

# Wir

*im besten Alter*

für Menschen in der schönsten Lebenszeit

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



Aktuelles in einer ganz besonderen Lebenssituation mit Corona auf Seite 10, 12 und 17.

## Titelthema

Happy Aging -  
Alt werden, jung bleiben

Die Zeit anhalten?  
Kein Problem

## Gesundes Leben

Tag der Pflege  
am 12. Mai

Die Apotheken  
vor Ort

## Aktuelles

Vorsorge - Alles selbst  
geregelt


Muttertag -  
Spargel- und Erdbeerzeit

## Reise & Erholung

Der Weg zum  
perfekten Rad

Verbraucherrechte  
in Corona-Zeiten

# IHRE AUSZEIT

Alle Angebote mit eigener Anreise 



ab 210,-  
p. P.

## NÜRNBERG PLAYMOBIL-FUNPARK

Packen Sie Ihre Familie ein und auf geht es in einen tollen Familien-Kurzurlaub nach Nürnberg: Sie besuchen den erlebnisreichen PLAYMOBIL-Funpark.

### Ihre Inklusivleistungen

- 2 oder 3 Nächte im Maritim Hotel Nürnberg
- Täglich reichhaltiges Maritim-Frühstücksbuffet
- Playmobilfigur als Willkommensgeschenk für jedes Kind
- 2-Gänge-Familien-Menü mit extra Kinderteller zum Abendessen am Anreisetag
- Gefüllter Ausflugsrucksack für jedes Kind
- Tageskarte für den Playmobil Funpark
- Freie Nutzung des Hotelschwimmbades

### TERMINE

Reisezeitraum: 01.08. – 08.11.20  
Kein Einzelzimmer-Zuschlag! Sperrdaten auf Anfrage.



ab 129,-  
p. P. im DZ

## LÜNEBURG AUSZEIT LÜNEBURGER HEIDE

Verbringen Sie entspannende Tage im schönen Lüneburg und entdecken Sie die historische Innenstadt. Sie übernachten im 4\* Seminaris Hotel Lüneburg.

### Ihre Inklusivleistungen

- 2 Nächte im 4\* SEMINARIS Hotel Lüneburg
- Täglich reichhaltiges Frühstücksbuffet
- Begrüßungsgetränk
- Abendbuffet am Anreisetag
- 1 Kind bis 6 Jahre kostenfrei im Zimmer der Eltern
- Freie WLAN-Nutzung im Hotel

### TERMINE

01.07. – 25.11.20  
Preise variieren saisonabhängig. Sperrdaten vorhanden.



270,-  
p. P. im DZ

## BRAUNLAGE

### Ihre Inklusivleistungen

- 3 Nächte im Maritim Berghotel Braunlage
- Täglich reichhaltiges Maritim-Frühstücksbuffet
- Abendessen am Anreisetag im Hotel
- 1 x Berg- oder Talfahrt mit der Wurmberg-Seilbahn
- 1 x Lunchpaket mit Leihrucksack

Termin: 01. – 04.10.2020 (Tag der Deutschen Einheit)



ab 419,-  
p. P. im DZ

## WISMAR

### Ihre Inklusivleistungen

- 7 Nächte im 4\* Wyndham Garden Wismar
  - Täglich reichhaltiges Frühstücksbuffet
  - Tägliches Abendessen als Dinner-Buffer oder 3-Gang-Menü
  - 15% Ermäßigung auf den Eintritt in das Freizeit- und Erlebnisbad Wonnemar in Wismar
  - Freie Nutzung des Freizeitbereichs „Wissemare“ mit Indoor-Pool und Saunen
- Reisetermine: 07. – 14.06., 12. – 19.07., 04. – 11.10.20, etc.

**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,

das Virus ändert einfach alles - deshalb finden Sie auch in dieser Ausgabe viele Tipps und Informationen zur derzeitigen Situation: zum Bestell- und Lieferservice der Apotheken, zu digitalen Museumsbesuchen (der Tag der Museen findet in diesem Jahr nicht statt) und Ihren Rechten bei Pauschalreisen. Alle Veranstaltungen bis August fallen aus, so auch der Tag der Senioren in diesem Jahr. Nehmen Sie unbedingt die Hilfe Ihrer Nachbarn und Hilfsorganisationen in Anspruch, wenn Sie zur Risikogruppe gehören. Es ist einfach unglaublich wichtig, daß wir alle noch eine Weile zuhause bleiben.

Leider werden wir auch die Maifeiertage daheim und ohne Familie und Freunde verbringen, und die Biergarten- und Restaurantbesuche müssen wir erst einmal verschieben. Tipps für den vielfältigen Spargelgenuß erhalten Sie trotzdem, wie auch viele Informationen für das tägliche Leben.

Gerade im Wonnemonat Mai treibt es uns nach der Winterzeit nach draußen. Lassen Sie sich deshalb den Spaß am Wandern, Walken oder Radeln zu zweit nicht verderben. – Genießen Sie die erwachende Natur und die ersten, wärmenden Sonnenstrahlen. Entdecken sie den Spaß am Fahrradfahren wieder. Haben Sie schon den jetzt fertig gestellten Ringgleisweg rund um Braunschweig ausprobiert?

Allerdings sollte das Fahrrad auf die individuellen Bedürfnisse ausgerichtet sein. Auch ist es jetzt Zeit, den Garten oder Balkon zu verschönern. Vielleicht haben sie ja Lust, am jährlich stattfindenden BBG-Balkonwettbewerb teilzunehmen?

Unser Titelthema befaßt sich dieses Mal mit dem "Happy Aging" und gibt Ihnen wertvolle Tipps, wie Sie fit und aktiv alt werden. Wer möchte nicht die Zeit anhalten? Auch ohne chirurgische Kunstgriffe sehen wir heute zehn Jahre jünger aus als unsere Eltern und fühlen uns auch so. Mit etwas Bewegung, genug Entspannung und der richtigen Ernährung können Sie Ihren Stoffwechsel fit halten. Dann erneuert sich Ihr Körper ganz von allein ...

Unser Dank gilt am 12. Mai - dem Internationalen Tag der Pflege - den vielen Helden, die dafür sorgen, daß es uns gut geht und die sich unermüdlich um unsere Gesundheit und Versorgung bemühen.

All das und noch viel mehr erfahren Sie in der neuen Ausgabe der WIR im besten Alter!

