

# Wir

*im besten Alter*

für Menschen in der schönsten Lebenszeit

BITTE  
MITNEHMEN

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



Meldungen in Zeiten des Corona-Virus und Schutz vor Corona auf den Seiten 7 bis 9

## Titelthema

Vielfalt und  
Genuss in der Region

1000 gute Gründe  
für Obst und Gemüse

## Verlässliche Partner

Betreuung der  
Zukunft

Neuer  
Seniorenwegweiser

## Gesundes Leben

Schutz vor dem  
Corona-Virus

BürgerSport  
im Park

## Reise & Erholung

Vorsicht vor  
Timesharing

Reisen kostenlos  
stornieren

# IHRE AUSZEIT

Alle Angebote mit eigener Anreise 



ab **479,-**  
p. P. im DZ

## OSTSEE OSTSEE RESORT DAMP & KIEL

Genießen Sie Traumlagen in Kiel & an der Ostsee in zwei außergewöhnlichen Hotels! Das Ostsee Resort Damp eröffnet im Mai als 1. Wikinger-Themenhotel Deutschlands.

### Ihre Inklusivleistungen

- 2 Nächte im niu Welly Hotel in Kiel und 3 Nächte im Ostsee Resort Damp inkl. täglichem Frühstücksbuffet
- 1 x Abendessen im Restaurant Spitzbergen inkl. ausgewählter Getränke im Ostseehotel Midgard
- Eintritt für die spektakuläre Saunalandschaft, das Meerwasserschwimmbad, den Indoor-Spaßpark und mehr
- Gebührenfreier Großparkplatz am Ortseingang von Damp mit Pendelbus-Shuttle zum Ostseehotel Midgard / Resort

**TERMINE** 05. – 10.06.20 10. – 15.07.20,  
17. – 22.07.20 21. – 26.08.20, etc.



CIRQUE DU SOLEIL  
**NYSA**  
SEHNSUCHT NACH EINER  
NEUEN WELT  
AB HERBST 2020  
BERLIN

## BERLIN CIRQUE DU SOLEIL - NYSA

Vor- und Weltpremiere ab Herbst 2020: Lassen Sie sich von der neuen und ersten permanenten Show des Cirque du Soleil in Berlin verzaubern!

### Ihre Inklusivleistungen

- 2 Nächte im 4\* Maritim Hotel Berlin
- Täglich reichhaltiges Maritim-Frühstücksbuffet
- Sitzplatzticket (PK 2 oder PK 3) für die Vorpremiere der Cirque du Soleil-Show NYSA im Theater am Potsdamer Platz in Berlin am 03.10., 11.10., 18.10. oder 22.10.20
- Freie Nutzung des Schwimmbades im Hotel
- Freie WLAN-Nutzung im Hotel
- Bettensteuer der Stadt Berlin inklusive

**TERMINE** 02. – 04.10.20 10. – 12.10.20  
17. – 19.10.20 Preis variiert je nach Termin.



**225,-**  
p. P. im DZ

## ERFURT

### Ihre Inklusivleistungen

- 2 Nächte im 4\* Hotel H+ Erfurt
  - Täglich reichhaltiges Frühstücksbuffet
  - Sitzplatzticket für die Opernvorstellung NABUCCO am jeweiligen Samstag um 20.30 Uhr im Rahmen der DomStufen-Festspiele Erfurt 2020
  - 1 Fl. Wasser bei Anreise auf dem Zimmer
  - Freie Parkplatz- und WLAN-Nutzung im Hotel
- Termine: 10. – 12.07., 24. – 26.07., 31.07. – 02.08.20



ab **172,-**  
p. P. im DZ

## POTSDAM

### Ihre Inklusivleistungen

- 2 Nächte im Wyndham Garden Potsdam inkl. täglichem Frühstücksbuffet
  - Eintrittskarte für den Altberliner Abend an Bord der MS Königswald (oder vergleichbar) am Samstag ab/ bis Potsdam (Lange Brücke) von 19 bis 22 Uhr inkl. reservierten Sitzplätzen, kalt-warmem Berliner Buffet und dem Programm vom Hauptmann von Köpenick
  - Freier Pkw-Außenstellplatz nach Verfügbarkeit
- Termine: 10. – 12.07., 07. – 09.08., 09. – 11.10., 23. – 25.10.20

**Wir** im besten Alter

**CV** Comet-Verlag GmbH · Im Remenfeld 5, 38104 Braunschweig, E-Mail: info@comet-verlag.de  
Reiseinformation und Buchung von Mo. bis Do. von 8 bis 18 Uhr, Fr. von 8 bis 16 Uhr unter

**Tel.: 05 41 760 52 05 · Buchungscode: V1255**

Irrtümer und Druckfehler vorbehalten. Alle Angebote solange der Vorrat reicht, inkl. MwSt. sowie exkl. kommunaler Abgaben.  
Vertragspartner ist die HKR Hotel und Kurzreisen Vertriebservice GmbH, Erich-Maria-Remarque-Ring 14, 49074 Osnabrück.

# Editorial

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

*schon ist wieder ein Monat um und Sie halten die April-Ausgabe von "WIR im besten Alter" in Ihren Händen.*

*Das Corona-Virus hat uns fest im Griff und macht uns zu Recht Angst, weil viele unsere Leser\*innen zu der Risikogruppe gehören. Da hilft nur Solidarität und Disziplin angesichts der Bedrohung. Zuerst hoffen wir, dass es Ihnen unter diesen Umständen gut geht. Bleiben Sie am besten zu Hause und nehmen Sie Hilfsangebote Ihrer Nachbarn, Nachbarschaftshilfen, Pflegedienste und Menuebringdienste an. Sie finden im Magazin auch einige Aufklärungsseiten.*

*Wie Sie sicherlich wissen, hat jedes Heft seinen eigenen thematischen Schwerpunkt. Mal geht es um Ihre Gesundheit, ein anderes Mal um Reisen oder auch um neue Wohnformen im Alter. Für diesen Monat haben wir uns vorgenommen, Ihnen das Thema Vielfalt und Genuss - 1000 gute Gründe für Obst und Gemüse - näherzubringen. Das einfache Motto für Ihre Ernährung: Iss nichts, was Deine Großeltern nicht als Essen identifiziert hätten! Dann ersparen Sie sich alle Ernährungsratgeber. Essen Sie saisonales Obst und Gemüse, wie es frisch angeboten wird.*

*In diesem Monat öffnen wir unsere Herzen für die schönen kleinen Dinge des Lebens. Wenn das Wetter mal wieder ver-*

*rückt spielt, dekorieren wir unsere Wohnung mit Narzissen und Tulpen. Es wird Zeit, den Garten oder Balkon auf Vordermann zu bringen und sich die Laune vom Aprilwetter nicht vermiesen zu lassen.*

*Freuen Sie sich auf die Ostertage mit der Familie, soweit es die Corona-Bestimmungen zulassen. In den Geschäften wimmelt es jetzt wieder von bunten Süßigkeiten in Hasen-, Küken- und Eiform. Das erinnert jedes Jahr wieder an die eigene Kindheit und wie wir Ostereier im Garten gesucht haben. Heute bastelt man für andere und bereitet den Enkelkindern oder Kindern in der Verwandtschaft die gleichen Osterfreuden.*

*Unsere Ausflugstipps führen Sie in den Harz, zum Schloss Bückeburg und in die Orte des Grenzlandes.*

*Unterhaltung, Rätsel, Horoskop und Buchtipps fehlen natürlich nicht.*

*Bleiben Sie gesund, genießen Sie trotz allem die Ostertage und geben Sie Acht aufeinander.*

*Wir sehen uns im Mai wieder.*

**Ihr Redaktionsteam von  
WIR im besten Alter**

**HETTLING'S**  
**LeseZirkel**  
www.lesezirkel.com

**Fridjof-Nansen-Str. 50  
38108 Braunschweig**

**Telefon: 0531 / 380 12 - 0  
Fax: 0531 / 380 12 - 22**



**Kostenfreies  
Lesepaket  
anfordern**  
www.lesezirkel.com

*Auf sanfter Woge  
tiefblaue Umarmung  
meine Freundin - das Meer  
von Lyrikerin Janina Niemann-Rich*

Titelthema . . . . .	<b>Seite 4 - 5</b>
Natürlich und modern . . .	<b>Seite 6</b>
Informationen . . . . .	<b>Seite 7</b>
Schutz vor Corona . . .	<b>Seite 8 - 9</b>
Frohe Ostern . . . . .	<b>Seite 10</b>
Veranstaltungen . . . . .	<b>Seite 11</b>
Verlässliche Partner .	<b>Seite 12 - 13</b>
Wohnen & Leben . . . . .	<b>Seite 14</b>
Gesundes Leben . . . . .	<b>Seite 15</b>
Ausflugsziele . . . . .	<b>Seite 16</b>
Reise & Erholung . . . . .	<b>Seite 17</b>
Kultur . . . . .	<b>Seite 18 - 19</b>
Promi-Nachrichten . . . . .	<b>Seite 20</b>
Kreuzworträtsel . . . . .	<b>Seite 21</b>
Bücher / Horoskop . . . . .	<b>Seite 22</b>
Service / Abholstellen . . .	<b>Seite 23</b>
Wichtige Telefonnummern	

**Titelfoto:** *Gesunde Gelenke und Beweglichkeit sind vor allem im Alter wichtige Voraussetzungen für einen aktiven Alltag. Mehr dazu Seite 15.*

Foto: djd/Abtei Gelenk Flex/Rido - stock.adobe.com

# Vielfalt und Genuss haben das ganze Jahr Saison

## Obst und Gemüse - 1000 gute Gründe

Heute kann man fast alles zu jeder Jahreszeit essen. Aber muss das sein? Das zu essen, was unsere Großeltern als Essen erkannt hätten und was die Natur gerade bietet, hat viele Vorteile.

Wenn unsere Vorfahren wüssten, wie viel Zeit wir heute damit verbringen, uns Gedanken über Essen und Ernährung zu machen, würden sie wahrscheinlich nur den Kopf schütteln. Denn bevor der Handel mit aller Welt gang und gäbe war, hat man in der Regel das gegessen, was gerade Saison hatte. Bis in die 1950er Jahre war der Umgang mit Nahrungsmitteln von Wertschätzung geprägt; Essen zu verschwenden, war verpönt. Der Überfluss begann mit den Wirtschaftswunderjahren. Die heimische Küche wurde vielfältiger, aber nicht unbedingt gesünder. Fastfood und industriell produzierte, stark verarbeitete Lebensmittel erfreuten sich großer Beliebtheit. Immer mehr Frauen waren



*Saisongemüse ist lecker, gesund und schon die Umwelt.* Foto: Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe / Marmeladekisses

berufstätig und Zeit für die Zubereitung von Mahlzeiten wurde knapper. Tiefkühlpizza, Konserven, Tütensuppe und Beutelmilch schafften Abhilfe.

Und heute? Gibt es jede Menge Ratschläge, wie man sich richtig ernährt. Nicht selten widersprechen sie sich. Die einen schwören auf Low Carb, die anderen predigen Low Fat. Was auch immer für wen gut ist, in einem sind sich die meisten einig: Obst und Gemüse sind gesund. Wer sich nicht in hunderte Ernährungsratgeber vertiefen will, dem hilft ein einfaches Motto: Iss nichts, was Deine Großeltern nicht als Essen identifiziert hätten! Und man könnte ergänzen: Iss es dann, wenn es gerade frisch in den Laden oder auf den Wochenmarkt kommt. Denn das, was die Natur bietet, ist so vielseitig und lecker, dass es an nichts fehlt, wenn wir uns im wahrsten Sinne des Wortes durch die Gemüsesaison essen.

**EDEKA center BraWoPark**

ENTDECKEN SIE UNSERE **Bio-VIELFALT!**

GENIEßEN SIE UNSERE **Riesige OBST- & GEMÜSEABTEILUNG**

Unsere Extrapolation **BIO**

**AUS MAXIMAL 30 km UMKREIS**

**Bestes AUS DER Region**  
Aus maximal 30 km Umkreis kommen regionale Spezialitäten, Obst und Gemüse und Milch frisch zu uns in den Markt!

Testen Sie unsere **Self-Scanning-Kassen!**

Einfach Ihren Einkauf selbst scannen und schnell bezahlen!

**100 Jahre**  
EDEKA MINDEN e.G.

**EDEKA center Braunschweig · BraWo-Allee 1 · 38102 Braunschweig**  
Wir sind Mo.-Sa. von 7-22\* Uhr für Sie da! **1000 PARKPLÄTZE VORHANDEN!**  
\*VORAUSSICHTLICH BIS ZUM 04. APRIL 2020 GELTEN ABWEICHENDE ÖFFNUNGSZEITEN: MO.-SA. VON 7-20 UHR

Selbst der Winter hat frisches Gemüse im Angebot. Grünkohl ist ein gutes Beispiel dafür, dass die Natur uns die Nahrungsmittel bereithält, die wir zu einem bestimmten Zeitpunkt auch brauchen können.

Und im Winter sind das eben solche, die unser Immunsystem so richtig auf Trab bringen. Grünkohl ist voller Vitaminpower wie kaum ein anderes Gemüse: 105 Milligramm Vitamin C pro 100 Gramm Kohl. Der von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) empfohlene Wert für Erwachsene ist damit erreicht. In dem grünen Wintergemüse stecken unter anderem außerdem noch jede Menge Antioxidantien und Omega-3-Fettsäuren. Die kann unser Körper das ganze Jahr hindurch brauchen und bekommt sie im Winter eben vom Grünkohl.

