae  
PD Dr. Till Kinzel, Paderborn

### Do 28. Mai | 18.30 Uhr | Vortrag

»Das königliche Gemüse«  
Zur Geschichte des Braunschweiger Spargels  
Prof. Dr. h.c. Gerd Biegel, Braunschweig

### Do 4. Juni | 18.30 Uhr | Vortrag

Das Helmstedter Braunkohlerevier – Die Braun-  
kohle als deutsch-deutscher Erinnerungsort  
Wilhelm Stahlke, Braunschweig

### Do 11. Juni | 18.30 Uhr | Vortrag

Strom zählen: Ein technikgeschichtliches Seminar  
im Elektrizitätszählerkabinett der PTB und die  
Publikation von studentischen Arbeiten  
Daniel Jankowski MA, Braunschweig

### Do 18. Juni | 18.30 Uhr | Vortrag

Das Flugwissenschaftliche und das Automobil-  
technische Institut der Herzoglichen Technischen  
Hochschule Braunschweig  
Dr. Eckhardt Fischer, Schwülper-Lagesbüttel

### Do 25. Juni | 18.30 Uhr | Vortrag

Die vergessene Erinnerung? Momente eines  
Aufstandes und das Elend seines Gedenkens  
Prof. Dr. h.c. Gerd Biegel, Braunschweig

### SAMSTAGSSEMINAR

2.5. | 16.5. | 30.5. | 13.6. | 27.6. um 10.30 – 12.30 Uhr

Frauen der Welfen in der Geschichte –  
vom Spätmittelalter bis zum 19. Jahrhundert

Prof. Dr. h.c. Gerd Biegel (IBRG) und Dr. Angela Klein

### AKADEMIEVORTRÄGE

So 17. Mai | 11.30 Uhr

Missgunst einer Clique eingessener Braunschweiger  
Ärzte – Der Fall Seidel und die Braunschweiger  
Klinikgeschichte

Prof. Dr. h.c. Gerd Biegel, Braunschweig

# Liebe Leserin, lieber Leser,



Über dem Mai heißt es aus dem Hebräerbrief: „**Die Hoffnung haben wir als einen sicheren und festen Anker unserer Seele.**“

Da klingt eine beneidenswerte Gewissheit durch.

Haben wir das? Einen sicheren und festen Anker oder sind wir immer wieder gefährdet, uns wegtreiben zu lassen, Grund zu verlieren?

Die Weltlage macht es uns ja schwer, die Hoffnung nicht aufzugeben und auch in unserem eigenen kleinen Leben gibt es immer wieder dunkle Momente.

Darum lohnt es, sich zu erinnern, dass wir uns am Ostermorgen umgedreht und das leere Grab im Rücken gelassen haben, dass wir leben und unser Glaube wunderbare Hoffnungsbilder malt.

Im Braunschweiger Dom steht ein großes Jubiläum vor der Tür: 50 Jahre Domsingschule! 50 Jahre Gemeinschaft, Musik, geteilte Freude, geistliche und menschliche Vergewisserung. Wir werden viele sein. Das ist die Ernte von unglaublich viel Arbeit, Engagement und Ideenreichtum – aber es ist auch ein Grund zur Hoffnung, sichtbarer Segen hörbare Fülle. Samenkörner haben gewurzelt und viel Frucht getragen. Jetzt ankern wir und feiern.

Sie sind uns dabei – und auch zu allen Gottesdiensten, Andachten, Führungen und Begegnungen ganz herzlich willkommen!

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

#### Sonntag, 3. Mai 2026

10:00 Uhr Konfirmationsgottesdienst

#### Sonntag, 10. Mai 2026

10:00 Uhr Konfirmationsgottesdienst

#### Donnerstag, 14. Mai 2025

10:00 Uhr Festgottesdienst zu Christi Himmelfahrt

#### Sonntag, 17. Mai 2026

17:00 Uhr Domkonzert: Oratorienaufführung

#### Freitag, 22. Mai 2026

19:00 Uhr Themenabend / Vortrag im Dom

#### Samstag, 23. Mai 2026

18:00 Uhr Besondere Vesper zum Pfingstfest

#### Sonntag, 24. Mai 2026

10:00 Uhr Festgottesdienst zum Pfingstsonntag

#### Montag, 25. Mai 2026

10:00 Uhr Ökumenischer Gottesdienst zum Pfingstmontag

#### Samstag, 30. Mai 2026

19:00 Uhr Orgelkonzert zum Monatsabschluss

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

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

Region Braunschweig, Wolfsburg  
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:

15.06., 15.08., 15.10.2026

WIR im besten Alter erscheint zwei-monatlich Monatsanfang Juli, September, November, 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 12

# Eine fast vergessene braunschweigische Welfin in Pommern-Wolgast

von Prof. Dr.h.c. Gerd Biegel

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

Sophia Hedwig wurde als Tochter von Herzog Julius (1528-1589) und Herzogin Hedwig (1540-1602) auf Schloss Hessen am Fallstein am 1. Dezember 1561 als erstes Kind des Paares geboren. Sie erfuhr eine sorgfältige und bildungsorientierte Erziehung. Wie meist in fürstlichen Familien bestand das Ziel, für die Prinzessin eine standesgemäße Ehe zu ermöglichen. Bei Sophia Hedwig hatte der Hof in Hessen und Wolfenbüttel schon früh Kontakte nach Wolgast geknüpft und so heiratete sie mit 16 Jahren am 20. Oktober 1577 Herzog Ernst Ludwig von Pommern-Wolgast (1545-1592), einen Sohn von Philipp I. von Pommern-Wolgast (1515-1560) und Maria von Sachsen. (1515-1583) Die Zeitgenossen meinten sogar, »daß eben zu der zeit kein schöner paar fürsten kinder in gantz Teutschland zu finden gewesen, als eben diese junge eheleutte«. Damit knüpfte man unter Herzog Julius aus Hessen/Wolfenbüttel ein familiäres Netzwerk nach Pommern und Sachsen. Die Ehe galt im Sinne der Zeit als problemlos und »untadelig«, allerdings starb der Ehemann bereits 1592, so dass ihn seine Witwe fast vier Jahrzehnte überlebte.

Ernst Ludwig hatte als drittgeborener Sohn kaum Aussicht auf eine selbständige Regentschaft. Erst durch teilweisen Erbverzicht seiner älteren Brüder erhielt er bei der Erbteilung 1569 das Teilfürstentum Pommern-Wolgast. In seinen politischen Aktivitäten konnte er kaum Akzente setzen, jedoch förderte er intensiv – gemeinsam mit seiner Gattin – die Repräsentation des kleinen Hofes. In Wolgast entstand eine prächtige Hofhaltung. Der Ausbau des Residenzschlosses, Umbau des Schlosses Loitz zum Renaissanceschloss, das als Witwensitz für Sophia Hedwig bestimmt war, aber auch der Ausbau der Universität Greifswald seien dafür beispielhaft aufgeführt. Herzogin Sophia Hedwig vervollständigte diese sichtbare Repräsentation mit Schloss Ludwigsburg, das sie in Erinnerung an ihren Gatten 1600 erbauen ließ.



**Sophia Hedwig von Braunschweig-Wolfenbüttel (1561–1631), Herzogin von Pommern-Wolgast.**

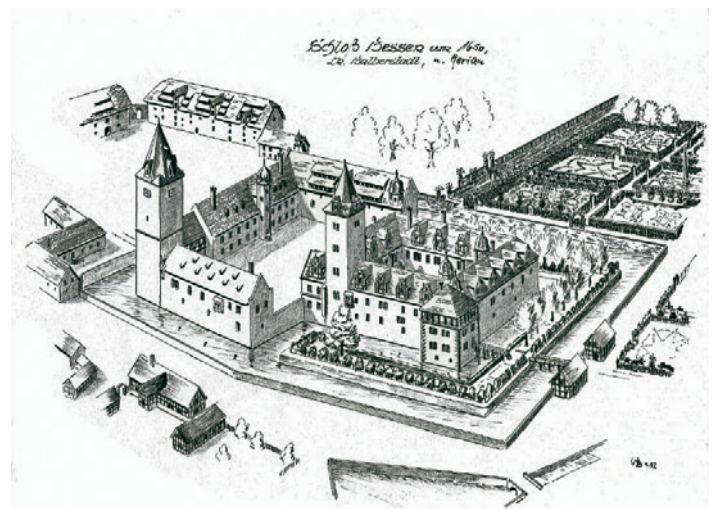
1600 erbauen ließ.