Wir verabschieden uns bis zum nächsten Monat mit einem Zitat von Johann Wolfgang von Goethe:

*Wie herrlich leuchtet mir die Natur!*

*Wie glänzt die Sonne! Wie lacht die Flur!*

Bleiben Sie gesund -

**Ihr Team von WIR im besten Alter**

Titelthema	Seite 4 - 5
Muttertag - Vatertag	Seite 6
Hinaus ins Grüne	Seite 7
Lasst uns kochen	Seite 8
Spargelzeit	Seite 9
Aktuelles	Seite 10
Tag der Pflege	Seite 11
Verlässliche Partner	Seite 12 - 13
Gesundes Leben	Seite 14 - 15
Wohnen & Leben	Seite 16
Reise & Erholung	Seite 17
Kultur	Seite 18 - 19
Promi-Nachrichten	Seite 20
Kreuzwörterrätsel	Seite 21
Bücher / Horoskop	Seite 22
Service / Abholstellen	Seite 23
Wichtige Telefonnummern	

*Titelfoto: Damit keine Beschwerden das Radvergnügen trüben, sollte vor allem der Sattel richtig eingestellt sein. Mehr dazu finden Sie auf Seite 7. Foto: djd-mk/Hypervital/Syda Productions - stock.adobe.com*

*Nie aus der Mode -  
Hügel statt Hüfte  
Tal statt Taille*

*Buntwiese trägt Sommerkleid  
von Jürgen Riedel - Lyriker*

**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

# Happy Aging - Alt werden, jung bleiben - so geht's

„Im Grunde haben die Menschen nur zwei Wünsche: alt zu werden und dabei jung zu bleiben“, hat der Schriftsteller Peter Bamm einmal gesagt.

Damit hatte er sicher Recht. Ganze Industriezweige leben gut von diesem Traum: Mit Cremes, Salben und Pillen, die ewige Jugend versprechen, werden Milliardenumsätze gemacht. Messbare Wirkung haben die wenigsten. Der einzig wahre "Jungbrunnen" steckt in uns selber. Die wichtigsten Voraussetzungen, damit man auch jenseits der 40, 50 oder 60 geistig und körperlich fit bleibt, sind: gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung, viele Freunde, Jogging fürs Gehirn, Freude am Leben und ein sonniges Gemüt.

## Wie die Erbfaktoren unser Leben beeinflussen

Warum werden manche Menschen steinalt und sehen andere bereits zur Lebensmitte richtig alt aus? Lässt sich all das beeinflussen? Der Mediziner Dr. Andreas Schäffler von der Klinik für Innere Medizin am Uniklinikum Regensburg ist im Rahmen eines Forschungsprojekts diesen Fragen nachgegangen. Mit einem erstaunlichen Ergebnis: Die Untersuchung ergab, dass die Lebensspanne eines Menschen nur zu einem Drittel durch Erbfaktoren bedingt ist. Die restlichen zwei

Drittel seien Umwelteinflüsse, Lebensweise und Ernährung. Ist dem so, haben wir es also weitgehend selbst in der Hand, wie fit wir auch noch im Alter sind.

Insbesondere Menschen, die insgesamt weniger kalorienreich aber ausgewogener essen, hätten einen echten Vorteil, sagt Dr. Schäffler. Studien anderer Universitäten kommen zu ähnlichen Ergebnissen. Kern der Empfehlungen in fast allen Fällen: eine moderate und gesunde Lebensweise. Dazu gehört eine gesunde Ernährung mit viel Obst, Gemüse und Fisch sowie Alkoholkonsum nur in geringen Mengen. Übergewicht und Rauchen beschleunigen den Alterungsprozess.

## Sportlich dem Alter davonlaufen

Regelmäßige Bewegung ist ein weiterer Schlüssel für gesundes Altern. Die US-amerikanische Baltimore Longitudinal Study of Aging fand heraus: Wer in der Lebensmitte körperlich gesund ist, wessen Herz und andere Organe in Form sind, der bleibt auch im Alter fit. Ob Schwimmen, Walking, ein "klassischer" Spaziergang, eine Runde auf dem Rad oder eine Partie Tennis: Für körperliche Aktivität ist man nie zu alt. Ideal wäre es, drei bis fünf Mal pro Woche eine halbe Stunde körperlich aktiv zu werden.



*Fit und aktiv alt werden, das wollen wir alle. Die Wissenschaft hält viele Rezepte bereit, wie dieses Ziel zu erreichen ist. Allerdings: Der Jungbrunnen für unser Leben kann durchaus sprudeln, wenn wir selbst Tag für Tag einen Beitrag dazu leisten.*

*Foto: obx-medizindirekt/Dr. Holiday*

Moderates Training fördert nicht nur die körperliche Fitness, sondern wirkt sich auch positiv auf das seelische Wohlbefinden aus und steigert damit sowohl die Lebenserwartung als auch die Lebensqualität.

Die Liste der günstigen Effekte ist lang. So reduziert Ausdauertraining, wie zum Beispiel Laufen, langfristig die Ausschüttung der Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin. Dadurch steigen der Puls und der Blutdruck auch bei Leistungsdruck oder Hektik im Beruf und Alltag nicht so stark an. Zudem werden die Blutfettwerte positiv beeinflusst. Bewegung hilft auch, dem Muskelabbau vorzubeugen und das Reaktionsvermögen wach zu halten. Dass man dem Alter tatsächlich "davonlaufen" kann, wurde jetzt erstmals in größerem Rahmen wissenschaftlich bewiesen. James Fries, Professor an der Universität Stanford in den Vereinigten Staaten, begleitete Senioren seit 1984 über 20 Jahre lang in ihrem Leben. Das Ergebnis: Bei den Joggern traten die klassischen "Alterswehwehen" im Durchschnitt erst 16 Jahre später auf.

### Viele Kontakte halten jung

Körperliche Fitness ist das eine. Was mindestens ebenso jung hält, ist die "soziale Fitness". Viele Untersuchungen haben in den vergangenen Jahren übereinstimmend festgestellt: Wer viele Kontakte zu seinen Mitmenschen hat, bleibt länger jung. "Mit jeder einzelnen verlässlichen und intensiven Beziehung sinkt das Sterblichkeitsrisiko", sagt Professor Thomas Glass, der an der Harvard University in den USA forscht und zu den weltweit führenden Altersmedizineren zählt. In einer Studie mit rund 2.700 Patienten stellte er fest, dass sowohl Menschen, die regelmäßig schwimmen oder wandern, als auch Menschen mit einem guten "sozialen Netz" bis zu einem Drittel länger leben als inaktive Studienteilnehmer.