Saison haben jetzt ebenfalls viele Wurzelgemüsesorten wie die Pastinake. Auch sie ist ein hervorragender Vitamin-C-Lieferant. Darüber hinaus ist sie besonders bekömmlich. Das in ihr enthaltene Pektin macht satt und fördert die Verdauung auf sanfte Weise. Ätherische Öle, die der Pastinake ihren aromatischen Geschmack verleihen, sollen zudem leicht antibakteriell wirken, was gerade in der Erkältungssaison gut passt.

Ein Immunbooster ist auch die häufig mit der Pastinake verwechselte Petersilienwurzel. Rund 40 Milligramm Vitamin C pro 100 Gramm decken schon die Hälfte des Tagesbedarfs einer erwachsenen Frau.

Ist der Winter vorbei, können wir uns auf die Gemüsesorten des Frühjahrs freuen. Der heimische Spargel ist dann natürlich der Superstar unter den Saisongemüsen. Er ist nicht nur einfach köstlich, sondern kommt mit der ihm zugeschriebenen belebenden Wirkung zum Ende des Winters gerade richtig. Verantwortlich dafür könnte das darin enthaltene Vitamin E sein. Spargel regt zudem die Nierenfunktion an, wirkt entwässernd und erhöht die Herstellung von Glutathion, eines körpereigenen Antioxidans, das die Entgiftungsprozesse in der Leber unterstützen soll.

Die gesundheitlichen Argumente, immer auch Saisongemüse in den Speiseplan einzubauen, ließen sich problemlos über Sommer und Herbst fortsetzen.

So bieten Gurken im Hochsommer nicht nur jede Menge Nährstoffe (vor allem in der Schale), sondern auch viel Wasser, das wir bei Hitze sehr gut gebrauchen können.

Im Herbst hat dann zum Beispiel Spinat seinen großen Auftritt, dessen Inhaltsstoffe unser Immunsystem für die Herausforderungen des Winters bereit machen sollen.

Neben dem hohen Nutzen für unsere Gesundheit gibt es 1000 gute Gründe für das Gemüse der Saison. Zu den weiteren Vorteilen zählt natürlich der Geschmack: Was gerade frisch vom Feld kommt, schmeckt einfach besser und aromatischer. Das Gemüse der Saison bereichert damit jede Mahlzeit.

Ein weiteres Argument ist die Wirtschaftlichkeit: Während der Erntezeit kostet das Gemüse in der Regel vergleichsweise weniger, da es nicht aufwendig gelagert werden muss.

Last but not least: Gemüse der Saison fest in den Speiseplan mit einzubauen, ist nachhaltig und kommt unserer Umwelt



zugute. Schließlich entfällt der Energieaufwand für eine lange Lagerung oder für den Transport über weite Strecken hinweg.

Was man aus dem Gemüse der Saison alles Leckerer zaubern kann, dazu finden sich in der Ideenküche von „Obst und Gemüse – 1000 gute Gründe“ unzählige Rezepte. Sie lassen sich praktischerweise auch gleich den Jahreszeiten zuordnen, sodass man nicht lange suchen muss, um das Beste der Saison genießen zu können: [www.1000gute-gruende.de](http://www.1000gute-gruende.de).

**IHR FISCHVERKAUF MIT HERZ!**

**UNSERE STANDORTE:**

**MITTWOCHS 7.30 - 13.00 UHR**  
ALTSTADTMARKT BRAUNSCHWEIG

**JEDEN 1. MITTWOCH IM MONAT 8.00 - 13.00 UHR**  
HELMSTEDT MARKTPLATZ AM RATHAUS

**DONNERSTAGS 7.30 - 13.00 UHR**  
MARKTPLATZ KÖNIGSLUTTER

**FREITAGS 7.00 - 15.00 UHR**  
HELMSTEDT VOR REWE

**SAMSTAGS 7.30 - 13.00 UHR**  
ALTSTADTMARKT BRAUNSCHWEIG

*Frischfisch, Räucherfisch, kalte Platten, hausgemachte Salate*

**FISCHFEINKOST CHRISTINE PASEMANN TEL.: 0171 - 888 4679**

## Aktiv und beweglich durchs Leben

Sich zurücklehnen und auf dem Erreichten ausruhen, war gestern.

Ein Großteil der älteren Menschen in Deutschland steht mitten im Leben: Sie möchten aktiv und unabhängig bleiben, den Alltag meistern, Neues erleben und den Tag genießen.

Gesunde Gelenke und Beweglichkeit sind dafür eine wichtige Voraussetzung. Eine bewusste Ernährung, Gewichtsmanagement und tägliche physische Aktivitäten können die Gesundheit der Muskeln, Knochen und Gelenke unterstützen.

Auch pflanzliche Mittel wie Kurkuma rücken immer stärker in den Fokus, wenn es um einen natürlichen, ausgewogenen Lebensstil geht.

Hierzulande kommt die Wurzel bislang vor allem in der Küche zum Einsatz: Sie ist ein beliebtes Gewürz in exotischen Currys.

Doch auch das wissenschaftliche Interesse an der Wurzel wächst. Präparate wie Abtei Gelenk Flex Kurkuma Plus mit spezieller Mizellen-Technologie machen den Pflanzenextrakt effektiver für den Körper verfügbar. Die zusätzlich enthaltenen Vitamine C und D unterstützen die gesunde Funktion von Knorpel, Knochen und Muskeln und tragen so zu einem aktiven Lebensstil bei - vor allem auch in der zweiten Lebenshälfte. (djd)



Foto: djd-mk/Parkettprofi, PALLMANN

Bauen mit den Mitteln der Natur: Parkett ist ein echter Klassiker für die hochwertige und gemütliche Inneneinrichtung. Holzböden behalten über Jahrzehnte ihre attraktive Haptik und Optik – vorausgesetzt, die Bewohner beachten einige grundlegende Dinge bei der Pflege. Tipps und passende Produkte erhalten Verbraucher unter [www.parkettprofi.shop.de](http://www.parkettprofi.shop.de).

Foto: djd-mk/XXXLutz/Nolte Küchen



Die Küche gehört zu den meistgenutzten Räumen im Haus. Sie muss daher funktional überzeugen, aber auch ästhetisch ansprechend und wohnlich sein – und zur aktuellen Lebenssituation passen. Welcher Küchenstil zu den eigenen Vorlieben passt, lässt sich am besten bei einem Bummel durch eine Küchenausstellung, zum Beispiel bei XXXLutz herausfinden. Adressen und weitere Informationen gibt es unter [www.xxxlutz.de](http://www.xxxlutz.de).

Je nach Art der Verarbeitung verleihen Ziernähte einem Möbelstück zu einem Retro-Look oder einer modernen Ausrichtung. Einen aktuellen Look im heimischen Wohnzimmer erreicht man unter anderem mit Polstermöbeln, bei denen senkrecht verlaufende Ziernähte oder Knöpfe in die Rückenlehne integriert sind. Unter [www.hendersandhazel.de](http://www.hendersandhazel.de) gibt es Beispiele zu sehen.



Foto: djd-mk/Henders & Hazel - Treppenstuhl | Jullien

# Natürlich & modern

Hintergrundgrafik: Getty Images/ Einar Mørkvedsen



Foto: did-mk/BDH/BestFoto/Adobe Stock

Ist die Luftfeuchtigkeit ausreichend und das Raumklima ausgeglichen, fühlen wir uns in unseren Wohn- und Arbeitsräumen richtig wohl. Lüftungsanlagen sorgen dank intelligenter Technik automatisch für die optimale Raumluftfeuchte. Spezielle Feuchtefühler kontrollieren dabei kontinuierlich Qualität und relative Feuchte der Abluft. Unter [www.wohnungs-lueftung.de](http://www.wohnungs-lueftung.de) gibt es noch mehr Tipps und Informationen.

Wird das Haus im Sommer zu sehr aufgeheizt, ist es mit dem Wohlfühlklima dahin. Mit Innenfensterläden, auch Shutters genannt, wie sie etwa Jasno anbietet, lässt sich das einfallende Licht ganz nach den persönlichen Wünschen anpassen. So entsteht eine individuelle Wohlfühl-atmosphäre in den eigenen vier Wänden: [www.jasnoshutters.de](http://www.jasnoshutters.de).



Fotos: did-mk/Jasno Shutters/SMILE Fotografie

# Meldungen in Zeiten des Corona-Virus

## Infos der Stadt Braunschweig zu Corona

Die Stadt Braunschweig hat eine Hotline eingerichtet, unter der Fragen zum Thema Corona-Virus beantwortet werden. Informationen von Montag bis Freitag von 7 bis 18 Uhr, samstags und sonntags von 10 bis 18 Uhr unter **Telefon 0531/470-7000**.

## Zirkus Charles Knie Gastspiele bis Mitte Mai abgesagt

Aufgrund des neuen Corona Virus müssen wir leider alle Gastspiele bis Mitte Mai absagen. (Hannover, Braunschweig, HH-Bergedorf, Celle, Seesen, Nordhausen, Bernburg, Magdeburg, Quedlinburg.) Wir bemühen uns um Ersatztermine der geplanten Tournee und alle bereits gekauften Tickets behalten ihre Gültigkeit bzw. werden gerne auf Termine in anderen Städten umgebucht. Wir hoffen, dass wir Ihnen so schnell wie möglich die Ersatztermine nennen können und werden Sie umgehend informieren wenn wir Näheres bekannt geben können. Sie erreichen uns jederzeit unter Tel. 0041 79 269 57 47.

## 49. Sammlermarkt abgesagt

Der 49. Sammlermarkt für Briefmarken, Münzen und alte Postkarten sollte am 5. April 2020 von 11 bis 15 Uhr im Congress-Saal der Stadthalle Braunschweig stattfinden. Dieser Termin muss leider ausfallen. Info unter Telefon 040 330190 oder [www.polster-rutsch.de](http://www.polster-rutsch.de).

## Sozialverband Deutschland (SoVD)

**Beratungszentren werden geschlossen und Veranstaltungen sind abgesagt**

Der Sozialverband Deutschland (SoVD) schließt aufgrund der aktuellen Situation zum Corona-Virus bis auf Weiteres alle seine Beratungszentren in Niedersachsen. Die Beratung rund um die Themen Rente, Pflege, Behinderung, Gesundheit und Hartz IV findet aber weiterhin statt - allerdings ausschließlich per Telefon und E-Mail. Mitglieder, die Beratungsbedarf haben, können sich direkt an ihr zuständiges SoVD-Beratungszentrum wenden. Die Kontaktdaten sind unter <https://www.sovd-nds.de/beratung> abrufbar.

Außerdem sagt Niedersachsens größter Sozialverband alle Veranstaltungen bis Ende Juni ab beziehungsweise verschiebt sie ins zweite Halbjahr 2020.

## Schutzmaßnahmen der VRB

Verkehrsunternehmen treffen Schutzmaßnahmen gegen Corona-virus: **Nicht mehr vorne einsteigen – kein Ticketverkauf beim Fahrer** (sondern in den Geschäftsstellen aller Verkehrsunternehmen, in Vorverkaufsstellen, an Fahrscheinautomaten, im Internet oder per App bei der Braunschweiger Verkehrs-GmbH) – da ab Montag in ganz Niedersachsen alle Schulen und kulturelle Einrichtungen wie Museen und Theater geschlossen bleiben, wird bis auf weiteres ein **Ferienfahrplan** in Kraft treten. Weitere Informationen unter [www.vrb-online.de](http://www.vrb-online.de) oder VRB-App.

## Deutsche Rentenversicherung

**Zu den gewohnten Servicezeiten jetzt am Telefon.**

Die Beratungsstellen der Deutschen Rentenversicherung Braunschweig-Hannover werden vorübergehend geschlossen. Wer einen Termin hat erhält zur vereinbarten Zeit einen Anruf und wird telefonisch von den Fachleuten beraten. Wer keine Telefonnummer hinterlegt hat, wird gebeten, sich rechtzeitig telefonisch zu melden. Zudem ist es möglich, Anträge aufzunehmen. Auch die Versichertenältesten sind angehalten, Kunden derzeit nicht im persönlichen Gespräch zu beraten. Deshalb werden diese Termine und Sprechstunden abgesagt. Infos und Beratungstermine am kostenlosen Servicetelefon unter 0800 1000 480 10 sowie im Internet unter [www.deutscherentenversicherung-braunschweig-hannover.de](http://www.deutscherentenversicherung-braunschweig-hannover.de).

## Meldebescheinigungen jetzt Online

Ab sofort ist es möglich, über die Internetseite der Stadt Braunschweig vom PC, Smartphone oder Tablet eine einfache oder erweiterte Meldebescheinigung über eine gesicherte Internetseite zu beantragen unter <https://www.braunschweig.de/onlinedienste>.

Die Meldebescheinigung wird innerhalb weniger Tage auf dem Postweg versandt.

Weitere Online-Dienstleistungen der Abteilung Bürgerangelegenheiten sind in Vorbereitung. Dazu zählen etwa Melderegisterauskünfte und Bewohnerparkausweise.



## Schloß Schliestedt

- Seniorenbetreuung mit Kompetenz -

Individuelle Pflege und Betreuung mit umfassendem Angebot:

Wir wünschen Ihnen frohe Ostern.