Von ihrem Elternhaus her war Sophia Hedwig geprägt durch das Interesse an politisch-wirtschaftlichen Fragen und Aufgaben ebenso wie durch das Engagement für Bildung, Kultur und Geselligkeit auch nicht zuletzt dem Bedürfnis prunkvoll höfischer Repräsentation und Hofhaltung. Entsprechend ambivalent blieb ihr Bild in der Überlieferung, wie ein Quellenbeispiel eindrucksvoll belegt: Die Herzogin, Stifterin der

Bibliothek in der Schlosskirche ihres Witwensitzes Loitz, wird als Patronin der »guten Wissenschaft«, als »Lehrer«, der Gläubigen und der Kirche gewürdigt: »Aber die Lehrer sonderlich/ Müssen gute Wissenschaft bei sich/ Von diesem alle g'fasset haben,/ Und nach Gotts mitg'theilten gaben/ Ihr Herd warnen, strafen weisen,/ nur mit gesunder milch speisen,/ den Widersprecher auch eintreiben./ [...]«. Dies entspricht ganz und gar der vorbildhaften Bildungs- und Wissenschaftstradition am braunschweigischen Hof in Wolfenbüttel.



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



**Schloss Hessen am Fallstein.**

**Fotos (2): IBRG Archiv**

Ihre Erscheinung brachte manchen Hofbeamten zur Irritation, denn mit der überraschenden Erfahrung einer selbstbewussten Fürstin, die es verstand, einen eigenständigen Handlungsspielraum zu gestalten, hatte man kaum eine fassbare Vorstellung in Pommern-Wolgast. Dem positiven Bild der bildungsorientierten Herzogin, die sogar englische Komödianten am Hof auftreten ließ, stand hinter vorgehaltener Hand die kritische Wertung einer als herrsch- und prunksüchtig gezeichneten Frau gegenüber, das nicht zuletzt durch die wirtschaftliche Misere des Landes und ihres Witwenbesitzes bedingt, die landesgeschichtliche Überlieferung von Sophia Hedwig lange Zeit bestimmt hatte. In jüngerer Zeit findet diese Einschätzung durch die biographische Forschung eine deutlich positivere und ausgewogenere Betrachtung. Die auf Schloss Hessen geborene Herzogin Sophia Hedwig steht nicht zuletzt »für Vorpommern symbolhaft auch für das Ende der wirtschaftlichen und kulturellen Blüte unter den letzten Generationen der Greifenherzöge seit Bogislaw X.«

# Nationaloper auf dem Burgplatz

## Freischütz von Carl Maria von Weber

### Mit dem Burgplatz Opern OpenAir beginnt die Amtszeit von Generalintendant Tobias Wolff

Ab der neuen Staatstheater-Spielzeit fegt mit Tobias Wolff ein neuer Wind durch die ehrwürdigen Theaterhallen in Braunschweig. Der neue Generalintendant ist ein ausgewiesener Musiktheaterexperte und wird Schwung in das Staatstheater Braunschweig bringen, das sich viel mehr zu den Menschen in Stadt und Region Braunschweig öffnen muss. Seit Jahren herrscht gähnende Leere bei den Veranstaltungen des Staatstheaters. Ausnahmen sind das Tanztheater und die Konzerte des Staatsorchesters. Glücklicherweise macht Tobias Wolff „Tabula rasa“ in den verschiedenen Ensembles – mit Ausnahme des höchst erfolgreichen Tanztheaters und des Staatsorchesters. Fast alle Schauspieler, Opernsänger und Dramaturgen müssen sich eine neue Position suchen. Der neue Theaterchef stellt mit seinen Spartenleitern neue Ensembles zusammen. Und es kommt auch ein neuer Generalmusikdirektor, der beim Staatsorchester Braunschweig neue Impulse setzen soll und dieses angesehene Orchester zur Blüte bringen soll.

Mit dem Freischütz geht es los. Das Braunschweiger Theater hat die „Deutsche Nationaloper“ als eines der ersten Theater weltweit gespielt. Und die mit großer Spannung erwartete Premiere der Oper findet am 22. August statt. Bis Mitte September gibt es insgesamt 18 Vorstellungen. Schon mit der er-

sten Premiere setzt Tobias Wolff entscheidende Akzente und setzt auf eine genreübergreifende Zusammenarbeit. Es ist nicht einfach nur Oper, sondern Bewegung und Choreografie. Die Oper soll leben und uns nicht nur in die Wolfsschlucht führen oder verführen, sondern zeigen, was uns die Oper heute sagt. Die musikalische Leitung teilen sich der noch zu ernennende Generalmusikdirektor und Kapellmeister Alexander Sinan Binder. Die Inszenierung liegt in den Händen von Philipp Moschitz. Das Ensemble der Sängerinnen und Sänger präsentiert Tobias Wolff im Juni. BS Energy und die Stiftung Braunschweigischer Kulturbesitz sind erneut Sponsor und damit eine „feste Burg“ auch in der Zukunft der überaus erfolgreichen Burgplatz Opern OpenAir Veranstaltungen. Karten gibt es beim Staatstheater und den Vorverkaufsstellen.