### Den Ernst des Lebens ab und an vergessen

Die Faktoren Offenheit, Neugier und der Kontakt zu Kindern auch in reiferen Tagen - diese Aspekte gehören für die Medizin zu den weiteren wichtigen Zutaten für ein langes Leben. Der Rat der Experten: Entdecken Sie die kindliche Lebensfreude wieder. Trauen Sie sich, spontan, verspielt, fantasievoll, emotional zu sein. "Vergessen Sie doch wenigstens ab und zu mal den Ernst des Lebens", raten Forscher. Verschieben Sie das mit der Altersweisheit und Abgeklärtheit einfach noch ein paar Jahrzehnte nach hinten und streichen Sie den Satz "Dafür bin ich zu alt" aus Ihrem Repertoire. Neueste wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass auch allein schon positives Denken das Leben verlängern kann. Forscher der Universität Yale in den USA haben jetzt herausgefunden: Personen, die über das Altwerden und über Alltagsprobleme nicht nachdenken, können bis zu sieben Jahre älter werden, als Menschen, die Angst haben vor dem Altwerden. 660 Männer und Frauen ab 50 Jahren hatten an der Erhebung teilgenommen.

### Zeitmanagement hilft Stress vermeiden

Je reifer man wird, desto mehr sollte man durch gutes Zeitmanagement zu viel Stress vermeiden, raten Mediziner. Spätestens in der Lebensmitte, wenn Zeit immer wertvoller wird, sollten wir in der Lage sein, bei den persönlichen Zielen

entsprechende Prioritäten zu setzen. Man sollte sich angewöhnen, "Nein" zu sagen, wo nötig, Dinge anzupacken, statt vor sich her zu schieben, das Leben zu entrümpeln, Ballast abzuwerfen. Damit lässt sich Zeit gewinnen für die Dinge, die wirklich zählen. Längst Schnee von gestern sind Volksweisheiten wie "Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr". Die Wirklichkeit hat das mittlerweile millionenfach widerlegt. Rentner, die in die Hörsäle der Universitäten drängen, sind ein Beispiel dafür. Auch im reiferen Alter kann man, selbst wenn es gelegentlich langsamer geht, neue Sprachen, neue Sportarten und vieles mehr lernen. Das ist auch wichtig, damit das Gehirn fit bleibt. Denn auch für die grauen Zellen gilt: Wer rastet, der rostet.

### LongLife-Tipp für den Alltag: Jogging fürs Gehirn

Zwar stimulieren Kreuzworträtsel, das japanische Zahlenspiel Sudoku oder Auswendiglernen das Gehirn. Die Forscher sind sich jedoch einig: Größer sind die Effekte mit gezielten Gehirnjogging-Übungen. Was Sie jeden Tag tun können, um Ihr Gehirn in Schwung zu bringen: Wörter in der Zeitung rückwärts lesen, sich Namen, Autokennzeichen, Telefonlisten und Einkaufszettel merken, Klavier oder ein anderes Instrument spielen. Auch klassischer "Denksport" wie eine Partie Schach bringt Ihre grauen Zellen auf Trab. Wer besonders viel Ausdauer hat, kann eine neue Sprache lernen. Wofür auch immer Sie sich entscheiden - für alle Übungen gilt gleichermaßen: Je öfter Sie Gehirn und Gedächtnis trainieren, desto besser. Am besten also täglich. (obx)

Anzeige



**MEHR LEBENSQUALITÄT DURCH „OTT“** **INJOY**  
ONKOLOGISCHE TRAININGSTHERAPIE

– Sport beeinflusst den Krankheitsverlauf positiv – wissenschaftlich und medizinisch erwiesen.

Die „OTT“ - Onkologische Trainingstherapie – entspricht dem neuesten Stand der Krebstherapie (Universität Köln), in der man vom INJOY Braunschweig Trainer- & Physio-Team perfekt betreut wird und in Kooperation mit Dr. med. Oliver Marschal den medizinischen Krankheitsverlauf überwacht. Nach dem Krebsbefund ist es wichtig, dass man seinen Körper fordert – professionell und individuell – sodass die Muskulatur und das Immunsystem gestärkt werden. Das erhöht die Wahrscheinlichkeit, eine Chemotherapie und den Krankheitsverlauf erträglicher zu machen. Hierfür zeichnete die niedersächsische Krebsgesellschaft im Juni 2019 das INJOY Braunschweig mit dem Förderpreis 2018 aus.

Weitere Informationen zur OTT unter 0531 - 35 47 95 0 oder unter [info@injoy-braunschweig.de](mailto:info@injoy-braunschweig.de)  
INJOY Braunschweig · Daimlerstraße 6 · 38112 Braunschweig · [www.injoy-braunschweig.de](http://www.injoy-braunschweig.de)



Eine Auszeit unter Frauen: Gerade für junge Mütter kann das schön sein, denn bei einem gemeinsamen Urlaub hat man Zeit für ungestörte Gespräche. Wie wäre es also mit einer Überraschung zum Muttertag? Ob Wellnessreise, Städtrip oder Musicalbesuch mit den besten Freundinnen: Unter [www.kurzurlaub.de](http://www.kurzurlaub.de) gibt es Infos und Tipps.

Erlebnisse, die lange in guter Erinnerung bleiben, sind ein besonders wertvolles Geschenk – zum Beispiel eine Alpaka-Wanderung mit hohem Kuschelfaktor. Warum also nicht zusammen etwas unternehmen, das den Zusammenhalt der Familie stärkt? Inspirationen gibt es unter [www.mydays.de](http://www.mydays.de).



Foto: djf-mik/mydays.de/Getty Images/dimark



Foto: djf-mik/POINTtec Electronic



Eine gepflegte und klassische Eleganz spiegelt sich in der neuen Uhrenmodellreihe „Zepplin Atlantic“ wider, mit der man stilbewussten Männern zum Vatertag am 21. Mai 2020 eine große Freude machen kann. Die Uhren sind ab 229 Euro (UVP) im Uhrenfachhandel erhältlich: [www.zepplin-uhren.de](http://www.zepplin-uhren.de).

# Muttertag Vatertag

Wer der besten Mama der Welt am Muttertag eine Freude machen will, kann einen „Liebevollen Fotokranz“ gestalten und an die Wand hängen. Auch für den besten Papa der Welt gibt es kreative Bastelideen – etwa „Papa ist der Größte“. Infos: [www.kreativ-mit-ferrero.de](http://www.kreativ-mit-ferrero.de).