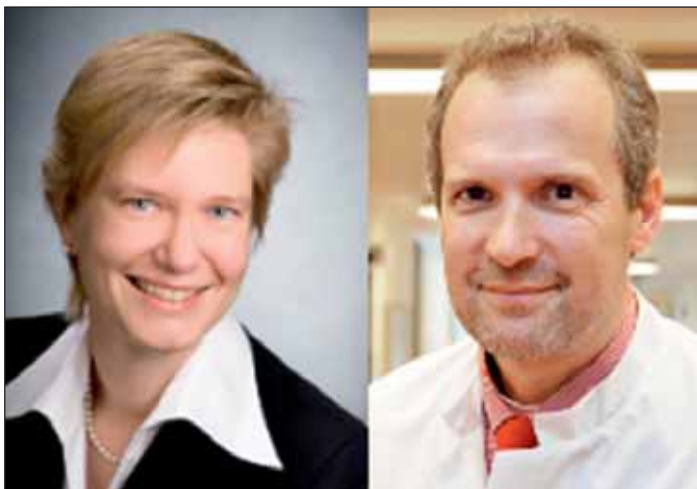
Bleiben Sie gesund und verzichten Sie weiterhin auf Besuche. Wenn Sie unseren Bewohnern Grüße zukommen lassen möchten, sind wir telefonisch oder per Mail zu erreichen.

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

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

# Kein Küsschen für Oma und Opa - Corona-Virus

Die Corona-Virus-Welle rollt durch Deutschland und Senioren und Hochbetagte sind Risikogruppe Nummer eins, wenn es um Infektionen, insbesondere auch akute Atemwegsinfekte, geht.



**Dr. Anja Kwetkat und Prof. Dr. Hans Jürgen Heppner.**

Fotos: Privat und Marion Esser, HELIOS Klinikum Schwelm

„Es gibt dennoch keinen Grund zur Panik“, beruhigt Professor Hans Jürgen Heppner, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Geriatrie (DGG) sowie Chefarzt der Klinik für Geriatrie am Helios Klinikum Schwelm und Inhaber des Lehrstuhls für Geriatrie der Universität Witten/Herdecke. Alte Menschen sollten sich am besten zu Hause isolieren. Besonnenheit und erhöhten Hygienemaßnahmen sind eboten. Auch der Kirchgang zu Ostern oder die größere Familienfeier sind derzeit untersagt.

Mit dem Menschen altert auch sein Immunsystem (Immunseneszenz). Die Infektabwehr funktioniert langsamer und schwächer als die bei jüngeren Patienten. Grundsätzlich sind Senioren also anfälliger für Infektionen, insbesondere auch akute Atemwegsinfekte, wie häufig bei einer regulären Influenza-Grippe und auch jetzt beim Corona-Virus (SARS-CoV-2) zu beobachten. Zudem liegen bei Hochbetagten häufig viele Vor- und chronische Begleiterkrankungen vor.

Treffen höheres Alter und chronische Erkrankungen zusammen oder sogar mehrere chronische Erkrankungen (Multimorbidität), erhöht sich das Infektions- und Sterberisiko. In den vergangenen Jahren betrafen etwa 90 Prozent der Todesfälle aufgrund von Influenza die Altersgruppe 60+.

Entsprechend ziehen Altersmediziner mit Blick auf den noch unbekannteren Corona-Virus gleiche Schlüsse: Die Gruppe der Senioren und geriatrischen Patienten hat das höchste Risiko, schwer zu erkranken oder auch an dem Virus zu versterben. Der Chef-Virologe der Charité, Prof. Dr. Christian Drosten, prognostiziert sogar eine mögliche Sterberate von bis zu 25 Prozent.

Soziale Isolation ist keinesfalls die Lösung – Händewaschen ist besser. „Jenseits des Rentenalters müssen wir die Bevölkerung wirklich schützen“, so Heppner, „aber bitte alles jenseits der Panik! Es wird niemand für Monate weggesperrt.“

Im Gegenteil: Auch soziale Isolation kann krank machen. Allerdings mahnt der Altersmediziner auch Angehörige, etwaige Familienarrangements derzeit zu überdenken.

„Die nächsten Monate sind die Großeltern nicht der Ersatz für die KiTa oder Ganztagschule, so schmerzlich das ist. Aber vielmehr sollten Kinder und Enkel, wenn möglich, für die Großeltern einkaufen gehen, damit diese nicht in den Supermarkt müssen und sich einer Ansteckungsgefahr aussetzen.“

## Die zehn wichtigsten Tipps für den Alltag:

1. Häufig Händewaschen mit Wasser und Seife für ca. 20 Sekunden (desinfizierende Zusätze sind in der Regel nicht notwendig)
2. Nach dem Waschen die Hände gründlich abtrocknen (Handtuch dabei täglich wechseln)
3. Auf's Händeschütteln oder auch engen Körperkontakt wie Umarmungen zur Begrüßung verzichten
4. Abstand halten zu Menschen, die niesen oder husten
5. Einwegtaschentücher benutzen
6. Nach dem Husten, Niesen und Naseputzen wieder die Hände waschen
7. Große Menschenansammlungen und engen körperlichen Kontakt meiden (Kirchgang zu Ostern lieber vor den Fernseher verlegen und Familienfeierlichkeiten auf Einzelbesuche reduzieren)
8. Gruppenreisen absagen (lieber mit wenigen Menschen etwas unternehmen)
9. Spazieren an der frischen Luft, um die Immunabwehr zu trainieren
10. Pneumokokken-Impfung nachholen, wenn noch nicht erfolgt.

Die DGG appelliert zudem an alle Senioren, eine Pneumokokken-Impfung nachzuholen bzw. sich impfen zu lassen: Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt und komplettieren Sie Ihren Impfschutz gegen die saisonale Grippe und Pneumokokken, wie von der Ständigen Impfkommission (STIKO) empfohlen. „Eine Pneumokokken-Impfung ist extrem wichtig, da bei geimpften Patienten eine Lungenentzündung mit deutlich milderem Symptomen verläuft als bei nicht-geimpften Patienten.“ Denn: Ähnlich wie bei der Influenza, ist auch beim Corona-Virus gar nicht das Virus an sich, sondern die sich daraus entwickelnde Lungenentzündung am Ende, fatal. So stellt die Pneumokokken-Impfung in jeglicher Hinsicht eine gute Prophylaxe dar.

**Wir** im besten Alter

*Wir wünschen Ihnen, dass Sie gesund bleiben und diese schlimme Zeit unbeschadet überstehen.*

Besuchen Sie uns auch im Internet unter: [www.wir-braunschweig.de](http://www.wir-braunschweig.de)

## Zwischen Panik und Vernunft - Umgang mit Corona

Prof. Dr. Nadia Sosnowsky-Waschek, Professorin für Gesundheits- und Klinische Psychologie an der SRH Hochschule Heidelberg, beschreibt das Phänomen der Risikowahrnehmung und den möglichen Umgang mit der Angst vor Corona.

Hamsterkäufe, Schulschließungen, Angst, überhaupt noch einen Schritt in die Öffentlichkeit zu gehen: Bei vielen Menschen ist die Panik ausgebrochen, dass sie sich mit dem Coronavirus anstecken könnten. Was nun hinzukommt, ist die Angst vor den wirtschaftlichen Folgen und die Frage des Umgangs mit konkreten Alltagsherausforderungen. Eine Panikstörung im klinischen Sinne ist dies deshalb noch lange nicht, erklärt Prof. Dr. Nadia Sosnowsky-Waschek von der SRH Hochschule Heidelberg. Im Interview beschreibt die Psychologin, wie man das aufkeimende Bedrohungsgefühl erklären und was man dagegen tun kann.

### Woher kommt dieses Bedrohungsgefühl in Bezug auf unsere Gesundheit?

Im Falle des Coronavirus können wir nicht auf bewährte Alltagsroutinen zurückgreifen. Wir haben es mit der Bewertung eines Ereignisses zu tun, welches neu ist, im Vergleich zu vielen anderen Lebensrisiken selten auftritt und dessen potentielle gesundheitlichen Folgen wir für die eigene Person, unsere Familien und die Wirtschaft nicht einzuschätzen können. Das von solchen seltenen und neuen Ereignissen ausgehende Risiko wird typischerweise überschätzt, für deutlich häufiger auftretende, aber bekannte Risiken wird es hingegen eher unterschätzt.

### Was beeinflusst noch die Risikowahrnehmung?

Es ist auch relevant, wie man die Kontrollmöglichkeiten einer Ansteckung einschätzt. Kann man sich durch die Desinfektion der Hände oder die Verwendung einer Maske wirksam schützen? Hängt eine Infektion überhaupt von meinem eigenen Verhalten oder dem anderer Menschen oder einfach nur vom Zufall ab? Angesichts der vielen neuen und manchmal auch widersprüchlichen Informationen fällt es uns schwer, ein endgültiges Urteil über die Situation abzugeben.

Wir kommen nicht zur Ruhe, sind verunsichert. Kaum hat man sich einen Plan gemacht, wie man zur Infektionslage steht und wie man sich verhält, muss gegebenenfalls umgedacht werden. Wir versuchen Stress zu bewältigen beziehungsweise ein schwer fassbares Problem zu lösen.

### Wie können wir mit dem Corona-Stress umgehen?

Was helfen kann, ist sicherlich zum einen, sich dieser Bewertungsvorgänge bewusst zu werden. Achtsam sein und sich einen Plan machen, wie Kontrolle im eigenen Alltag wiederhergestellt werden kann, kann den Anflug von „Panik“ senken. Auch eine positive Umgestaltung des Alltags kann hilfreich sein – wie beispielsweise ein ruhiger Spaziergang im Wald, mal wieder ein Buch lesen, ein Bad nehmen.

Möglicherweise ist es auch sinnvoll, die Nachrichten nur einmal am Abend oder nach einer anderen eigenen Vorgabe zu verfolgen.



### Im Notfall schnelle Hilfe auf Knopfdruck

*Mehr Sicherheit in vertrauter Umgebung – der Malteser Hausnotruf*



# Malteser

*...weil Nähe zählt.*

- 365 Tage im Jahr, rund um die Uhr erreichbar.
- Wir schicken genau die Hilfe, die benötigt wird.
- Persönliche oder medizinische Angaben und auf Wunsch auch der Wohnungsschlüssel liegen den Mitarbeitern der Malteser vor – für eine optimale Reaktionsfähigkeit.
- Einfache Technik, die leicht zu bedienen ist.
- Installation und Wartung übernehmen wir.
- Monatlicher Fixpreis. Keine versteckten Kosten.
- Jederzeit monatlich kündbar.

**Vereinbaren Sie einen Termin mit uns:**

Malteser Hilfsdienst GmbH

Berliner Straße 52 f, 38104 Braunschweig

Telefon: 05 31 23 79 79-0 | Fax: 05 31 23 79 79-23

E-Mail: [hausnotruf.braunschweig@malteser.org](mailto:hausnotruf.braunschweig@malteser.org)

# Schöne Ostergeschenke für Oma und Opa

**Basteltipps für kleine, mittlere und große Kinder.**

An Ostern kommt die Familie zusammen. Ein gemeinsames Ostertreffen mit Oma und Opa ist in vielen Haushalten Tradition. In den meisten Fällen ist es so, dass die Erwachsenen zu diesen Treffen ein kleines Geschenk für die Kinder bereithalten. Aber auch die Großeltern freuen sich mindestens genauso über eine Aufmerksamkeit ihrer Liebsten - und zwar am meisten, wenn sie von den Kleinen mit viel Liebe selbst gebastelt ist. Doch welches Bastelprojekt eignet sich für welches Alter?

## Kindergartenkinder überraschen mit Seerosen

Für unerfahrene Bastler kann ein Erwachsener die Umriss einer Seerose auf ein Blatt Papier vorzeichnen. Das Kind darf diese mit farbigen Wachsmalstiften ausmalen. Hier müssen die Kleinen kräftig drücken, damit sich viel Wachsfarbe auf das Blatt verteilt. Mama oder Papa schneiden dann die Blume aus, so fallen auch versehentlich übermalte Stellen der Schere zum Opfer. Das Kind darf die Blätter nach innen umklappen, ohne dass diese einander überlappen. Jetzt ist außen nur das weiße Blatt zu sehen. Nach der feierlichen Geschenkübergabe an die Großeltern wird die gefaltete Seerose vorsichtig in eine flache Schüssel mit Wasser ge-



*Kratzbilder mit Frühlingstmotiven machen sich gut in einer Collage.*

Foto: djdkinder

legt. Dann geht es los: Die Blüte klappt sich langsam wie von Zauberhand auf und bringt das bunte Innere der Blume zum Vorschein.

## Vorschulkinder mischen Materialien

Mädchen und Jungen mit etwas mehr Ausdauer können eine schöne Frühlingcollage verschenken. Dafür nehmen sie ein großes Blatt vom Zeichenblock. Darauf malen sie in bunten Farben eine Blumenwiese. Im nächsten Schritt nutzen sie die Frühlingkratzbilder der Marke kinder, die zu Ostern erhältlich sind. Hier können die Kleinen mit dem im Set enthaltenen Kratzer bunte Blumen, Eier und Schmetterlinge unter der dunklen Oberfläche hervorkratzen und auf die gemalte Wiese aufkleben.