## Marilyn ist mehr als eine blonde Perücke

Die Kammeroper von Gavin Bryars über das Leben der wohl berühmtesten Schauspielerinnen der Welt – Marilyn Monroe steht im Mittelpunkt der Oper Marilyn Forever, die momentan im Kleinen Haus des Staatstheaters gespielt wird. Bedauerlicherweise zeigt die Inszenierung von Marie Gedicke kaum mehr als eine trinkende depressive Marilyn. Sehr eindimensional ist diese Aufarbeitung des Lebens der Kult-Blondine. Und mit Soubrette Veronika Schäfer steht eine Opernsängerin auf der Bühne, deren schauspielerische Mittel nicht wirklich für eine vielschichtige Darstellung ausreichen. Gesanglich war es auch nicht bewegend, anrührend oder meisterhaft. Ein Lichtblick dagegen war Bariton Zachariah N. Kariithi in den Rollen verschiedener Männer im Leben von Marilyn Monroe. Stimmlich und darstellerisch war er in der Lage verschiedene Personen darzustellen und die dafür notwendige Stimme zu präsentie-

ren. Das Bühnenbild von Melanie Slabon hatte zu wenig Atmosphäre für die Darstellung des Lebens eines Filmstars, Modells, Schönheitsideal und Sexsymbols. Die musikalische Leitung hatte Christine Strubel, die mit einem kleinen Orchester das Stück trug. Das Libretto sieht vor, dass Norma Jeane Mortensons auf ihr Leben zurückblickt und ihr Leben war nun wirklich mehr als „blonde Haare“, Alkohol- und Tablettenmissbrauch sowie Depression. Viel mehr. Im Staatstheater war es eintönig und der Ikone nicht gerecht werdend.

## Starpianistin und Stardirigentin treiben das Staatsorchester zur Höchstleistung

Das siebte Sinfoniekonzert des Braunschweiger Staatsorchesters fand zweimal vor ausverkauftem Haus statt. Die Dirigentin Shiyon Sung gehört zu den international gefeierten Orchesterleitern. Ihr gelang es nicht nur in Hector Berlioz Symphonie fantastique das Staatsorchester zur Höchstleistung anzuspornen. Das Klavierkonzert von Frederic Chopin mit Starpianistin Olga Scheps zeigte die Solistin in höchstem Maße virtuos. Orchesterklang und ihr Spiel harmonierten und bildeten gleichzeitig Kontraparts. Und auch in der Interpretation von Karl Goldmarks „Im Frühling“ zeigt das Staatsorchester Braunschweig, dass eine Dirigentin wie Shiyon Sung den Klangkörper zum erblühen bringt. Bravorufe und Zugaben!



Oper Marilyn Forever.

Foto: Staatstheater BS

Kritiker: Hon.Prof. PhDr. Sven-David Müller,  
Salzgitter-Lebenstedt

# The Same Procedure as Every Year

## Klassenerhalt, Relegation oder Abstieg

Noch sind in der 2. Liga zum Abschluss der Saison 2025/26 zwei Spieltage zu absolvieren und jede Mannschaft kann das eigene Punktekonto um bis zu sechs Zähler aufstocken. An der Tabellenspitze sorgten die direkten Duelle der Aufstiegsanwärter am 31. Spieltag schon für so etwas wie eine Vorentscheidung, wer sich grosse Hoffnungen machen kann, künftig erstklassig zu spielen und auch im Tabellenkeller konnten einige Teams inzwischen den grössten Abstiegsballast über Bord werfen. Vor wenigen Wochen lagen nur wenige Zähler zwischen dem Tabellenneunten und einem direkten Abstiegsplatz, inzwischen hat sich die Spreu vom Weizen getrennt und einige Vereine können die Planung für die kommende Saison als Zweitligist in die Hand nehmen. Klassenerhalt zur Not auch über die Relegationsspiele gegen den Drittplatzierten der Dritten Liga oder direkter Abstieg – auch die Braunschweiger Eintracht befindet sich in einem Pulk von Mannschaften, die um die weitere Zweitligazugehörigkeit bangen muss.