Foto: djf-mik/www.cewe.de

Besonders gefragt zum Muttertag sind Aufmerksamkeiten, die individuell gestaltet wurden und damit schöne Erinnerungen festhalten. Aus persönlichen Schnappschüssen etwa lassen sich mit etwas Kreativität originelle Präsente machen. Unter [www.cewe.de](http://www.cewe.de) lassen sich die Fotos ganz leicht aufbereiten und sorgen garantiert für Glücksgefühle.



Foto: djf-mik/Ferrero/Silke Zander

# Der Weg zum perfekten Rad

## Beim Fahrradkauf ist eine gute Beratung beim Händler ratsam

Für Fahrräder gilt dasselbe wie für Klamotten, Computer, Reisen und viele andere Dinge: Beim Online-Kauf können Verbraucher oftmals sparen. Die Auswahl an Rädern im Internet ist groß, man kann sie individuell konfigurieren. "Was man im Netz aber nicht kaufen kann und gerade beim Fahrrad von großer Bedeutung ist, ist eine gute Beratung", erklärt Thomas Bayer, Geschäftsführer beim Allgäuer Unternehmen Die Sattelkompetenz.

Wer im Internet bestelle, bekomme das Fahrrad meist vormontiert im Karton, die Einstellungen etwa beim Sattel und beim Lenker müsse man danach selbst vornehmen. "Tatsächlich sind Fahrräder komplexe Objekte, für ein bequemes Radeln müssen die Einstellungen optimal passen", so Bayer. Der Online-Handel habe daher seine Grenzen, wenn es um das richtige Sitzen gehe.

### "Bikefitting" vom Fachmann durchführen lassen

Ein wundgescheuerter Hintern, eingeschlafene Hände, ein schmerzender Nacken, Rückenschmerzen, Druck und Taubheit im Genitalbereich: Minimal falsche Einstellungen von beispielsweise Sattel und Lenker können eine Fahrradtour zu einem schmerzhaften Ereignis werden lassen. Hier setzt das sogenannte Bikefitting an, das im Profibereich längst Standard ist. Das Fahrrad wird dabei im Handel millimetergenau auf die Bedürfnisse

und physiologischen Voraussetzungen des Fahrers eingestellt - nur dann verlaufe der Radausflug schmerz- und beschwerdefrei. Optimalerweise lässt man sich bereits vor dem Kauf eines neuen Fahrrads vom neutralen Experten im Fachhandel mithilfe eines sogenannten Physiotherameters gezielt vermessen und beraten. Danach kann man sicher sein, eine fundierte Entscheidung in Bezug auf Geometrie und Rahmengröße getroffen zu haben. Unter [www.die-sattelkompetenz.de](http://www.die-sattelkompetenz.de) gibt es ein bundesweites Verzeichnis der Fachhändler, die diesen Service anbieten. Diese stellen im Übrigen nicht nur neue Räder optimal auf individuelle Bedürfnisse ein, auch mit einem gebrauchten Rad kann man das Fachgeschäft aufsuchen.

### Nach längerer Pause das Rad neu einstellen lassen

Die Abstimmung der Geometrie eines gebrauchten Fahrrads auf den Nutzer ist vor allem dann wichtig, wenn man nach einer längeren Pause wieder auf den Sattel steigt. "Wer dann mit Schmerzen konfrontiert ist, kann oftmals sogar wieder die Lust am Radeln verlieren", so Thomas Bayer. Dabei sei Radfahren auf einem gut eingestellten Rad außergewöhnlich gesund: Man verbrauche Kalorien und Sorge für eine Entlastung der Gelenke, der Kreislauf komme in Schwung, Muskeln und Lunge seien gefordert - und nicht zuletzt mache Radfahren gute Laune. (djd-mk)



*Immer mehr entdecken den Spaß am Radfahren wieder neu - allerdings sollte das Fahrrad dann auf die individuellen Bedürfnisse eingestellt sein.*

Foto: [djd-mk/www.die-sattelkompetenz.de/](http://djd-mk/www.die-sattelkompetenz.de/)Getty



Wie wertvoll und lecker gesundes Essen ist, lernen die Kleinen am besten, wenn sie bei der Zubereitung helfen dürfen. Eltern sollten deshalb von Anfang an gut über die Folgen von zu viel Zucker, verarbeiteten Lebensmitteln und fehlender Bewegung informiert sein. Viele Tipps gibt es im Ratgeber „Gesundheit durch Entschlackung“, [www.verlag-jentschura.de](http://www.verlag-jentschura.de).

# LASST UNS KOCHEN!

## LECKER-SCHMECKER: FAMILIENEVENT IN DER KÜCHE



Foto: djd-mk/COSTA Meeresspezialitäten

Ein Garnelencocktail lässt sich einfach und schnell vorbereiten und kommt beim nächsten Brunch mit Sicherheit gut an. Wer sich etwas Gutes gönnen möchte, achtet dabei auf Qualität und die Herkunft der Produkte. Costa Meeresspezialitäten bieten eine große Vielfalt, für kulinarische Abwechslung sorgen die Rezeptideen unter [www.costa.de](http://www.costa.de).

Total im Trend: Porridge! Er sättigt, ist kalorienarm und wird durch Obst, Zimt und Nüsse zum Lieblingsfrühstück. Besonders bekömmlich sind gluten- und laktosefreie Produkte wie MorgenStund von Jentschura aus dem Reformhaus.



Fotos: djd-mk/Jentschura Int./Impact Photography/Shutterstock

Volle Pflanzenkraft: Die neue Produktreihe Green Cuisine von iglo bietet große Vielfalt für eine einfache, gesunde und vor allem leckere Veggie-Küche. Mit Zutaten wie Hackbällchen, Schnitzeln oder Burger-Patties als fleischlose Variante zaubert man im Handumdrehen die Familienlieblingsgerichte auf den Tisch.



Fotos: djd-mk/iglo

Ideal für stressgeplagte Familienköche sind leckere Rezepte, die mit dem richtigen Kochgeschirr wie den Töpfen und Pfannen von AMC schnell fertig sind. Infos und Rezepte gibt es unter [www.kochenmitamc.info/rezepte](http://www.kochenmitamc.info/rezepte).