## Schulkinder gestalten Schriftzug

Größere Kinder verschenken gern etwas Anspruchsvolleres - wie einen schön gestalteten "Frohe Ostern"-Schriftzug im Holzrahmen. Auch hier kann eine Collagen-Technik als Verzierung zum Einsatz kommen. Neben der bunten Schrift machen sich getrocknete Blüten oder kleine Hasen gut, die aus Filz ausgeschnitten und aufgeklebt werden. Bei diesem etwas größeren Geschenk eignen sich ebenfalls die Kratzbilder von kinder als hübsche Dekoration. (djd)

## Osterfeuer - Osterbrauch

In diesem Jahr werden sie nicht brennen, die vielen hundert Osterfeuer im Land Niedersachsen. Eine jahrhundertalte Tradition wird Opfer der sogenannten Corona-Krise und dem hoffentlich eingehaltenen Appell: „bleibt zu Hause – schützt Euch und Eure Mitmenschen“! Diese Situation ist eine neue und wichtige Erfahrung, auch von Solidarität unserer Gesellschaft, aber gleichzeitig regt sie dazu an, die Traditionen in Erinnerung zu rufen und aus der Geschichte zu erzählen.

Lesen Sie hierzu auf Seite 19 den Beitrag von Prof. Dr. hc. Gerd Biegel: „Osterfeuer 2020 - nur eine Erinnerung an einen beliebten Osterbrauch“.

## Ostereier bedenkenlos färben mit AURO

Die Färbestoffe des Braunschweiger Naturfarbenherstellers AURO sind bereits seit Jahren bekannt und färben Ostereier auf natürliche Weise.

Ostereier färben macht Spaß und bereitet der ganzen Familie große Freude. Unkompliziert lassen sich die unbehandelten Eierschalen mit den Färbestoffen vom ökologischen Hersteller AURO einfärben. Die Natur Eierfarben enthalten die fünf Farben Orange, Gelb, Grün, Cochenillerot und Blau, sie zaubern einfach bunte Ostereier - immer ein bisschen anders, da es Farben aus der Natur sind.

Bei der Herstellung verwendet das Unternehmen ausschließlich Stoffe, die der Rohstoffphilosophie entsprechen.

Das Eierfarben-Set kostet 3,99 Euro UVP und ist in Reformhäusern, Apotheken, Naturkostläden, bei AURO-Fachhändlern, Internet-Händlern und Naturwaren-Versendern erhältlich. AURO-Produkte sind kompostierbar und lassen sich in den Stoffkreislauf der Natur integrieren.

Mehr Informationen finden Sie unter [www.auro.de](http://www.auro.de).



## Vergessen Sie nicht, Ihre Uhren umzustellen:



Foto: Timo Klostermeier, pixelio.de

**am Sonntag,  
29. März 2020**

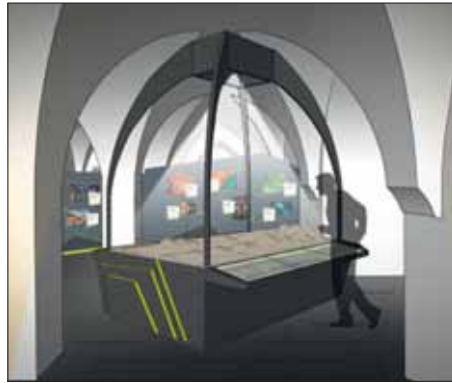
**Eine Stunde vor**

**von 2:00 Uhr  
auf 3:00 Uhr**

## Welterbe Infozentren

In den kommenden Jahren werden auf einer Nord-Südachse, wie auf einer Perlschnur, drei barrierefreie Welterbe-Infozentren an den Standorten Goslar, Clausthal-Zellerfeld und Walkenried eingerichtet. In spannenden Ausstellungen können sich Einheimische wie Touristen kostenfrei an zum Teil interaktiven Stationen über das Thema Welterbe informieren. Die Infozentren dienen als Überblick über das UNESCO-Welterbe im Harz und bilden den Auftakt zu den Originalschauplätzen im Welterbe. An den jeweiligen Standorten übernehmen sie vor allem die Funktion als „Scheinwerfer“ für die Orte in direkter Nähe und vermitteln deren Besonderheiten.

Die Ausstellung verdeutlicht zudem die Bedeutung von UNESCO-Welterbestätten für die gesamte Weltgemeinschaft.



Raumansicht des 3D-Landschaftsmodells im künftigen Welterbe-Infozentrum in Goslar. Foto: Erlebniskontor GmbH, 2019

Welterbe ist nicht eines Menschen Sache – Welterbe gehört allen und verbindet Menschen grenzüberschreitend miteinander.

Herzstück eines jeden Welterbe-Infozentrums ist ein 3D-Landschaftsmodell mit Videoprojektion, die den Veränderungsprozess der 3.000 Jahre alten Kulturlandschaft im Westharz verdeutlicht. An einem Medienterminal können Besucher sich umfassend über alle Angebote und Veranstaltungen im Welterbe informieren.

Durch die Neueinrichtung von drei Welterbe-Infozentren wird eine bestehende Lücke in der touristischen Angebots- und Servicekette geschlossen und das UNESCO-Welterbe im Harz erstmalig flächenhaft sichtbar.

## Die mystischste Nacht der Nächte - auf den 30. April 2021 verschoben

Das Coronavirus ist in Deutschland angekommen und verbreitet sich schlagartig. Der behördlichen Anweisung in Bezug auf den Umgang mit Großveranstaltungen im Landkreis sowie den Handlungsempfehlungen des Robert-Koch-Instituts folgend, sind wir schweren Herzens zu der Entscheidung gekommen, die Walpurgisnacht in Thale am 30.04.2020 auf 2021 zu verschieben.

Wir alle haben nur eine Gesundheit und genau die ist uns wichtig.

Mit mehreren tausend Besuchern hat sich das Walpurgisfest in Thale, bestehend aus der Walpurgisnacht und dem Walpurgismarkt (in der Innenstadt von Thale mit Bühnenprogramm auf dem Rathausplatz), zu einem der größten Volksfeste im Harz entwickelt. Ein mystisches Programm mit Livemusik, Lasershow und Höhenfeuerwerk begeistert immer wieder die Gäste.

Aktuell arbeiten wir mit Hochdruck daran, die diesjährige LINE UP für die Walpurgisnacht 2021 übernehmen zu können.

Geplant waren: „Cano 49“ mit seinem ersten Song „Piano“ und seinen Partyrhythmen; „Joey Heindle“ mit seiner herzerfrischenden, ehrlichen und lustigen Art; „Sydney Youngblood“ als Ausnahme-Künstler seit über 30 Jahre im Musikbusiness; „Hermes House Band“, die Nummer Eins unter den Partybands in Europa mit einer spektakulären Live-Show; „Starfucker - a Tribute to the Rolling Stones“ mit einer professionellen und actionreichen Show; „Letzte Instanz“, eine Violin-Rockband aus Dresden mit einer Kombination aus klassischen Rockinstrumenten und Streichern und Moderator Enrico Scheffler.

Bereits erworbene Tickets behalten selbstverständlich ihre Gültigkeit für die Walpurgisnacht am 30.04.2021.

Vielen Dank für Ihr Verständnis ... Bleiben Sie gesund!

**DIE spektakulärste  
WALPURGISNACHT  
HEXENTANZPLATZ THALE**

**+++ verschoben auf den 30.4.2021 +++**

**www.harzer-walpurgisnacht.de**

**Das Bodetal  
Der Spessharts**

**Tickets:**  
Bodetal- Information  
Thale

**Hotline:**  
03947 / 77 680 22

**Web:**  
[www.eventim.de](http://www.eventim.de)  
[www.tickets.bodetal.de](http://www.tickets.bodetal.de)

**30  
APRIL '20**

**LETZTE INSTANZ**  
**STARFUCKER**  
**SYDNEY YOUNG BLOOD**  
**HERMES HOUSE BAND**  
**JOEY HEINDLE**

**Ihr ASB Braunschweiger Land**



**Hausnotruf  
Essen auf Rädern  
Fahrdienst  
Tagespflege  
Ambulante Pflege**

**Wir informieren Sie  
0531 - 19212  
www.asb-bs.de**

Wir helfen hier und jetzt. **ASB**  
Arbeiter-Samariter-Bund

Wir suchen



**• Pflegefachkräfte  
• Pflegehilfskräfte**

für unseren neuen Standort  
**Haus St. Vinzenz in Braunschweig.**

Vergütung nach Tarifvertrag  
Diakonie Niedersachsen (TVDN).

Bewerbung unter  
**jobs.neuerkerode.de**  
oder an  
**personalrecruiting@  
neuerkerode.de**

**Wir freuen uns auf Sie!**

Ein Teil von uns.

**Autohaus Gunther GmbH**



**Seit über 30 Jahren  
Ihr Kfz-Meisterbetrieb  
für alle Fabrikate in Braunschweig**

**☎ 0531 / 333071**

**Bültenweg 27E - Ecke Nordstr.**

## Betreuung der Zukunft

### Wie die Altenpflege von morgen aussieht

Die Digitalisierung nimmt eine immer größere Rolle im Alltag vieler Menschen ein. Mithilfe von Technik wollen Experten nun auch dem Pflegemangel entgegenwirken. Doch wie weit darf die Digitalisierung gehen – ist es ethisch vertretbar, dass eine Gesellschaft ihre Alten nur noch von Robotern pflegen lässt? Markus Küffel, diplomierte Gesundheitswissenschaftler, examinierter Krankenpfleger und Geschäftsführer der Pflege zu Hause Küffel GmbH, klärt über Pflege 4.0 auf.



Pflege zu Hause.

Foto Michael B. Rehders

**Fortschritt durch Technik?** - Digitale Hilfsmittel finden auch in Pflegeheimen immer größeren Anklang. Sie sollen den Fachkräftemangel abfedern, das Personal unterstützen und Pflegebedürftigen Abwechslung im Alltag bringen. Mittlerweile tragen beispielsweise viele demenzerkrankte Heimbewohner, die häufig versuchen wegzulaufen, ein smartes Armband. Dieses schlägt Alarm, sobald sich der Betroffene Richtung Ausgang bewegt. Intelligente Roboter erzählen sogar Witze, lesen Geschichten vor und interagieren mit den Pflegebedürftigen. Diese Roboter übernehmen jedoch keine pflegerischen Tätigkeiten und dienen lediglich als ausgleichendes Unterhaltungsprogramm, wenn Pflege- und Betreuungskräften die Zeit fehlt, mit den Senioren altersgerecht zu interagieren. Pflegerische Tätigkeiten und auch menschliche Fürsorge ersetzen Roboter nicht, denn mit der Technik gehen oftmals auch Anonymität und eine fehlende individuelle Ansprache einher.

**Länger zu Hause leben** - Erfahrungen mit technischen Hilfsmitteln zeigen, dass viele Betroffene mithilfe der Digitalisierung länger unabhängig bleiben. Intelligente Systeme, die den Herd von selbst ausstellen, tragbare Notruf-Knöpfe oder Rauchmelder, die selbst die Feuerwehr benachrichtigen, erfüllen vielen Senioren den Wunsch, länger in den eigenen vier Wänden zu wohnen. Jedoch ersetzen solche Geräte keine menschliche Interaktion und lösen auch nicht alle aufkommenden Probleme. Deshalb sollten betroffene Familien – je nach Betreuungsaufwand – entweder einen ambulanten Pflegedienst oder eine 24-Stunden-Pflege hinzuziehen. Insbesondere bei letzterem wird ein Höchstmaß an individueller Ansprache gewährleistet, die vielen Senioren im Pflegeheim oder zu Hause fehlt. Digitalisierung sollte als Unterstützung der Pflegekräfte gesehen werden. Keiner möchte von einem Roboter gefüttert werden oder nur Gespräche mit seinen Elektrogeräten führen. Daher sollte die Politik weiterhin an der Behebung des Pflegemangels arbeiten. Weitere Informationen unter [www.pflegezuhause.info](http://www.pflegezuhause.info)

## Erste Schritte im Internet Ratgeber erschienen

Neuaufgabe des „Wegweiser durch die digitale Welt – für ältere Bürgerinnen und Bürger“ erschienen.

Das Internet ist für die meisten aus ihrem Alltag nicht mehr wegzudenken. Und doch sind zwölf Millionen Menschen in Deutschland noch offline – die meisten von ihnen 50 Jahre und älter. Der kostenlose „Wegweiser durch die digitale Welt – für ältere Bürgerinnen und Bürger“ der BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen ist ein leicht verständlicher Ratgeber für alle, die erste Schritte ins Internet machen wollen oder dort bereits unterwegs sind. Die Broschüre liegt nun in überarbeiteter und aktualisierter Neuaufgabe vor.

Der „Wegweiser durch die digitale Welt“ zeigt auf anschauliche Weise, welche unterschiedlichen Wege ins Internet führen. Er gibt einen Überblick über die Möglichkeiten des Internets und beantwortet zahlreiche Fragen: Wie halte ich online den Kontakt zu meiner Familie? Wie kaufe ich im Internet eine Fahrkarte oder buche eine Reise? Und wie bewege ich mich sicher im Netz? In der Neuaufgabe finden sich erstmals Kapitel zu den Themen „Digitaler Nachlass“ und „Unterhaltung im Netz“. Der Ratgeber kann auch in einer Hörversion bestellt werden.

Die Neuausgabe des 2008 erstmals erschienenen „Wegweiser durch die digitale Welt“ wurde vom Bundesministerium für Verbraucherschutz (BMJV) unterstützt und liegt in einer Auflage von rund 200.000 Exemplaren vor. In die Überarbeitung wurden ältere Verbraucherinnen und Verbrauchern ebenso wie Multiplikatorinnen und Multiplikatoren einbezogen.