Nach dem glänzenden Saisonstart unter dem neuen Trainer Heiner Backhaus glaubten viele im Umfeld der Löwen, endlich eine sorgenfreie Saison spielen zu können und das Abstiegsgepenst von der Hamburger Strasse fernhalten. Doch nach vier sieglosen Spielen in Folge wurde der zu Saisonbeginn neu zusammengestellte Kader der Blau-Gelben nach unten durchgereicht. Mit dem Auswärtssieg in Düsseldorf glaubte man in Braunschweig den Negativtrend gestoppt zu haben, doch nach weiteren vier Niederlagen wusste auch der Letzte in der Löwenstadt, dass eine weitere schwierige Saison den Löwen bevorsteht. Zwar konnte sich die Mannschaft von Trainer Backhaus mit zehn Punkten von der Winterpause etwas Luft im Abstiegskampf verschaffen und mit einem 2:1-Erfolg im letzten Spiel der Hinrunde gegen den Tabellenführer und Herbstmeister Schalke 04 gemeinsam mit ihrem Anhang ein berauschendes Fussballfest feiern, doch der Vorsprung zum Relegationsrang betrug zum Rückrundenbeginn nur drei Zähler trotz 20 Punkten auf der Habenseite, der besten Ausbeute seit dem Wiederaufstieg 2022. Spätestens nach dem verpatzten Rückrundenauftakt hiess es in Braunschweig wieder – The same Procedure as every Year - und die Verantwortlichen versuchten mit einer Neustrukturierung des Kaders – sieben Neuzugänge sollten die sieben Abgänge, darunter Leistungsträger wie Stürmer Conteh und Kapitän Sven Köhler, das Ruder herumzureissen.

Trotz einiger guten Auswärtsauftritte gelang es den Löwen nicht, dabei auch die nötigen Punkte einzufahren und spätestens nach der peinlichen 1:2-Heimniederlage gegen das Kellerkind Preussen

Münster war der Glaube an eine erfolgreichere Rückrunde unter der Leitung von Heiner Backhaus als Cheftrainer erschöpft. Auch der 1:1-Achtungserfolg beim Aufstiegs kandidaten reichte den Verantwortlichen der Blau-Gelben nicht für eine Weiterbeschäftigung.



Eintracht scheitert zu oft beim Torabschluss, hier Flick.

Fotos (2): Matthias Schumacher

Ein Sieg, zwei Niederlagen und zwei 1:1-Unentschieden in den Heimspielen gegen den 1. FC Nürnberg und Hertha BSC Berlin – ein richtiger Befreiungsschlag ist den Löwen in den ersten fünf Spielen unter dem neuen Trainer Lars Kornetka noch nicht gelungen und so entscheiden die letzten beiden Saisonspiele daheim gegen Dynamo Dresden und auf Schalke über einen versöhnlichen Saisonabschluss. Doch beide Spiele werden keine Selbstläufer denn sowohl Dresden wie auch Schalke wollen ebenfalls die zu vergebenen drei Punkte erobern, denn neben dem Erreichen von den Saisonzielen bedeutet jeder bessere Tabellenplatz auch eine höhere Honorierung bei der Verteilung der Fernsehgelder in der kommenden Spielzeit. Die Eintracht muss also alles investieren, um selbst als Sieger aus den beiden restlichen Saisonspielen hervorzugehen. Noch zwei Mal sind auch die Fans gefordert, bedingungslos als 12. Mann hinter der Mannschaft von Lars Kornetka zu stehen. Ein ausverkaufter Gästeblock mit Dynamofans wird im Eintracht Stadion versuchen, dagegen zu halten, ein Hochsicherheitsspiel, das von Brisanz kaum zu übertreffen ist. Mit Aufstiegstrainer Thomas Stamm sind die Dresdner in dieser Saison durch dick und dünn gegangen, hielten auch in der schwierigen Saisonphase als Tabellenletzter an ihrem Coach fest und so wollen sie mit einem Sieg in Braunschweig endgültig einen Haken hinter die laufende Saison machen und schon auf der Rückfahrt nach Sachsen den Klassenerhalt feiern. Aber auch auf Schalke erwartet die Eintracht ein heisses Tänzchen, denn über 55.000 Blau-Weisse werden den künftigen Bundesligisten feiern und anfeuern und die Mannschaft von Trainer Miron Muslic wird bestrebt sein, die Feierlaune auf den Rängen auch auf dem Platz zu unterstützen. Ausserdem werden die Spieler die Niederlage aus der Hinrunde nicht vergessen haben, als sie teilweise vom Kellerkind Eintracht Braunschweig überrannt und vorgeführt wurden und erst in der Schlussphase ihr Leistungsvermögen als Herbstmeister zeigten. Die Löwen können dagegen aus dem Hinspiel den nötigen Glauben an einen Erfolg in der Arena auf Schalke ziehen. Mögliche Relegationsspiele werden am Freitag, dem 22. Mai und Dienstag, dem 26. Mai 2026 ausgetragen. Aber egal in welcher Klasse die Eintracht in der nächsten Saison spielen wird, die nötige Lizenz wurde dem Verein sowohl für die 2. Bundesliga wie auch die 3. Liga erteilt – ohne Bedingungen und ohne Auflagen.