Fotos: djd-mk/AMC Allia Metalscraft Corporation



# Spargel: vielfältig und kalorienarm

## Das Königsgemüse bietet dem Körper eine Fülle an gesunden Inhaltsstoffen

Während sich der Beginn der Spargelzeit nach dem Wetter richtet, steht das Ende der Saison jedes Jahr fest: Bis zum "Johannestag" am 24. Juni wird üblicherweise Spargel gestochen. Das so genannte "Königsgemüse" enthält reichlich Vitamin C, Folsäure, Kalium sowie weitere Vitamine und Mineralstoffe. Mit 500 Gramm Spargel decken zum Beispiel Frauen die empfohlene Tageszufuhr an Vitamin C zu 105 Prozent, Männer zu 91 Prozent. Die empfohlene Tagesmenge an Folsäure wird zu 180 Prozent gedeckt. "Vitamin C trägt vor allem zur normalen Immunfunktion bei und Folsäure ist an der Blutbildung beteiligt", so Ernährungswissenschaftler: "Kalium regelt die Aufrechterhaltung eines normalen Blutdrucks und ist wichtig für die normale Muskelfunktion." Darüber hinaus ist Spargel für energiebewusste Genießer ideal: Frischer Spargel besteht zu 93 Prozent aus Wasser. 500 Gramm haben nur 90 Kalorien.

Botanisch gesehen ist Spargel der Stängelspross der Pflanze. Die weiße Sorte wächst komplett unter der Erde und zeichnet sich durch ein besonders mildes und zartes Aroma aus. Der französische Spargel wird geerntet, wenn die Köpfe schon einige Zentimeter aus der Erde herausragen, seine Spitzen sind daher vom Licht violett gefärbt. Er schmeckt etwas kräftiger und herber als die weiße Variante. Grüner Spargel wächst über der Erde und hat ein würziges Aroma.

### Frischer Spargel ist fest und aromatisch

Damit der Spargel aromatisch schmeckt, sollte er möglichst frisch sein. Frische Spargelstangen, so Spargelexperten, erkennen Verbraucher an folgenden Kriterien:

- Die Köpfe sind fest und geschlossen
- Die Schnittstellen sind feucht und glänzend
- Die Stangen sind fest und lassen sich nicht biegen
- Der Spargel duftet angenehm und nicht säuerlich
- Frische Stangen quietschen beim Aneinanderreiben

Spargel hält sich im Gemüsefach des Kühlschranks etwa zwei bis drei Tage, wenn er vorher ungeschält in ein feuchtes Tuch gewickelt wird. Er sollte erst vor der Zubereitung unter fließendem Wasser gesäubert werden. Weißer Spargel wird anschließend mit einem Spargelschäler vom Kopf aus in Richtung Schnittfläche geschält. Bei grünem Spargel genügt es, nur das untere Drittel zu schälen. Ist der Spargel an der Schnittfläche etwas holzig, wird das Ende einfach abgeschnitten.

Für die Spargelzubereitung gibt es viele Möglichkeiten für Spargelfreunde köstliche und auch "figurfreundliche" Gerichte zu zaubern.

### Zubereitung von Spargel

Für das Kochen von Spargel eignen sich hohe Töpfe, in die die Stangen gestellt werden. Alternativ können die Stangen in kleinen Bündeln auch liegend in Salzwasser gegart werden, falls sich kein flacher Topf finden lässt. Die Zugabe von etwas Zucker zum Kochwasser kann übrigens mögliche Bitterstoffe mildern. Da sich die Kochzeiten nach der Dicke der Stangen richtet, beträgt die Garzeit bei weißem und violetterem Spargel 10 und 25 Minuten. Grüner Spargel ist bereits nach etwa 8 bis 15 Minuten gar. Informationen unter <https://ernaehrungsstudio.nestle.de>.



## Gebratener Pfeffer-Thunfisch

auf zweierlei Spargel mit Basilikum-Orangen-Hollandaise

**Zutaten für 4 Personen:** 4 Thunfischfilets à 150 g, 300 g geschälter weißer Spargel, 300 g geputzter grüner Spargel, 1 Scheibe von einer unbehandelten Zitrone, 2 EL Butter, 3 Eigelb, 150 g Butterschmalz, 3 EL Spargelfond, Saft von einer halben Orange, 3 Basilikumblätter fein gehackt, Olivenöl, Salz, Steakpfeffer, Pfeffer

**Zubereitung:** Den Spargel in kochendem Salzwasser mit der Zitronenscheibe und 1 EL Butter bissfest garen. Herausnehmen und abkühlen lassen. Den Kochfond zur Seite stellen. Das Butterschmalz schmelzen und lauwarm abkühlen lassen. Das Eigelb mit 3 EL kaltem Spargelfond und dem Orangensaft in einer Schüssel über Wasserdampf weißschaumig aufschlagen. Die Eimasse nicht zu heiß werden lassen. Das Butterschmalz erst tröpfchenweise, dann in einem dünnen Strahl vorsichtig unterschlagen. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken und die gehackten Basilikumblätter unterrühren. Den Spargel im Fond mit 1 EL Butter erwärmen.

Den Thunfisch mit etwas Salz und reichlich Steakpfeffer bestreuen und in einer sehr heißen Pfanne auf jeder Seite etwa 30 Sekunden braten. Der Kern sollte noch roh sein. Den Thunfisch auf dem Spargel anrichten und die Hollandaise dazu servieren.

**WEINTIPP:** Dornfelder trocken der Marke Deutsches Weintor.

## 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

# Alles selbst geregelt haben - Bestattungsvorsorge: Nichts dem Zufall überlassen

Senioren sind heute aktiver denn je, sie gestalten ihr Leben ganz bewusst nach ihren Wünschen.



Auch beim letzten Weg möchten wir Menschen am liebsten nichts dem Zufall überlassen - und die Modalitäten der eigenen Bestattung zu Lebzeiten selbst bestimmen.

Foto: dj-d-mk/Algodanza Erinnerungsdiamanten/Getty

Auch beim letzten Weg möchten sie nichts dem Zufall überlassen und die Modalitäten der eigenen Bestattung selbst bestimmen. Mit einer sogenannten Bestattungsvorsorge kann man bereits zu Lebzeiten den Rahmen klären und damit vor allem seine Angehörigen finanziell und organisatorisch entlasten.

Senioren sind heute aktiver denn je, sie gestalten ihr Leben ganz bewusst nach ihren Wünschen. Auch beim letzten Weg möchten sie am liebsten nichts dem Zufall überlassen und die Modalitäten der eigenen Bestattung selbst bestimmen. Mit einer sogenannten Bestattungsvorsorge kann man bereits zu Lebzeiten den Rahmen klären und damit vor allem seine Angehörigen finanziell und organisatorisch entlasten. Die Wahlfreiheit bei der Form der Bestattung wird dabei immer wichtiger - schließlich gibt es auch in Deutschland mehr und mehr Möglichkeiten. Man kann seine letzte Ruhestätte im Wald finden oder festlegen, dass die Urne mit der Asche dem Meer übergeben werden soll.