Die Broschüre kann kostenlos bezogen und im Internet heruntergeladen werden: Per Post: Postfach 48 10 09, 18132 Rostock, E-Mail: publikationen@bundesregierung.de, Telefon: 030 / 18 27 22 721\*, Internet: [www.bagso.de/publikationen](http://www.bagso.de/publikationen).

\*(0,14 Euro/Min, abweichende Preise aus den Mobilfunknetzen möglich)

## Neu: Seniorenwegweiser Nachschlagewerk für Senioren

Der Seniorenwegweiser ist wieder auf den neuesten Stand gebracht und ab sofort kostenfrei im Seniorenbüro und der Bürgerberatung im Rathaus erhältlich. Die aktuelle Ausgabe ist auch im Internet unter [www.braunschweig.de/senioren](http://www.braunschweig.de/senioren) zu finden. Braunschweiger Senioren können seit vielen Jahren mit dem Seniorenwegweiser auf ein Nachschlagewerk über Angebote und Beratungsstellen zu den Themen Beratung, Vorsorge, Hilfen, Dienste, Wohnen und Pflege in der Stadt Braunschweig zurückgreifen. Herausgeber ist das Seniorenbüro der Stadt Braunschweig, Kleine Burg 14. Die Öffnungszeiten sind Montag, Mittwoch, Donnerstag von 9 bis 16 Uhr; Dienstag von 13 bis 16 Uhr und Freitag von 9 bis 13 Uhr.

**Fliesenleger: Telefon 0531 - 122 88 21**



**Rudolfstift** Einrichtung für Wohnen und Pflege älterer Menschen - mitten in Braunschweig

Rudolfstraße 21  
38114 Braunschweig  
Tel. 0531-7022470  
[www.rudolfstift.de](http://www.rudolfstift.de)

**Das Heim in dem man Zuhause ist!**

### Neue Broschüre „Was ist Alzheimer?“

Die Alzheimer-Krankheit ist mit 1,2 Millionen Betroffenen allein in Deutschland längst eine Volkskrankheit. Deshalb sind verlässliche Informationen über die häufigste Form der Demenz wichtig. Die gemeinnützige Alzheimer Forschung Initiative e.V. (AFI) hat jetzt die kostenlose Broschüre „Was ist Alzheimer?“ im Sortiment, die bestellt werden kann unter: [www.alzheimer-forschung.de/alz](http://www.alzheimer-forschung.de/alz).

„Der Ratgeber soll Mut machen, sich über die Krankheit zu informieren. Denn wer gut informiert ist, kann besser mit der Herausforderung Alzheimer umgehen“, sagt AFI-Sprecher Christian Leibinnes.

Die kompakte Broschüre vermittelt auf 16 Seiten einen Überblick über die Alzheimer-Krankheit. Beschrieben werden mögliche Ursachen genauso wie Symptome und Verlauf sowie die Behandlung der Erkrankung. Zudem werden häufig gestellte Fragen beantwortet – zum Beispiel zur Vererbbarkeit, zu Möglichkeiten der rechtlichen Vorsorge und zur Übernahme von Pflegekosten. Eine kurze Übersicht über weiterführende Hilfsangebote rundet die Broschüre ab.




Wir sind an Ihrer Seite.  
Würdevoll und zeitgemäß.

**Hageroth  
Bestattungen**

Tag & Nacht 05304 / 5214  
0157 / 71521214

**Wir** *im besten  
Alter*

Der Anzeigenschluss für die Mai-Ausgabe  
ist der 20. April 2020.

**Telefon 0531 / 38 000 10 · [info@comet-verlag.de](mailto:info@comet-verlag.de)**

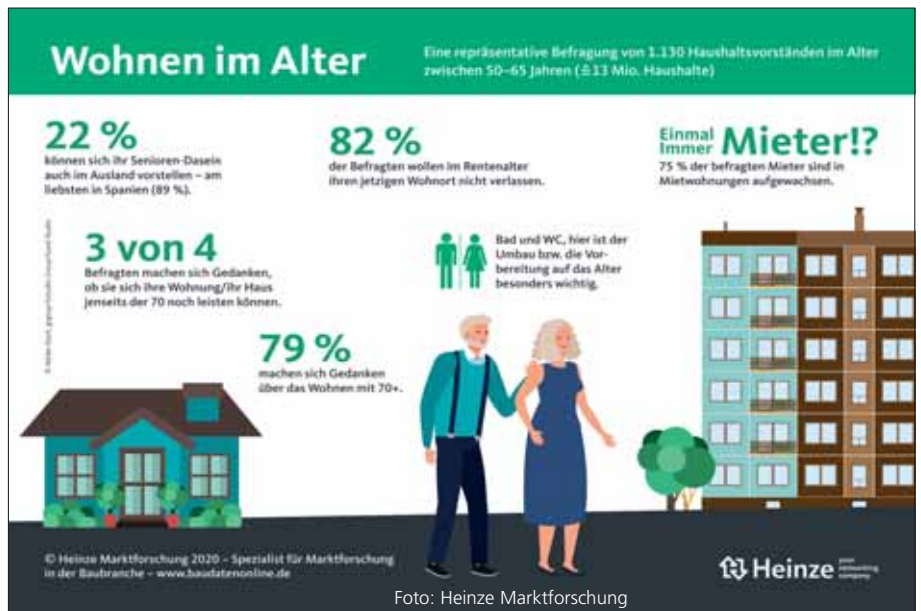
# Wohnen im Alter - Die Wohnwünsche der heute 50- bis 65-Jährigen

Die jüngste Studie der Heinze Marktforschung liefert wichtige Erkenntnisse über die zukünftigen Wohnwünsche der heute 50- bis 65-Jährigen.

In den nächsten zehn bis 15 Jahren werden über zehn Millionen Menschen in den Ruhestand gehen. Die anstehenden Neubau- und Modernisierungstätigkeiten werden signifikant davon beeinflusst, ob die Bevölkerungsgruppe im Alter von 50 bis 65 Jahren ihre Zukunft eher in ländlichen oder städtischen Regionen sieht.

Ausschlaggebend ist ebenfalls, ob die Eigenheimbesitzer von heute ihr Haus später lieber gegen eine Wohnung in einem Mehrfamilienhaus eintauschen möchten.

In der Grafik rechts sehen Sie einen Auszug aus den Ergebnissen der Studie „Wohnen im Alter“.



# Hilfe im Haushalt - Wann zahlt die Krankenkasse?

Putzen, kochen, einkaufen und die Kinder versorgen – im Haushalt gibt es immer etwas zu tun. Doch wer erledigt diese Aufgaben, wenn man gesundheitlich momentan nicht selbst dazu in der Lage ist? „In bestimmten Fällen kümmert sich dann die Krankenkasse um die Bereitstellung einer Haushaltshilfe“, erklärt Heike Morris, juristische Leiterin der Unabhängigen Patientenberatung Deutschland (UPD).

Jeder kann Hilfe erhalten: „Es besteht ein Anspruch für maximal vier Wochen, wenn der Versicherte den Haushalt zum Beispiel aufgrund einer schweren Erkrankung nach einem Krankenhausaufenthalt nicht weiterführen kann.“ Dies ist jedoch nur möglich, wenn der Betroffene keinen Pflegegrad zwischen zwei und fünf hat.



Gut zu wissen: Neben den genannten Kriterien können die Krankenkassen auch eigene Voraussetzungen festlegen, unter denen die Haushaltshilfe bewilligt wird.

Sie haben Fragen zum Thema? Die UPD berät Sie kostenfrei und neutral unter der Telefonnummer 0800/0117722 oder unter [www.patientenberatung.de](http://www.patientenberatung.de).

## Zuzahlung pro Tag

Ein Versicherter hat gegenüber seiner Krankenkasse nur dann einen Anspruch auf Unterstützung im Haushalt, wenn er diesen bislang selbst geführt hat. Darüber hinaus darf bei ihm keine andere Person leben, die diese Aufgaben übernehmen kann.

„Ein entsprechender Antrag inklusive einer Notwendigkeitsbescheinigung des Arztes muss bei der Krankenkasse eingereicht werden“, sagt Heike Morris. Zudem gilt: Versicherte müssen zehn Prozent der täglichen Kosten für die Haushaltshilfe selbst übernehmen. „Der Betrag liegt zwischen fünf und zehn Euro pro Tag.“ Ausgenommen sind Schwangere und frischgebakene Mütter: Sie sind von den Zuzahlungen befreit. (akz-o)

**Frühlingsangebote**  
**Top-Seniorenwohnungen**  
mit barrierefreiem Duschbad, Haltegriffe, Duschhocker, Antirutschmatte oder klasse gestaltetem Normalbad mit tollen Fliesen und modernem Design warten auf Sie!  
Das ist TAG Wohnen Salzgitter!

Vermietungshotline: 0 53 41-188 62 00  
[www.tagwohnen-sz.de](http://www.tagwohnen-sz.de)  
TAG wohnen SALZGITTER

# Gefahr für Gefäße - Bluthochdruck

## Wie ein Eiweißbaustein maßgeblich zur Gefäßgesundheit beiträgt

Erhöhter Blutdruck darf niemals auf die leichte Schulter genommen werden: Allein 20 Millionen Erwachsene in Deutschland leiden darunter. Das ist jeder Dritte. Unter den 70- bis 79-Jährigen ist sogar bei drei von vier Personen der Druck in den Arterien zu hoch, wie Zahlen aus der "Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland" (DEGS1) des Robert Koch-Instituts zeigen. Bluthochdruck, medizinisch Hypertonie genannt, beginnt definitionsgemäß bei Werten von mehr als 140/90 mmHg. Als optimal gelten Werte unter 120/80. Im Bereich dazwischen wird ein leicht erhöhter Blutdruck zwar noch nicht behandelt, kann sich aber schon negativ auf die Gesundheit auswirken.

### Symptome von Bluthochdruck

Tückischerweise macht ein zu hoher Blutdruck anfangs oft lange keine Beschwerden, sodass er häufig erst spät bemerkt wird. Deshalb sollte man den Blutdruck regelmäßig checken lassen.

Mögliche Anzeichen für einen überhöhten Blutdruck sind z.B.: Schwindelgefühle und Ohrensausen, (morgendliche) Kopfschmerzen, Herzrasen oder -stolpern, Engegefühl in der Herzgegend, Schweißausbrüche, gerötetes Gesicht, Schlafstörungen, Nervosität und Reizbarkeit, Konzentrationsprobleme, Atemlosigkeit, Nasenbluten und Übelkeit.

Bei häufiger oder länger andauernd auftretenden Beschwerden sollte immer ein Arzt aufgesucht werden.

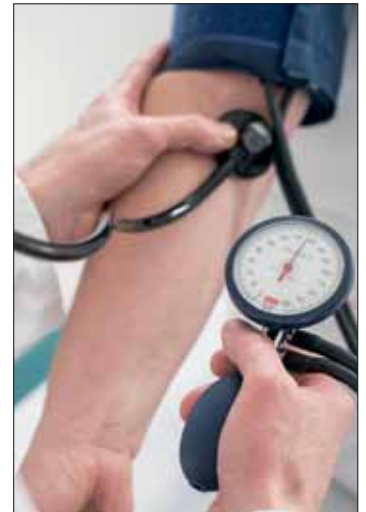
### Symptome von Bluthochdruck

Tückischerweise macht ein zu hoher Blutdruck anfangs oft lange keine Beschwerden, sodass er häufig erst spät bemerkt wird. Deshalb sollte man den Blutdruck regelmäßig checken lassen. Mögliche Anzeichen für einen überhöhten Blutdruck sind etwa:

- Schwindelgefühle und Ohrensausen
- (morgendliche) Kopfschmerzen
- Herzrasen oder -stolpern
- Engegefühl in der Herzgegend
- Schweißausbrüche, gerötetes Gesicht
- Schlafstörungen
- Nervosität und Reizbarkeit
- Konzentrationsprobleme
- Atemlosigkeit
- Nasenbluten
- Übelkeit

Bei häufiger oder länger andauernd auftretenden Beschwerden sollte immer ein Arzt aufgesucht werden.

(djd-mk)



Ab Werten von über 140/90 mm Hg gilt der Blutdruck als zu hoch. Optimal sind Werte unter 120/80.

Foto: djd-mk/Telcor-Forschung/Timo Lutz

## BürgerSport im Park startet wieder



Nach den Osterferien können Sie wieder die guten Vorsätze für 2020 in die Tat umsetzen: mehr Bewegung an der frischen Luft, mehr Sport! Das im letzten Jahr erfolgreich gestartete Projekt soll fortgesetzt werden.

BürgerSport im Park wird gemeinsam von der Bürgerstiftung und dem Stadtsportbund organisiert. Die Idee eines kostenfreien, niederschweligen Sport- und Bewegungsangebots in Braunschweigs Parks, das ohne Mitgliedschaft und Anmeldung kostenfrei genutzt werden kann, ist gut angekommen und fand 2019 bereits 600 Interessierte.

Für weitere Informationen wenden Sie sich an die Bürgerstiftung Braunschweig unter Telefonnummer 0531/48 20 24 00 oder per E-Mail an [info@buergerstiftung-braunschweig.de](mailto:info@buergerstiftung-braunschweig.de) oder an den Stadtsportbund Braunschweig unter Telefonnummer 0531/8 00 77 oder per E-Mail an [buergersport-im-park@ssb-bs.de](mailto:buergersport-im-park@ssb-bs.de).