Jovan Milatovic ist Eintrachts neue Sturmhoffnung.

# Zwischen Mord und Märchen-Ehe

**Franziska Weisz**

**Vor der Kamera Drama, privat läuft es völlig anders**



Gehört beliebtesten deutschen TV-Gesichtern. Foto: highgloss.de

Ein wenig spröde, ein wenig kühl – so wirkt sie auf den ersten Blick. Doch Franziska Weisz kann auch ganz anders. Gerade erst hat sie im dem neuen ZDF-Freitagskrimi „Mordufer“ überzeugt. Nach ihrem tödlichen Abgang aus dem Hamburger „Tatort“ mit Wotan Wilke Möhring ermittelt die 45-Jährige jetzt am Bodensee – intensiv, präsent, mit dieser leisen Wucht, die hängen bleibt. Um Liebeskrisen geht es in ihrer anderen aktuellen Paraderolle in der ARD-Serie „Tage, dies nie gab“. Beide Serien stehen übrigens in den Mediatheken zum Streaming bereit. Bei Franziska selbst allerdings läuft es in Sachen Liebe völlig dramafrei. Ihren Mann, Regisseur Felix Herzogenrath, lernte sie bei Dreharbeiten zu „Die Bergretter“ kennen. Es war Liebe auf den ersten Blick. Heute sind sie mehr als zehn Jahre verheiratet, haben zwei Kinder. „Wir führen eine sehr glückliche Ehe“, sagte die gebürtige Wienerin zu „Bild“ und verriet auch gleich ihr Glücksgeheimnis: „Abwechslung und immer mal wieder Distanz. Wir Filmleute sind daran gewöhnt, viel zu reisen. Ein Aufeinanderkleben in der Ehe wäre nichts für mich.“ So gut beschäftigt, wie die Weisz beruflich ist, wird das wohl so schnell auch nicht passieren.

**Johannes Oerding**

# Emotionale Achterbahnfahrt

**Nach längerer Auszeit lässt der Sänger es jetzt wieder krachen**

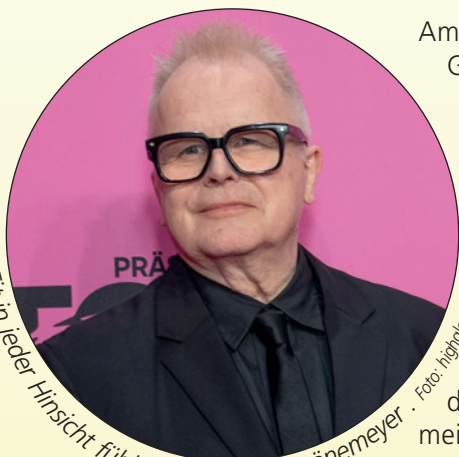
Es waren turbulente Zeiten: Trennung, neue Liebe, Tod des Vaters und eine Weltreise. Die letzten Jahre waren für Johannes Oerding ein emotionaler Schleudergang. Das hat ihn verändert. Auf seinem neuen Album „Hotel“ zeigt sich der 44-Jährige so offen wie selten – und verarbeitet das Geschehene. So war die Trennung von Ina Müller (60) für ihn eine Zäsur. Doch statt Rosenkrieg gibt's Respekt: „Wir haben einen guten Weg gefunden, sind weiterhin freundschaftlich miteinander verbunden“, verriet er im „Stern“-Interview. Und während die alte Liebe harmonisch nachklingt, gibt es eine neue Frau an seiner Seite. Medienberichten zufolge soll es sich um die Digital Creatorin Yvonne G. handeln. Mit privaten Bekundungen hält Oerding sich zwar meist zurück, über die gemeinsame Zeit auf Weltreise ließ Oerding dann aber doch tief blicken: „Ich sag' mal so: Wenn du auf engstem Raum auf vier Quadratmetern und vier Reifen viele, viele Wochen unterwegs bist und da lebend herauskommst, dann hast du auf jeden Fall einen guten Job gemacht“, sagte er letztes Jahr zu RTL. Überschattet wurde all das vom Tod seines Vaters 2024 – ein Einschnitt, der auch in den neuen Songs spürbar ist. Sie sind akustischer und reflektierter als früher. Nachdem das Album direkt an die Spitze der Charts stieg, startet am Freitag auch Oerdings neue Tour. Viel Erfolg!