Die Vorsorge für den Todesfall ist für Menschen, die sich für eine sehr individuelle Form des Gedenkens wie einen Erinnerungsdiamanten entscheiden, besonders wichtig. Das Verfahren zur Umwandlung der Kremationsasche in einen synthetischen Edelstein wurde von der Firma Algodanza in der Schweiz entwickelt.

Mehr Infos gibt es unter [www.algodanza.com](http://www.algodanza.com). (dj-d-mk)

## Alltags-Maske schnell selber machen

Aber eins vorweg: Alltags-Masken schützen nicht vor einer Infektion mit Coronaviren! Die Maske hilft dabei, die Menschen in der Umgebung zu schützen, sollten Sie bereits infiziert sein.



Sie benötigen ein Tuch und zwei Gummibänder.



Tuch auf eine Oberfläche legen, in der Mitte falten.



Tuch ein zweites Mal in der Mittel falten.



Gummibänder auf jeder Seite über das Tuch stülpen.



Überschüssigen Stoff beidseitig in die Mitte falten.



Gummibänder hinter die Ohren klemmen, fertig.

## Hilfen für die Helfer

**Rentner können jetzt bis zu 44.590 Euro hinzuverdienen, Saisonarbeiter deutlich länger jobben**

Ob Kliniken oder Supermärkte: In einigen Bereichen ist jetzt jede helfende Hand gefragt. Deshalb können Ruheständler mit einer vorzeitigen Altersrente in diesem Jahr deutlich mehr Geld hinzuverdienen – und das, ohne Einbußen bei der Rente zu haben: Statt bisher 6.300 Euro wurde die im Kalenderjahr 2020 geltende Hinzuverdienstgrenze auf 44.590 Euro angehoben. Das teilte die Deutsche Rentenversicherung Braunschweig-Hannover jetzt mit.

Auch die Dauer von kurzfristigen Beschäftigungen wurde für dieses Jahr verlängert: Wer zwischen dem 1. März und dem 31. Oktober eine solche Beschäftigung ausübt, kann bis zu fünf Monate oder 115 Arbeitstage jobben, ohne dass die Höhe des Gehalts und die Anzahl der Arbeitsstunden eine Rolle spielen. Das galt bislang für drei Monate oder 70 Arbeitstage. Arbeitnehmer zahlen in dieser Zeit keine Beiträge zur Rentenversicherung. Wichtig: Diese Beschäftigung – wie sie etwa von Erntehelfern genutzt wird – muss von vornherein vertraglich befristet sein.

Hintergrund der neuen Regelungen ist das „Gesetz für den erleichterten Zugang zu sozialer Sicherung aufgrund des Coronavirus SARS-CoV-2 (Sozialschutz-Paket)“.

Weitere Informationen gibt es im Internet unter [www.deutscherentenversicherung.de](http://www.deutscherentenversicherung.de).

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

# Tag der Pflege am 12. Mai

Am 12. Mai findet wieder der Internationale Tag der Pflege statt.

Warum ein Mensch plötzlich auf Pflege angewiesen ist, kann viele Gründe haben: chronische Erkrankungen, der Tod eines Ehepartners oder typische Alterserscheinungen. Unabhängigkeit bietet das betreute Wohnen, das dem Bedarf, wenn der Alltag allein nicht mehr bewältigt werden kann, entsprechende Entlastung bieten kann. Dazu gehören Dienstleistungen rund um Haushalt, Einkaufen und vieles mehr. So viel wie nötig, aber mit der gewohnten Freiheit in den eigenen vier Wänden. Es stehen verschiedene Möglichkeiten zur Verfügung bis zur 24-Stunden-Pflege.



Viele Besucher kamen jedes Jahr zum Tag der Senioren nach Braunschweig. Aufgrund der aktuellen Corona-Situation findet die Veranstaltung dieses Jahr leider nicht statt. Foto: Siegfried Nickel

Einen zeitgemäßen Service bietet die Arbeitsgemeinschaft Sozialstationen in Braunschweig bei Bedarf an. Die von der Stadt anerkannten Sozialstationen unterstützen mit ambulanter Pflege, häuslicher Alten- und Krankenpflege, hauswirtschaftlichen Hilfen und zusätzlichen Betreuungs- und Entlastungsangeboten.

Auf der Homepage [www.sozialstationen-braunschweig.de](http://www.sozialstationen-braunschweig.de) kann jeder Nutzer die für sein Gebiet passende Einrichtung finden. Die Beratung ist kostenfrei und kann auch in der eigenen Wohnung erfolgen.

Gibt es darüber hinaus einen gesundheitlichen Notfall, steht den Pflegebedürftigen immer jemand zur Seite – eine beruhigende Situation, auch für Angehörige. In Abhängigkeit vom individuellen Pflegegrad können Familien darüber hinaus finanzielle Unterstützung durch ihre Pflegeversicherung erwarten.

*Liebe Pflegenden, wir sagen Danke,  
dass Sie in dieser schweren Zeit  
einen so wunderbaren Job machen.*

*Sie sind die heimlichen Helden  
in der Corona-Krise.*

*Bleiben Sie alle gesund -*

*Ihr Team von WIR im besten Alter*



## Wenn die Pflege ausfällt

### AWO-Pflegenotaufnahme

*Job, Familie, die Pflege  
meines Vaters.  
Und wenn mir alles über  
den Kopf wächst?  
Wer pflegt dann  
meinen Vater?*



Senioren & Pflege  
**Pflegenotaufnahme**  
[www.awo-bs.de](http://www.awo-bs.de)

**0800 70 70 117**

*Wir helfen Ihnen, wenn die  
Pflege ausfällt. Jederzeit.*

**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)

**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



**Schloß Schliestedt**  
**- Seniorenbetreuung mit Kompetenz -**

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

*Vielen Dank für die Unterstützung  
an alle Freund\*Innen und Geschäftspartner\*Innen!*



*Wir sind auch in ungewöhnlichen Zeiten  
im Rahmen der Möglichkeiten für Sie da!  
Melden Sie sich gern unter 05332/979-0  
oder [info@schloss-schliestedt.de](mailto:info@schloss-schliestedt.de)*

**Autohaus Gunther GmbH**



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

**☎ 0531 / 333071**

**Bültenweg 27E - Ecke Nordstr.**

**Wir** *im besten  
Alter*

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

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

## Nicht den Weg zum Arzt scheuen bei akuten Problemen und Vorsorge

Patient\*innen mit ernsthaften Gesundheitsbeschwerden oder wichtigen Vorsorge- und Impfterminen sollten nicht zögern, eine Arztpraxis aufzusuchen. Wer zu lange wartet, riskiert irreversible Schäden. Wer Blutverdünner nimmt, an Bluthochdruck oder Diabetes leidet, muss zum Beispiel weiterhin betreut werden. Ärzte treffen in ihrer Praxis Vorkehrungen, um ihre Patientinnen und Patienten vor einer Ansteckung durch potenziell am Corona-Virus Erkrankte zu schützen.