### Was tun bei Arthrose?

Es gibt Kreuzschmerzen, die immer nur bei ganz bestimmten Bewegungen auftreten. Dann schießen sie wie Messerstiche in den unteren Rücken ein und erzeugen ein Gefühl, als ob dieser abbrechen würde. Die Ursache: Auch eine Arthrose kann dazu führen, dass sich Teile zweier Wirbel direkt berühren und es so zu einem plötzlichen Knochen-Knochen-Kontakt kommt. Ein großer Vorteil aber ist: Sobald die genaue Diagnose bekannt ist, kann man selbst viel zur Vermeidung dieser Schmerzen tun – und das ohne Medikamente. Zur wirksamen Selbsthilfe sowie zu allen Anliegen bei Arthrose gibt die Deutsche Arthrose-Hilfe nützliche und praktische Hinweise, die jeder kennen sollte. Sie fördert zudem die Arthroseforschung bundesweit mit bisher über 400 Forschungsprojekten. Eine Sonderausgabe ihres Ratgebers „Arthrose-Info“ mit wertvollen Empfehlungen zu allen Gelenken kann kostenlos angefordert werden bei: Deutsche Arthrose-Hilfe e.V., Postfach 110551, 60040 Frankfurt (bitte gern eine 0,80-€-Briefmarke für Rückporto beifügen) oder auch per E-Mail unter: [service@arthrose.de](mailto:service@arthrose.de) (bitte auch dann gern mit vollständiger Adresse für die postalische Übersendung des Ratgebers).

# Wie war es wirklich?

## Geheimnisse rund um die Sieben Schlösser im Leine- und Weserbergland

Was machten die Menschen auf Schloss Bückeburg früher ... beispielsweise bei einer Blinddarmentzündung?



Schloss Bückeburg.

Foto: Schloss Bückeburg, Rolf Fischer

Alles auf Schloss Bückeburg erinnert an ein Leben, das heute kaum noch vorstellbar ist. Prunkvoll war es, luxuriös und voller Schönheit bis ins winzigste Detail. Was da leicht aus dem Blick gerät, ist, dass die Bewohnerinnen und Bewohner des Schlosses im Grunde Menschen wie du und ich waren. Sie hatten Lieblingsgerichte wie wir, ihnen wurden die Herzen gebrochen wie uns, und sie wurden natürlich auch krank wie wir. Doch was haben die Menschen damals gegen Krankheiten tun können? Naturheilmittel konnten sehr vieles kurieren, doch diese Art der Heilung brauchte Zeit, die man oft nicht hatte. So endeten viele Er-

krankungen damals tödlich. Gegen eine Blinddarmentzündung – heute eine Standardoperation – war man machtlos.

Auch die Bückeburger Fürstin Juliane starb in frühen Jahren - an den Folgen einer starken Erkältung. Genau sie war es aber, die dabei half, eine hochansteckende und sehr häufig tödlich verlaufende Krankheit im Fürstentum Schaumburg-Lippe auszurotten: die Pocken. Der Leibarzt der Fürstin, Hofrat Dr. Bernhard Christoph Faust, hatte es sich zur Aufgabe gemacht, die Blattern, wie sie damals hießen, zu bekämpfen. Diese durch Viren übertragbare Krankheit brachte vor allem Kindern starke Schmerzen und führte häufig zu Erblindung und schweren Hirnschäden. Doch Rettung nahte in Form eines in England entwickelten Impfstoffs. Allerdings waren die Menschen damals von einer Impfung so gar nicht zu überzeugen – wir kennen das aus aktuellen Diskussionen um die Masernimpfung. Doch dann hatten Fürstin Juliane und Dr. Faust die durchschlagende Idee: Sie initiierten ein großes Fest für die Bevölkerung, um ihnen die Angst vor der Impfung zu nehmen, und ließen ihnen nach erfolgreichem Pieks einen Krenkel, die typische Bückeburger Brezel aushändigen. Mit Erfolg – immer mehr Menschen ließen sich impfen und halfen damit, die Pocken im Fürstentum auszurotten. Ganz Bückeburg feiert deshalb seit 1801 regelmäßig das „Krengelfest“ zu Ehren der Fürstin Juliane und ihres Leibarztes.

## Grenzenlos - Mahmal und Friedensobjekt

Das Grüne Band reicht vom Dreiländereck bei Hof bis zur Ostsee. Es ist ein Mahmal und Friedensprojekt. Der Dreiklang aus Naturschutz, Grenzgeschichte und Kultur macht es einzigartig. Dort wo sich zu Zeiten des Kalten Krieges feindliche Armeen aufgerüstet gegenüberstanden, darf sich seit dem Herbst 1989 die Natur entfalten. So wurde aus dem ehemaligen Todesstreifen eine Lebenslinie.

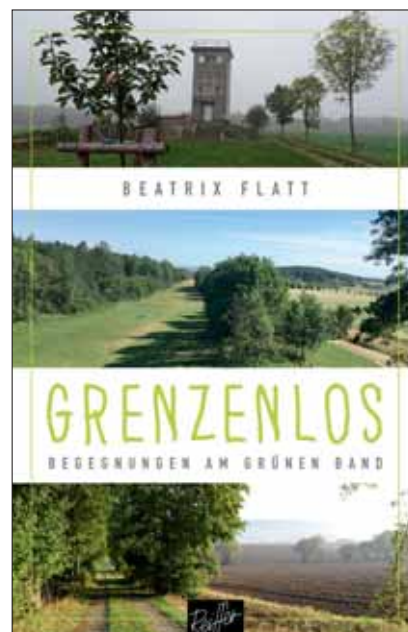


Beatrix Flatt.

Foto: Asmus Foto und Video GmbH

Das Grüne Band ist der längste Biotopverbund Deutschlands und gleichzeitig eine Erinnerungslandschaft für geschleifte Dörfer, zwangsumgesiedelte Familien, Flucht und Fluchtversuche, Grenzsoldaten mit Schießbefehl und für Bürger, die sich in ihrer Heimat nicht frei bewegen durften.

Beatrix Flatt wanderte 63 Tage mit Rucksack, Laptop und großer Neugier 1.400 Kilometer entlang der ehemaligen innerdeutschen Grenze. Sie sprach mit Menschen, die am Grünen



Band leben, arbeiten oder sich dort engagieren. Ihre Geschichten erzählen vom ehemaligen Sperrbezirk der DDR und dem Zonenrandgebiet der BRD. Manche von ihnen leben schon seit Jahrzehnten dort, andere haben sich das Grüne Band bewusst als neue Heimat ausgesucht. Die Reportagen berichten vom Engagement und der Kreativität seiner Bewohner fernab der Metropolen, aber aus der Mitte Deutschlands.

*Grenzenlos - Begegnung am Grünen Band* von Beatrix Flatt  
 Klappenbroschur, 224 Seiten, Verlag Andreas Reiffer,  
 ISBN 978-3-945715-89-5, Preis 20,- €

## Weltweite Reisewarnung: Wer jetzt kostenlos stornieren kann

Pauschalurlauber können jetzt ihre gebuchten Reisen kostenlos stornieren – falls der Anbieter das nicht von sich aus tut. Denn das Auswärtige Amt hat am Dienstag eine weltweite Reisewarnung ausgesprochen. Verweisen Sie bei Ihrer Stornierung auf ein „unvermeidbares, außergewöhnliches Ereignis“ (§ 651h Abs. 3 BGB). Sie sollten dann den vollen Preis zurückbekommen, denn bislang haben sich die Gerichte an den Reisewarnungen orientiert. Sprechen Sie trotzdem vorher mit Ihrem Reiseveranstalter.

Wer seine Reise individuell zusammengestellt hat, profitiert von der Reisewarnung nur indirekt. Nach deutschem Recht müssen Sie nicht für eine Unterkunft bezahlen, die Sie nicht erreichen können. Im Ausland gilt allerdings das dortige Recht – auch wenn Sie über ein deutsches Vergleichsportal gebucht haben. Sie sollten daher versuchen, sich mit den Anbietern zu einigen. Scheitert das, können Sie (bei Reisen im EU-Wirtschaftsraum) beim Europäischen Verbraucherzentrum (EVZ) um Hilfe bitten.

Was ist aber mit Touristen, die jetzt noch im Urlaub sind? Auch hier sind Pauschalreisende im Vorteil. Bricht der Reiseveranstalter das Urlaubsprogramm vorzeitig ab, können Sie den Preis für die ausgefallenen Tage zurückfordern. Innerhalb Deutschlands können auch Individualreisende den Mietpreis für ausgefallene Tage zurückfordern, wenn sie zum Beispiel wegen der Sperrung der Nord- und Ostseeinseln ihre Ferienwohnung vorzeitig verlassen mussten.

Die Bundesregierung holt alle deutschen Staatsbürger, die sich derzeit im Ausland befinden, nach Deutschland zurück.



Colosseum.

Foto: Cecilia-Fabiano, LaPresse-via-ZUMA-Press, dpa

Falls Sie sich gerade im Ausland aufhalten, sollten Sie sich regelmäßig über die aktuellen Reise- und Sicherheitshinweise informieren. Nutzen Sie dazu die Website oder die „Sicher Reisen“-App des Auswärtigen Amtes.

Pauschalreisende sollten sich mit ihrem Reiseveranstalter in Verbindung setzen, um zu klären, ob eine Rückkehr nach Deutschland unter den gegebenen Umständen noch möglich ist. Wer individuell reist, sollte Kontakt mit seiner Fluggesellschaft aufnehmen und klären, ob der Rückflug noch stattfindet. Wenn Ihre Reiseverbindung noch besteht und Sie ein Ticket besitzen, sollten Sie es nutzen und zurückreisen. Die Rückkehraktion ist in erster Linie für Reisende gedacht, die aus eigener Kraft nicht nach Deutschland zurückkommen.

## Timesharing - Wie Urlauber über den Tisch gezogen werden

Gran Canaria ist im Winter beliebtes Urlaubsziel. Hier werden viele Touristen eingeladen, an einem Gewinnspiel teilzunehmen. Wer ein Los zieht, hat gewonnen. Der Preis muss in einer Hotelanlage abgeholt werden. Das Taxi steht bereit. Vor Ort folgt ein Verkaufsgespräch. Die Urlauber sollen teure Übernachtungsgutscheine für Luxusapartements kaufen.

Nein sagen, aufstehen und gehen gelingt nur den wenigsten. Und wer einen Gutschein kauft, muss mit Problemen rechnen.

Häufig sind die Unterkünfte weder zu gewünschten noch zu irgendeinem Zeitpunkt verfügbar.

Die kostenlose Broschüre des Europäischen Verbraucherzentrums Deutschland erklärt, wie die Masche funktioniert und was Betroffene unternehmen können, um aus dem Vertrag herauszukommen.

Die Broschüre kann kostenlos unter [danzeisen@cec-zev.eu](mailto:danzeisen@cec-zev.eu) bestellt werden.



Schnell wird der Vertrag unterschrieben. Das ungute Gefühl ist immer noch vorhanden. *Auszug aus der Broschüre*



# Liebe Leserinnen und Leser,



Wir haben es gut – hier auf der Nordhalbkugel. Nicht nur, weil wir in ungeheurem Wohlstand und - was immer man befürchten mag – in Sicherheit leben, sondern auch, weil die Jahreszeiten der Deutung unserer großen Feste so herrlich entgegenkommen; es sei denn die Feste sind aus den Jahreszeiten entstanden. Letzteres nehme ich für unsere christlichen Feste nicht an, denn sie haben südöstlich von hier ihren festen Ort in der Profangeschichte der Menschheit. Aber Jahreszeiten helfen, einzustimmen und schenken Einverständnis. Im Wortsinne: Ein-Verständnis.

Der kalte dunkle Winter, das Kind in der Notunterkunft. Der Stern. Die Herrlichkeit der himmlischen Heerscharen. Die erweichten Menschenherzen. Weihnachten. Wer sehnt sich dann nicht nach hellem Schein? Wiederum: Wer wollte in dunkler Winternacht Ostern feiern und glauben, dass die Schwärze der Grabeshöhle, der Leere im Leben, des Todes je vorübergeht? Es braucht das Licht des Ostermorgens, um den weggerollten Stein, das neue Leben zu spüren. Gut, wenn dann die ganze Natur auflebt und aufblüht – falls man allein aus sich heraus keine Kraft dazu hat! Aber! Jahreszeiten kehren wieder. Die Erde dreht sich in ewiger Wiederkehr. Gottes Geschichte mit uns erzählt von einem „ein für alle Mal!“ Wir feiern in Erinnerung an das, was damals geschah – aber wir leben jeden Tag aus der Fülle, was es ein für alle Mal bedeutet.

Ihre *Dompredigerin*  
**Cornelia Götz**

**Der Dom in Braunschweig ist bis auf weiteres geschlossen** – es finden keine Gottesdienste und Veranstaltungen statt.

## Gottesdienste live im Internet sehen

Die freikirchliche Friedenskirche an der Kälberwiese im Westlichen Ringgebiet wird ihren Gottesdienst am Sonntag wie gewohnt ab 11:30 Uhr auf ihrer Internetseite live streamen: [www.bs-friedenskirche.de](http://www.bs-friedenskirche.de).

Auch die St.-Katharinen-Gemeinde bietet sonntags um 10 Uhr über TV38 eine Gottesdienstaussstrahlung aus der Katharinenkirche an. Auch im Internet: [www.tv38.de/livestream/](http://www.tv38.de/livestream/).