Der Hut ist sein Markenzeichen. Foto: highgloss.de

# Mit fast 70 voll im Saft

**Der Kultsänger feierte den runden Geburtstag**



Fit in jeder Hinsicht fühlt sich Herbert Grönemeyer. Foto: highgloss.de

Am 12. April war der große Tag: Dann wurde Deutschlands Lieblingssänger Herbert Grönemeyer stolze 70 Jahre alt. Wie es ihn damit geht, verriet er jetzt bei den Polyton Music Awards im SAT.1-Gespräch: „Gut! Ich denke, ich sehe hervorragend aus, gar keine Frage“, schmunzelte er – um dann etwas ernster fortzufahren: „Nein, das ist natürlich eine Zahl, die einem klarmacht, das Leben ist auch begrenzt.“ Nichtsdestotrotz denkt Herbie nicht ans Aufhören, sondern plant fürs nächste Jahr wieder eine Tour. Auch eine neue Platte steht an. „Noch bin ich frisch im Kopf und in der Muskulatur – das geht!“, gibt er sich weiter optimistisch. Frisch muss er ja auch für seine Familie bleiben. Nachdem seine erste Frau Anna 1998 bekanntlich an Brustkrebs starb, heiratete er 2016 die Waliserin Josefine Cox, mit der er 2019 noch zum dritten Mal Vater wurde. Über sein Papa-Dasein schwärmte er in der Radiosendung „Frühstück bei mir“ gegenüber Claudia Stöckl: „Die Freude über meine Kinder ist ungebremst, in welchem Alter sie sich auch befinden.“ Und so soll es auch lange bleiben!

**Herbert Grönemeyer**

# Viel Spaß beim Rätseln!

Anzeige

flacher Wandpfeiler		Erdarten	abordnen			genmanipuliertes Wesen	Bezirk im Kanton Waadt		russischer Dichter † 1963		Scheren der Schafe		nerwendes Kind	israel. Politikerin † (Golda)	Amtsbezirke der Bischöfe		Jungmitglied einer dt. Partei	
									„Entdecker“ Amerikas									
bedürftig, arm			Fluss durch Frankreich						männlicher franz. Artikel		fleißiges Insekt							
Lachsforellen						Krankensalbung							Fremdwortteil: gleich				obwohl	
			gegen Geld leihen		nicht verletzt										Revolten			
jap. Heiligtum		Figur in „Land des Lächelns“												Radiowellenbereich (Abk.)				
US-kanadischer Grenzsee														Fluss in der Toscana				
														spanisch: Meer				
Verrückter	den Gottesdienst betreff.	Teil dorischer Säulen												Vorname von US-Filmstar Pitt			niederdeutsch: das	
stehende Gewässer																		
engl. Frauenkurzname																schräg	Erfinder des Revolvers	
ehem. Währung in Frankreich			Abk.: numerus clausus															„Killerwal“
eine Droge (ugs.)			exzentrischer Kunststil															Fremdwortteil: wieder
Glasgefäß	Halbinsel in Vorderasien	französisches Adelsprädikat			ohne Zweifel		Freudenruf		Staat in Südamerika	große Zukunftsvorstellungen			Süd-südost (Abk.)	wilde Ackerpflanze	französische Zustimmung			
							im Dezember blühende Pflanze											
ostafrikanischer Inselstaat	aus diesem Grund		Geigenvirtuose (André)						Brauch				zirka, annähernd			Stadt in Estland		
										Teile der Woche	Gesetz, Anordnung							
durcheinander		türk. Großgrundherr					lateinisch: Sache		prima (ugs.)						Hollywood-Regisseur		Fluss in Kalifornien	
			Ex-Frau von Prinz Charles (Lady...) †		episches Werk						Kfz-Z. Bamberg		englisch: eins					
			engl. Fährhafen															
moldawische Währung		Gattin des Gottes Osiris												afrikanisches Runddorf				

## Behrens Bestattungen

Respekt und Würde  
in Wort und Tat

Ekbertstraße 20, 38122 Braunschweig  
Sonnenstraße 9, 38100 Braunschweig

24-Stunden-Service: **0531/83204**

[www.behrens-bestattungen.de](http://www.behrens-bestattungen.de)



# Buchvorstellungen

## Operation Machtergreifung

Ein Marc Anderson Thriller



Deutschland im Jahr 2029: Das Land steht vor einer folgenreichen Bundestagswahl, die rechtsextreme „Partei für Deutschland“ kurz vor der Machtübernahme.

„Operation Machtergreifung“ ist der fünfte Politthriller aus der Marc-Anderson-Reihe von Erfolgsautor Jörg H. Trauboth und das Ergebnis einer lebenslangen Auseinandersetzung mit dem Phänomen Rechtsradikalismus.