Auch bei Gynäkologen, Gastroenterologen oder Dermatologen und anderen Fachgruppen mehr sind derzeit aufgrund der Corona-Pandemie viele Patienten verunsichert. Bei akut aufgetretenen Krankheitssymptomen, starken Beschwerden oder beispielsweise auch zur Abklärung eines Tumor-Verdachts sollten Patientinnen und Patienten aber ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen, um mögliche Risiken durch verzögerte Diagnostik und Therapie abzuwenden. (Ärztekammer Niedersachsen)

## Ältere Menschen und Corona Tipps für den Alltag daheim

Ältere Menschen haben ein erhöhtes Risiko für schwere Krankheitsverläufe, wenn sie sich mit dem Coronavirus infizieren.

Wie Seniorinnen und Senioren sich vor einer Ansteckung bestmöglich schützen können und was sie in der aktuellen Situation für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden tun können, darüber informiert die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) auf ihrem Online-Portal [www.gesund-aktiv-aelter-werden.de](http://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de). Das Angebot zeigt geeignete Hygiene- und Verhaltensmaßnahmen und unterstützt Ältere mit praktischen Empfehlungen für den Alltag zu Hause. Es enthält Merkblätter und Erklärungsvideos. Außerdem gibt es Antworten auf häufig gestellte Fragen – beispielsweise, ob ältere Menschen auf ihre Enkel oder Kinder aus der Nachbarschaft aufpassen dürfen oder ob Spaziergänge noch erlaubt sind. Empfehlungen zu gesunder Ernährung und Entspannungstechniken runden das Angebot ab.

Dr. Heidrun Thaiss, Leiterin der BZgA, betont: „Ältere oder chronisch kranke Menschen benötigen unseren besonderen Schutz. Die räumliche Distanz zu Angehörigen und dem gewohnten sozialen Umfeld belastet viele sehr. Um sie zu unterstützen, informiert die BZgA rund um das Thema Schutz vor dem Coronavirus. Neben den notwendigen Hygiene-maßnahmen und Verhaltensempfehlungen sollten sie auch in den eigenen vier Wänden auf sich achten und sich ausgewogen ernähren, sich ausreichend bewegen, genug schlafen und mit der Familie und Freunden in Kontakt bleiben.“

Wer über keinen Internetzugang verfügt, kann bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 50819 Köln, Telefon 0800 2322783 (10 bis 18 Uhr), E-Mail [order@bzga.de](mailto:order@bzga.de), die „Bewegungspackung“ bestellen – eine kleine Schachtel mit 25 anschaulichen Übungskarten. Die Trainingseinheiten sind leicht zu Hause umsetzbar. (BZgA)

# Themenhefte für Senioren



Das Themenheft der BAGSO „Gemeinsam statt einsam“ stellt über 50 Initiativen und Projekte vor, die sich gegen soziale Isolation und für die gesellschaftliche Teilhabe älterer Menschen engagieren. Sie bilden eine kleine Auswahl aus den rund 600 Projekten, die sich 2018 beim BAGSO-Wettbewerb „Einsam? Zweisam? Gemeinsam!“ beworben haben.

Ob Besuchsdienste, Mittagstische, Nachbarschaftshilfen, gemeinsame Unternehmungen oder digitale Angebote – die Beispiele machen Mut, sich in diesem Themenfeld zu engagieren und ähnliche Initiativen vor Ort aufzubauen.



Der Ratgeber „Berufsende in Sicht?! Annäherung an eine neue Lebensphase“ beleuchtet die Veränderungen, die mit dem Wechsel von der langjährigen Berufstätigkeit in den sogenannten Ruhestand verbunden sind und gibt zahlreiche Anregungen, wie diese neue Lebensphase nicht nur möglichst gesund, sondern auch sinnvoll und befriedigend gestaltet werden kann.

Mit der Berufsaufgabe sind zahlreiche gravierende Veränderungen verbunden – Gewinne, aber auch Verluste, die aus geglichen werden müssen. Nicht nur das eigene Lebensumfeld, sondern auch die finanziellen Verhältnisse ändern sich. Wie jedes einschneidende Ereignis im Leben wird auch der Übergang vom Berufsleben in den Ruhestand auf sehr individuelle Art und Weise bewältigt. Auch für die berufstätigen Partner\*innen ändert sich im alltäglichen Leben viel.

Herausgeber: BAGSO - Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e.V., Thomas-Mann-Str. 2-4, 53111 Bonn, Telefon 02 28 / 24 99 93 0, kontakt@bagso.de, www.bagso.de, facebook.com/bagso.

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

## Was tun bei ARTHROSE?

Heftige Schmerzen im Fuß bei jedem Schritt? An einer Stelle, die beim Gehen den Boden kaum berührt? Und im Röntgenbild ist nichts zu sehen? Dies alles kann auf einen „Ermüdungs-Bruch“ eines Mittelfuß-Knochens hindeuten. Was sind die Ursachen? Welche Möglichkeiten der Behandlung gibt es? Und was kann man selbst zur Vorbeugung und vollständigen Heilung tun? Zu diesen wichtigen Fragen sowie zu allen Anliegen bei Arthrose gibt die Deutsche Arthrose-Hilfe wertvollen praktischen Rat, den jeder kennen sollte.

Sie fördert zudem die Arthro- seforschung bundesweit mit bisher über 400 Forschungs- projekten. Eine Sonderausgabe ihres Ratgebers „Arthrose- Info“ mit vielen hilfreichen Empfehlungen zu allen Gelen- ken kann kostenlos ange- fordert werden bei: Deutsche Arthrose-Hilfe e.V., Postfach 110551, 60040 Frankfurt/Main (bitte gern eine 0,80-€-Brief- marke für Rückporto beifügen) oder auch per E-Mail unter: service@arthrose.de (bitte auch dann gern mit vollständiger Adresse für die postalische Übersendung des Ratgebers).