## Sonderbriefmarken im Schlossmuseum erhältlich

Die beliebten Briefmarkenbögen „Residenzschloss Braunschweig“ und „10 Jahre Schloss Braunschweig“ sind wieder im Schlossmuseum erhältlich und kosten 8 Euro pro Bogen.

Die Motive der frisch gedruckten Briefmarken zeigen architektonische Details des Gebäudes wie die kunstvoll gestalteten Skulpturen, Reliefs und Kapitelle, werfen einen Blick aus der Vogelperspektive auf das Residenzschloss und präsentieren u.a. das Reiterstandbild Herzog Carl Wilhelm Ferdinands.

Während der Bogen „10 Jahre Schloss Braunschweig“ das Residenz-

schloss und Umgebung von außen betrachtet, sind auf den Briefmarken des anderen Bogens neben der Quadriga und dem schwarzen Herzog auch Abbildungen originaler Gemälde und Möbel aus der Zeit Herzog Wilhelms zu entdecken: So ist der Herzog selbst als Jugendlischer direkt auf der Briefmarke neben seiner Mutter Marie von Baden verewigt. Dem Herzstück des Schlossmuseums – dem Thronsaal – dem Welfenross auf Seidendamast, ein Detail der royalen Wandbespannung, sowie den vergoldeten Fragmenten der Möbel sind weitere Briefmarken gewidmet. Das Schlossmuseum ist vorübergehend geschlossen.

**Wir** *im besten  
Alter*

Region Braunschweig, Wolfsburg, Gifhorn  
Wolfenbüttel, Salzgitter

Verlag + Herausgeber:  
CV Comet Verlag GmbH  
Im Remenfeld 5  
38104 Braunschweig  
Telefon 05 31/38 000 10  
E-Mail: [info@comet-verlag.de](mailto:info@comet-verlag.de) · [www.wir-braunschweig.de](http://www.wir-braunschweig.de)

**NEUE ANSCHRIFT**

**Satz, Druck:** CV Comet Verlag GmbH

**Anzeigenleitung:** H.-J. Kröber

**Redaktion:** Felix Runder (ViSdP)

Telefon 0531/38 000 10

Redaktions-/Anzeigenschluß: 15. des Vormonats

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

Für unaufgefordert eingesandte Zuschriften, Fotos und andere Materialien haften wir nicht. Veranstaltungshinweise werden kostenlos abgedruckt. Für die Richtigkeit wird keine Gewähr übernommen. Die Weiterverwendung der Anzeigen bedarf der schriftlichen Genehmigung des Verlages. Für den Inhalt der Anzeigen zeichnet der Auftraggeber allein verantwortlich. Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 17 vom 31.10.2019.

# Osterfeuer 2020 -

## nur eine Erinnerung an einen beliebten Osterbrauch

von Prof. Dr.h.c. Gerd Biegel

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

*In diesem Jahr werden sie nicht brennen, die vielen hundert Osterfeuer im Land Niedersachsen. Eine jahrhundertalte Tradition wird Opfer der sogenannten Corona-Krise und dem hoffentlich eingehaltenen Appell: „bleibt zu Hause – schützt Euch und Eure Mitmenschen“! Diese Situation ist eine neue und wichtige Erfahrung, auch von Solidarität unserer Gesellschaft, aber gleichzeitig regt sie dazu an, die Traditionen in Erinnerung zu rufen und aus der Geschichte zu erzählen.*

Osterfeuer reichen weit zurück in vor- und frühgeschichtliche Zeiten. Sie entsprangen einer heidnisch-germanischen Sitte, wurden von den Römern übernommen und von der christlichen Kirche wegen ihrer Popularität im Brauchtum für die eigene Religion reklamiert. Eine frühe Nachricht zum Osterfeuer gibt es aus der römischen Zeit. Der berühmte Kaiser Konstantin der Große, der sich kurz vor seinem Tode (337 n.Chr.) noch taufen ließ, veranstaltete jeweils in der Nacht vor Ostern gewaltige Freudenfeuer. Allerdings war dies kein christlicher Brauch, sondern dem Kaiser durch jene Truppenteile bekannt geworden, die im Grenzgebiet zum heidnischen Germanien stationiert waren. Dennoch betrachtete der Kaiser diese Feuer als einen besonderen Bestandteil des Osterfestes. Die erste Nachricht aus christlichen Kreisen verdanken wir Bonifatius, der bei seinem Aufenthalt in Deutschland im Osterkult der Kirche das Osterfeuer (ignis pachalis) fand und offenbar wenig damit anfangen konnte. Daher hat er in einem Brief im Jahr 751 an Papst Zacharias (741 – 752) über diesen „deutschen“ Brauch Hinweise erbeten, wie er sich dazu verhalten solle. Die Antwort der Curie machte deutlich, daß es sich um einen heidnischen Kult aus vorchristlicher Zeit handelte, der nur in abgewandelter Form von der „deutschen“ Kirche übernommen worden sei.

Aus weiteren Quellen, wie etwa von dem Helmshäuser Benediktiner Conrad Fontanus aus dem 13. Jahrhundert, wissen wir, daß der Brauch des Osterfeuers besonders in Niedersachsen und Westfalen, ausgeübt worden ist. Fontanus berichtete aus Südhannover, auf dem Retberg zwischen Retberg und Wiebrechtshausen habe das Volk am Ostertag „mit der Sonnen Untergang noch bei Menschengedenken das Osterfeuer gehalten, welches die Alten Bockshorn geheißen“. Der ursprünglich heidnische Brauch feierte die Auferstehung der Natur, er sollte den Winter endgültig „zum Schmelzen“ bringen und dem Frühling den Weg ebnen. Fröhlichkeit, Freude und Gesang waren damit verbunden, band sich selbst die Kirche mit ihrem Auferstehungsfest in diesen Brauch ein.

So überlieferte der Wolfenbütteler

Schulrektor Reiskius 1696 einen anschaulichen Bericht: „Dahero noch heute zu Tage, sonderlich bei den Paptisten, am 1. Ostertage abends ein Feuer unter freiem Himmel von zusammengetragenem Holz bei großem Zulauf alter und junger Leute angezündet, ein deutsch oder lateinisch Lied dabei gesungen und endlich mit Ueberspringen die Lust so lange fortgesetzt wird, bis das Feuer nach verbranntem Gehölze ausgelöscht, darauf ein jedweder nach seinem Hause sich verfüget und einen Brand mit dahin einträgt aus abergläubischer Meinung, es werde hierdurch vom Donnerwetter unbeschädigt und er nebst den Seinigen von schädlichen Feueranzündungen also bewahret sein“. Damit erfährt man, daß sich christlicher Brauch und heidnischer Aberglaube stets miteinander verbunden hatten. Lange vor Ostern wurde das Holz gesammelt, denn im Land entwickelte sich sehr bald ein regelrechter Wettstreit zwischen den benachbarten Dörfern um den größten „Osterberg“ und das stärkste und hellste Osterfeuer. Zahlreiche und regional unterschiedliche Bräuche waren mit dem Osterfeuer verbunden, so das Tanzen, Springen, Singen, Fackelschwingen, Raketenschießen und Anschwärzen mit der Holzkohle des Feuers. Das Fackelschwingen war ein besonderer Brauch etwa im Lande Braunschweig, während die übrigen Aktivitäten in ganz Norddeutschland verbreitet waren und stets waren mit dem Brauch des Osterfeuers Aberglaube und Hoffnungen verbunden. So verband man mit dem Osterfeuer die Erwartungen, daß so weit das Licht der Feuer auf dem Land reichte, so weit sollten die Felder fruchtbar werden und reiche Ernte liefern. Die Asche konnte auch im Trinkwasser für das Vieh aufgelöst werden und dann das Vieh vor Seuchen schützen. Und die staatliche Obrigkeit?: am 7. März 1647 verordnete der Welfenherzog August d. J., daß alle Feiertagsgelage, bei denen

Knechte und Mägde gemeinsam feierten, tranken und tanzten, verboten seien, „ingleichen die Osterfeuer sollen ganz und gar abgeschaffet werden“. Von der Obrigkeit zwar verboten, von den Menschen jedoch bis in die Gegenwart gepflegt, wurden Jahr für Jahr Osterfeuer angezündet, deren Licht das Ende des Winters, aber auch Hoffnung symbolisiert, vor allem Hoffnung auf Gesundheit. Und diesem Wunsch kann man sich in unseren Tagen wieder hoffnungsvoll anschließen und so will ich in diesem Sinne an den Brauch erinnern.



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



Eine historische Aufnahme von einem Osterfeuer in Zeven – einige Jungs haben sich die Gesichter geschwärzt.

Foto: Archiv KWSBB

# Hillary Clinton: Ehemalige First Lady in Berlin

Dokuserie „Hillary“ wurde auf der Berlinale gezeigt



Die Dokuserie „Hillary“ führte Hillary Clinton auf die diesjährige Berlinale. Foto: highgloss.de

<Berlin> (cat). Als ehemalige First Lady hat sich Hillary Clinton in der Politik längst einen Namen gemacht: Vier Jahre war sie als US-Außenministerin tätig. Zuletzt kandidierte sie vergeblich für die US-Präsidentschaft. Obwohl der Wahlsieg als gesichert galt, verlor sie gegen ihren Rivalen Donald Trump. Nun wurde die 72-Jährige auf der diesjährigen Berlinale im Haus der Berliner Festspiele mit anhaltendem Applaus gefeiert. Die Ex-US-Außenministerin war eigens zur Vorstellung der vierteiligen Dokuserie „Hillary“ über ihr Leben nach Berlin gekommen. Darin erzählt Clinton aus ihrem Leben „voller Höhen und Tiefen“. Vor dem Premierenpublikum sagte sie, sie habe damit einen vollständigen Blick auf ihre Person geben wollen. Die viereinhalbstündige Dokuserie verbindet Aufnahmen hinter den Kulissen während des US-Präsidentschaftswahlkampfes 2016 mit Interviews von Freunden und politischen Weggefährten Clintons. Zu Wort kommt auch ihr Ehemann, Ex-US-Präsident Bill Clinton, der unter anderem über die Affäre mit der Praktikantin Monika Lewinsky spricht. „Ich konnte schlecht nur über die positiven Seiten sprechen“, sagte Hillary über ihre Gespräche mit der Filmemacherin Nannette Burstein. „Das wäre lächerlich gewesen.“ Sie habe eben ein Leben voller Höhen und Tiefen, Erfolgen und Enttäuschungen gelebt – „wie jeder von uns.“ Sie sei sich immer bewusst gewesen, dass sie polarisiere, so die ehemalige First Lady. „Akzeptiert wurde ich vor allem, wenn ich für andere im Dienst war.“ Als Clinton aber selbstständig politisch aktiv geworden sei, etwa als Senatorin oder Präsidentschaftskandidatin, sei sie immer wieder mit Stereotypen angefeindet worden. Es sei höchste Zeit, gegen solche - vor allem gegen Frauen gerichteten - Vorurteile anzugehen. Eine Journalistin des Magazins „Variety“ fragte nach Spenden des gerade vor Gericht stehenden Filmproduzenten Harvey Weinstein für Clintons Wahlkampf. Clinton leugnet die Spenden nicht. „Er hat jede demokratische Kampagne unterstützt“, antwortet sie offen. Karriere technisch scheint Clinton noch nicht am Ende zu sein. „Ich denke noch nicht daran, was mein Erbe ist“, antwortete sie auf die Frage einer Reporterin. Sie schaue nach vorne. Es gebe noch viel zu tun. Nicht alle Berliner empfinden die Politikerin freundlich: Hinter den Absperrungen standen Protestanten, die sie lautstark als „Killary“ beschimpften und ihr vorwarfen, Obama 2011 zum Krieg in Libyen gedrängt zu haben und für Zehntausende Tote verantwortlich zu sein.