Als eindringliches Plädoyer gegen den neuen Faschismus bietet der Thriller im Nachspann wichtige Einblicke, welche Teile der Geschichte Fiktion sind und welche auf realen Entwicklungen beruhen.

(D) 19 € / 28 € / 13,99 €  
Paperback / Hardcover /  
eBook Seiten: 569  
ratio books

ISBN:  
Paperback 978-3-96136-973-7  
Hardcover: 978-3-96136-974-4  
eBook: 978-3-96136-975-1

## Der Teufel vom Gardasee

Explosiver Thriller vor malerischer Kulisse



**Eine Serie zerstörerischer Anschläge, ein Ermittler am Abgrund und ein Feind ohne Gnade.**

Ein Bombenattentat, bei dem der Padre ums Leben kommt, erschüttert die Kirche von Malcesine. Dokumentarfilmer Luca Spinelli erlebt die Explosion mit eigenen Augen. Am Gardasee breitet sich Panik aus. Die Polizei bittet Luca um Hilfe, um die kryptischen Bekennervideos des Täters zu entschlüsseln. Als ihn bald darauf eine schreckliche Nachricht erreicht, beginnt für ihn ein Alptraum, der alle Grenzen sprengt.

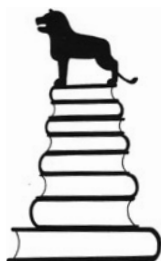
Alessandro Montano  
Der Teufel vom Gardasee  
Kriminalroman

Emons Verlag 2026  
ISBN 978-3-7408-2479-2  
352 Seiten, € [D] 15,00

## Antiquariat Bücherlöwe

Irmela Biegel  
Helmstedter Str.155  
D-38102 Braunschweig

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



## Die Sterne für

# Mai 2026



### Steinbock (22.12 – 20.1.)

Legen Sie nicht jedes Wort auf die Goldwaage und bleiben Sie gelassen: Wer überall Probleme sieht, kann ganz leicht welche bekommen.

### Wassermann (21.1. – 19.2.)

Überschätzen Sie Ihre finanziellen Möglichkeiten nicht und gehen Sie keine Verpflichtungen ein, die Sie später in eine Zwangslage bringen könnten!



### Fische (20. 2. – 20. 3.)

Sie lagen mit Ihren Vermutungen richtig. Jetzt heißt es nur noch, abzuwarten und den günstigsten Moment für den Gegenschlag herauszufinden.

### Widder (21.3. – 20.4.)

Eine Woche mit zahlreichen Herausforderungen liegt vor Ihnen: Zeigen Sie, dass Sie auch in schwierigen Situationen Ausdauer haben.



### Stier (21.4. – 20.5.)

Gibt es in Ihrem Umfeld jemanden, der Ihnen vielleicht in der aktuellen Situation unter die Arme greifen kann? Nehmen Sie Hilfe ruhig an!

### Zwilling (21.5. – 21. 6.)

Niemand will Ihnen den Spaß an einem amourösen Abenteuer verderben. Doch Sie sollten sich fragen, wie weit Sie gehen dürfen, ohne andere zu verletzen.



### Krebs (22.6. – 22.7.)

Solange Sie nicht wissen, was man von Ihnen erwartet, sollten Sie besser zurückhaltend bleiben. Kann sein, dass Sie sich sonst in etwas verrennen.

### Löwe (23.7. – 23.8.)

Sie haben sich durch Ihre Unachtsamkeit selbst in eine Zwickmühle gebracht. Nun müssen Sie Fingerspitzengefühl unter Beweis stellen.



### Jungfrau (24.8. – 23.9.)

Dank Ihrer guten Planung haben Sie alles im Griff und können gelassen bleiben. Das ist insbesondere dann wichtig, wenn der Zeitdruck größer wird.

### Waage (24.9. – 23.10.)

Mit Ihrem Charme haben Sie einen Menschen für sich gewonnen, der nun mehr von Ihnen will. Prüfen Sie ganz genau, ob Sie diese Gefühle erwidern.



### Skorpion (24.10. – 22.11.)



Spannungen im Alltag sind vorprogrammiert. Gegenseitige Toleranz im Hinblick auf kleine menschliche Schwächen ist jetzt unabdingbar notwendig.

### Schütze (23.11. – 21.12.)

Ein reinigendes Gewitter steht jetzt an: Die Auseinandersetzung bringt Klarheit in die verzwickte Situation – und alle können wieder aufatmen.



## 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  
Juli/August 2026  
ist der 15. Juni 2026.

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

**Wir** *im besten Alter*

Lesen Sie die aktuelle  
Ausgabe auch Online!



[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**