## Promiklatsch • Promiklatsch • Promiklatsch

# Patrick Fichte: Herber Schlag

Große Liebe machte am Telefon Schluss

<Berlin> (cat). Was Patrick Fichte in den letzten Wochen durchmachen musste, könnte aus einem seiner „Rosamunde Pilcher“-Drehbücher stammen. Der Schauspieler, der aktuell auf dem „Traumschiff“ zu sehen ist und auch durch „Rote Rosen“ bekannt wurde, gestand im Interview mit „Bunte“: „Susanna, die Liebe meines Lebens, hat mich verlassen. Von heute auf morgen. Ich weiß bis heute nicht, warum. Dabei hatten wir doch so viele schöne Pläne und wollten im Süden gemeinsam alt werden. Ich bin unendlich traurig.“ Für den urplötzlichen Laufpass hat der TV-Herzensbrecher absolut keine Erklärung. In den ersten Wochen sei er „wie gelähmt“ gewesen. „Sie meinte, sie bräuchte mehr, als ich ihr geben könne – und machte am Telefon Schluss“, sagte der 54-Jährige, der sich selbst als „freiheitsliebend“ bezeichnet. Patrick und seine Ex Susanna Fry hätten sich bereits über 30 Jahre gekannt, bevor aus ihnen ein Paar wurde. Ursprünglich sei die Dame nämlich mit Patriks Bruder ausgegangen. Jahre später, auf der Hochzeit von Susannas Tochter, habe es dann aber doch noch zwischen den beiden gefunkt. „Irgendwann kamen wir uns doch näher. Es war wunderschön. Am nächsten Tag strahlten wir beide vor Glück“, verriet der Verlassene. Während ihrer Beziehung pendelte das Paar zwischen London, wo Susanna Fry wohnt und Norddeutschland, wo Patrick Fichte lebt. „Wir kannten uns schon so lange und gleichzeitig kannten wir uns auch gar nicht. Aber schnell wussten wir: Es ist eine große, tiefe Liebe, die uns verbindet“, erklärte der Neu-Single. Nach vier gemeinsamen Jahren nahm das vermeintliche Liebesglück nun die aktuelle, traurige Wendung. Dabei hätten der Serien-Darsteller und seine Partnerin noch große Zukunftspläne geschmiedet. Ein Haus in Italien sollte als gemeinsames Altersdomizil angeschafft werden. Für Fichte ein herber Schlag: „Mich hat unser Liebes-Aus kalt erwischt.“ Schon gewusst? Nachdem der TV-Star selbst Hauptdarsteller bei „Tote Rosen“ war, wechselte Patrick Fichte in die Regie. „Ich halte gerne die Fäden in der Hand und liebe die tolle Atmosphäre im Team. Wir pflegen einen irrsinnigen Zusammenhalt“, schwärmte er damals. Von Romantik und Liebe konnte er nicht genug bekommen. „Nein, gar nicht. Diese Formate haben durchaus ihre Berechtigung. Millionen Menschen lassen sich gern entführen und wollen nicht nur traurige Nachrichten sehen.“



Und noch eine Ex: Patrick Fichte war von 2008 bis August 2009 mit der Schauspielerin Sophie Schütt liiert. Foto: highgloss.de

# Viel Spaß beim Rätzeln!

ohne Vergrünungen		biblische Männergestalt		Vorname Lindenberg		Oberschicht	Rauch-Nebel-Gemisch	italienischer Maler † 1517	Komponist von ‚Carmen‘			Getreideschalen	weiblicher Artikel	Handwerksberuf		altgriech. Stadt in Lucania (Italien)	südam. Kapuzineraffe	verstaatlichen
Teigware						Stoffwechselorgan												
				Zeitmesser (Sport)		Kosewort für ‚Katze‘						Kfz-Z. Gelnhausen		schott. Stammesverband				
Wortteil: Landwirtschaft				Elektrizität					Wesenszug									
geometrische Form						kleines Feld							Geburtsstätte von Zeus				Nadelbäume	
				Speisefische, Goldbrassen										leicht windig		Ludolfische Zahl		
kurz für: an das	Reptil	Teil des Krankenhauses (Abk.)																
US-Westernlegende (Wyatt)														Anteilschein		Rundhaus in Süditalien		
Vorführung		venezianischer Maler												Hausflur im Bauernhaus				
Holzraummaß														panischer Ansturm				gleichm. Grundrhythmus
unbestimmter Artikel				griechischer Meeresgott										Radspeichenkranz	Dotter		gefrorene Nässe	
Sieb	Ruinensstätte in Syrien			lauter Ausruf														
Kratersee																		
				russisches Parlament														deutsche Vorsilbe für ‚auseinander‘
subarktischer Hirsch		persönliches Fürwort												Babymundtuch				
eh. Autorennstrecke in Berlin					Verwahrung	Rhône-Zufluss in Frankreich	Rauschgift-händler (engl.)		Textilhandwerker			Filmgröße	unfreier Gefolgsmann		altgriech. Jünglingsstatuen		altindianischer Grabhügel	
Ferienreise	Mutter der Göttin Hera	artig, brav		französisches Departement					Abrahams Sohn im A.T.						eh. russische Raumstation			
																		Fluss durch Gerona (Span.)
Geländewagen				noch bevor				chinesischer Politiker (Jintao)	Emirat am Persischen Golf						Umlaut		chem. Zeichen Germanium	
				Autor, Verfasser									Hotelhalle					
Erlebnishungerriger														Frühlingsstrauch				

**Rehazentrum**  
Petzvalstraße

*Alles für Ihre Gesundheit!*

**Genießen**  
**Ausdauer**  
**Entspannen**  
**Wohlfühlen**

**Unsere Osterangebote**

- 3 x Massage/Fango **58,- €**
- 10 x Massage **150,- €**
- 3 Monate Training incl. Sauna **111,- €**
- 10 x Luxxamed-Schmerztherapie **300,- €**

*gültig bis 30. April 2020*



**Gerne stellen wir Ihnen Geschenkgutscheine aus!!**

**Kursangebote:**  
Wirbelsäulengymnastik,  
Step-Aerobic, ...

**Öffnungszeiten: Mo.-Do. 7 – 21 Uhr, Fr. 7 – 20 Uhr, Sa. 9 – 15 Uhr, So. 9 – 13 Uhr**  
**Berliner Str. 52 d · 38104 Braunschweig · Tel. 0531 - 37 15 21**  
**www.rehazentrum-petzvalstrasse.de**

# Buchvorstellungen

## Der Lack bleibt dran!

Das ultimative Anti-Aging-Buch, das zeigt, dass Wunder möglich sind – mit der richtigen Einstellung und einem guten Skalpelle.

Sechzig ist das neue Vierzig! Eine Silberhochzeit oder die Abenteuer- und Weltreise sind immer noch drin, das gigantische Geschenk von Freizeit und Freiheit wird auf dem Silbertablett serviert. Endlich ist Zeit zur Entfaltung!

Bissig, witzig und kontrovers zeigt Désirée Nick, wie man sich elegant gegen das Älterwerden und für das Jungbleiben entscheidet, warum man sich dabei immer sexy fühlen darf und worauf man in Zukunft getrost verzichten kann. Frei nach dem Motto: Ich möchte alle überleben, die ich nicht leiden kann – und das sind eine ganze Menge Leute!

Désirée Nick, in Berlin als Désirée Amneris Saskia Pamela Aida Nick geboren, ist eine der gefeiertsten Entertainerinnen Deutschlands. Seit nunmehr 35 Jahren ist sie auf deutschen Bühnen zu sehen und hat sich für ihr Publikum immer wieder neu erfunden. Ihre zahlreichen Bücher waren allesamt Bestseller.



**Der Lack bleibt dran!**  
 Mein ultimatives Anti-Aging-Buch - von Désirée Nick  
 Softcover, 192 Seiten,  
 Verlag Gräfe und Unzer  
 ISBN: 978-3-8338-7284-6  
 Preis: 14,99 € ab 1.4.2020

## Wodka mit Grasgeschmack



**Wodka mit Grasgeschmack**  
 von Markus Mittmann  
 Broschur, 256 Seiten,  
 Kiener Verlag, Preis: 15,95 €  
 ISBN: 978-3948442002

Ein VW-Beetle, die Autobahn Richtung Osten, eine Reise zu viert, eine Familie. Eindringlich, bildlich und voller Leben erzählt Markus Mittmann eine Geschichte von heute, legt dabei die unausweichliche Macht der Vergangenheit mit der Gegenwart und Zukunft in einen Topf und rührt kräftig um. In mitreißenden Gegensätzen, gewürzt mit entlarvendem Humor, führt die Reise nach Polen, eine Geschichte, die bewegt, weil sie so tief mit uns selbst zu tun hat.

Erstmals seit ihrer Vertreibung wagen sich die Eltern in die Dörfer ihrer Kindheit, die Söhne dagegen in eine geheimnisvolle Welt, ein Gespinnst aus Erzählungen und Vorstellungen. Die Spurensuche an Orten und in verdrängten Erlebnissen beginnt. Ob in der Enge des Autos

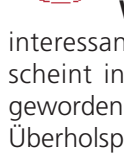
oder bei Schweinebauch und Kraut, immer erkennbarer wird das Erinnern zum Verstehen und die Fahrt zu einer Suche nach Grenzl原因en, die nur auf dieser Entdeckungsreise überschritten werden können, jetzt und nur noch ein einziges Mal. Oder nie!

## Die Sterne für

# April 2020



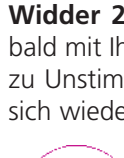
**Steinbock 22.12.-20.1.** Aus Sicht der Sterne wird es ein guter Monat. Sie werden verwöhnt und können sich herrlich entspannen. Genießen Sie diese Zeit.



**Wassermann 21.1.-19.2.** Um gute und interessante Ideen sind Sie nie verlegen. Das scheint inzwischen zu Ihrem Markenzeichen geworden zu sein, so dass Sie damit auf der Überholspur bleiben.



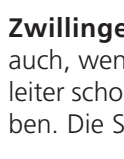
**Fische 20.2.-20.3.** Sie sollten sich so schnell wie möglich nach einem neuen Job umsehen, falls Sie vorhaben, den Arbeitsplatz zu wechseln. So können Sie größere Probleme vermeiden.



**Widder 21.3.-20.4.** Besprechen Sie möglichst bald mit Ihrem Partner offen alle Probleme, die zu Unstimmigkeiten geführt haben. Alles wird sich wieder einrenken.



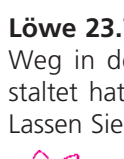
**Stier 21.4.-21.5.** Nicht nur Freundschaften, auch Liebesbeziehungen sollten gepflegt werden. Nehmen Sie sich mehr Zeit für Ihren Partner, das schweißt zusammen.



**Zwillinge 22.5.-21.6.** Geben Sie nicht auf, auch, wenn Sie das Gefühl haben, die Karriereleiter schon ein ganzes Stück erklimmen zu haben. Die Sterne stehen gut für Sie!



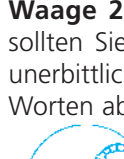
**Krebs 22.6.-22.7.** In den nächsten Wochen können Unruhe und Aufregung ein gewisses Maß an Verwirrung in Ihr Leben bringen. Achten Sie deshalb besonders auf die Signale Ihres Körpers.



**Löwe 23.7.-23.8.** Nachdem sich Ihr beruflicher Weg in der Vergangenheit etwas holprig gestaltet hat, zeichnen sich nun erste Erfolge ab. Lassen Sie jetzt nicht nach.



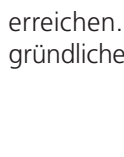
**Jungfrau 24.8.-23.9.** Nehmen Sie sich mehr Zeit für Ihre Freunde, denn sie können Ihnen über schwierige Zeiten hinweghelfen. Zurückhaltung ist jetzt fehl am Platz.



**Waage 24.9.-23.10.** Bei Gehaltsverhandlungen sollten Sie jetzt besonders aufpassen. Seien Sie unerbittlich und lassen Sie sich nicht mit schönen Worten abspeisen.



**Skorpion 24.10.-22.11.** Mit gesunder Ernährung und Bewegung bekommen Sie Ihr Gewicht schnell wieder in den Griff.



**Schütze 23.11.-21.12.** Trotz einiger Schwierigkeiten werden Sie es schaffen Ihr berufliches Ziel zu erreichen. Das erfordert aber weiterhin eine gründliche Planung.



## TELEFONNUMMERN, DIE SIE IMMER PARAT HABEN SOLLTEN

Polizei	110
Feuerwehr	112
Rettungsleitstelle	0531 / 19222
Beratung bei Vergiftungen / GIZ Nord	0551 / 19240
Behördenauskunft	115

<b>BRAUNSCHWEIG</b>	(0531)
Alzheimer Gesellschaft Braunschweig	8 01 10 70
Ärzte-Notdienst Braunschweig	116 117
Apotheken-Notdienst	44 0 33
Braunschweiger Aids-Hilfe e.V.	1 41 41
Braunschweiger Verkehrs AG Kundenservice	3 83-20 50
Deutsche Bahn Service Hotline gebührenpflichtig	01806996633
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
Notruf-Fax für Gehörlose	234 54 44
Rollstuhltaxi	58 08 44 44
Sperrung EC-/Kreditkarte	116 116
Telefonseelsorge	0800 111 01 11
Tierschutz Braunschweig	50 00 07
Touristinfo	470 20 40

<b>WOLFSBURG</b>	(05361)
Ärztenotdienst	1 92 92
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	28 20 20
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
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 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

**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

**Stadthalle Braunschweig**, Leonhardplatz 1, 38102 BS, Tel. 0531 70770

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

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

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



## WIR im besten Alter abonnieren

Sie möchten das Magazin „WIR im besten Alter“ direkt ins Haus geliefert bekommen? - **Dann abonnieren Sie es.**

Für 30 Euro erhalten Sie ein Jahr = 10 Ausgaben druckfrisch per Post geliefert.

Bestellung per E-Mail an [info@comet-verlag.de](mailto:info@comet-verlag.de) oder unter Tel. 0531/38 000 10 · [www.wir-braunschweig.de](http://www.wir-braunschweig.de)

# braunschweig report

Erscheinungsweise **monatlich** und **gratis**

Wechselnde  
Sonderthemen  
und ständige  
Rubriken:

- Eintracht
- Veranstaltungen
- Gesundheit
- Reisen
- Ausbildungs-/  
Stellenmarkt
- Gewinnspiele
- Verlosung
- Ratgeber
- Rätsel



Die nächsten Ausgaben erscheinen voraussichtlich am 30. April, 29. Mai,  
26. Juni, 31. Juli, 28. August, 2. Oktober, 30. Oktober,  
27. November, 18. Dezember 2020.

**SKD Verlag GmbH**

Im Remenfeld 5 · 38104 Braunschweig

Telefon 05 31 / 3 80 00 0 · e-Mail: [info@braunschweigreport.de](mailto:info@braunschweigreport.de)

Online lesen unter

**[www.braunschweigreport.de](http://www.braunschweigreport.de)**