## Braunschweiger Rollstuhl - Shuttle



Stadt- und Landfahrten  
Krankentransporte

www.rolli-shuttle.de

Telefonnummer  
**0531 58 08 4444**

## Rudolfstift

Einrichtung für Wohnen und Pflege älterer Menschen - mitten in Braunschweig



Rudolfstraße 21  
38114 Braunschweig  
Tel. 0531-7022470  
www.rudolfstift.de

Das Heim in dem man Zuhause ist!

Wir sind an Ihrer Seite.  
Würdevoll und zeitgemäß.

## Hageroth Bestattungen

Tag & Nacht 05304 / 5214  
0157 / 71521214

# Therapie - Prävention - Reha **Rehazentrum Petzvalstraße**

Das Rehazentrum Petzvalstraße feiert in diesem Jahr sein 25-jähriges Jubiläum. Die ursprünglich für den 15. Mai geplante Jubiläumsfeier kann aufgrund der aktuellen Situation nicht stattfinden, wird im Oktober als Oktoberfest nachgeholt.



Das Team freut sich auf Sie!

Fotos (3): Rehazentrum Petzvalstraße

Das Rehazentrum Petzvalstraße wurde 1995 eröffnet und hat sich als eine der führenden Rehabilitations- und Physiotherapieeinrichtungen in Braunschweig und Umgebung etabliert. Das umfangreiche Angebot umfasst neben der ambulanten Reha auch Manuelle Therapie, Krankengymnastik, Physiotherapie, Ergotherapie, Gerätetraining und qualifizierte Fitness-, Präventions- und Gesundheitsangebote.

Die erfahrenen Therapeuten und Sportwissenschaftler sind immer für Sie da und bieten Ihnen eine umfassende Beratung und Betreuung. Egal ob Sie unter Schulter-, Knie-, Hüft- oder Rückenschmerzen leiden, eventuell sogar einen Bandscheibenvorfall erlitten haben, operiert wurden oder einfach Ihren Körper wieder in Form bringen möchten.

**Therapie** - Haben Sie häufig Rückenschmerzen, eventuell sogar einen Bandscheibenvorfall erlitten, plagen sich mit Schulterproblemen herum oder fühlen Sie sich einfach nur außer Form? Ob nach einer Verletzung, bei chronischen Beschwerden oder auch einfach präventiv. Unser Team hilft Ihnen! Die Behandlungen sind von allen Kassen anerkannt, können aber natürlich auch privat (ohne Rezept) in Anspruch genommen werden. Das vielfältige Therapieangebot wird Ihnen helfen.



Ein großes Angebot für Anschlussbehandlungen an die stationäre Rehabilitation steht bereit.

**Reha** - Auch im Anschluss an einen Krankenhausaufenthalt oder eine stationäre Rehamaßnahme ist eine kontinuierliche Verbesserung Ihres Gesundheitszustandes durch weitere ambulante Therapien möglich.

Egal ob es sich um eine intensive Betreuung nach einem Bandscheibenvorfall, einer Schulteroperation, die Versorgung nach einer Knie- oder Hüft- Operation handelt oder einfach nur als präventive Maßnahme. Hier wird Ihnen geholfen!

**Ergotherapie** - Ein Ergotherapeut hilft und begleitet Menschen jeden Alters, die durch Krankheit, Behinderung oder Alter in ihrer Handlungsfähigkeit eingeschränkt sind und Schwierigkeiten bei alltäglichen Aufgaben haben. Die Ergotherapie zielt darauf ab, die Selbständigkeit der betroffenen Menschen zu erhöhen, sodass der Alltag in Beruf, Schule und Familie wieder so unabhängig wie möglich bewältigt werden kann.

**Prävention** - Man ist so alt, wie man sich fühlt: Erleben Sie Ihren Körper und entdecken Sie Ihre Stärken. Trainieren Sie in ruhigem und persönlichen Ambiente mit einem qualifizierten Team aus Physiotherapeuten, Masseuren und Diplom-Sportwissenschaftlern.



Training unter qualifizierter Anleitung.

### Dazu gehören:

- Ganzheitliches Muskelaufbau- und Fitnesstraining an medizinischen Trainingsgeräten
- Krankengymnastik am Gerät (KGG)
- Spezielles Rückentraining an DAVID-Geräten
- Rehasport und Funktionstraining
- Wellness
- Gerätegestütztes Beckenbodentraining
- Fachliche kompetente Planung und Trainingsbetreuung
- Muskelfunktionsanalyse
- Schmerztherapie - Luxamed
- T-RENA und vieles mehr.

**Interesse? Fragen? Sprechen Sie uns an und vereinbaren Sie einen Termin für ein Präventionsangebot im Rehazentrum Petzvalstraße, Berliner Straße 52 d, E-Mail: [info@rehazentrum-petzvalstrasse.de](mailto:info@rehazentrum-petzvalstrasse.de), Telefon 0531-371521.**



# Apotheke vor Ort ist die Säule in der wohnortnahen Versorgung

Das neuartige und hochinfektiöse Virus SARS-CoV-2 stellt die Gesellschaft vor enorme Herausforderungen.

Oberstes Ziel der auch in Niedersachsen geltenden Allgemeinverfügung: die Fallzahlen abzuflachen und das Gesundheitssystem nicht zu überlasten. Damit die Infektionsketten unterbrochen werden, gilt es, soziale Kontakte auf ein Minimum zu reduzieren. Eine Belastungsprobe, die von allen einen solidari-schen Einsatz verlangt.

Damit das Gemeinwesen auch in der Pandemie aufrechterhalten wird, kommt den Apotheken vor Ort eine Schlüsselrolle zu. Sie setzen sich mit aller Kraft für eine zuverlässige Arzneimittelversorgung ein. „In dieser beispiellosen Krise ist der Apotheker vor Ort mehr denn je gefordert, fachlich verantwortungsbe-wusste Entscheidungen zu treffen und Patienten zu beraten, zu beruhigen und zu unterstützen“, betont Cathrin Burs, Präsidentin der Apothekerkammer Niedersachsen. „Dabei ist jede Apotheke vor Ort - aber auch im Krankenhaus, in der Wissenschaft, Industrie und Verwaltung oder in Krankenkassen und bei der Bundeswehr - versorgungs- und systemrelevant und leistet einen unverzichtbaren Beitrag zum wohnortnahen Gesundheitsschutz - vor, während und auch nach der Pandemie.“

## Hoher Wert der Apotheke vor Ort

Schätzungen zufolge werden sich 60 bis 70 Prozent der Menschen mit dem Coronavirus infizieren. Damit eine gute Versorgung aller Patienten sichergestellt ist, muss der Höhe-

punkt der Pandemie über einen möglichst großen Zeitraum gestreckt werden. „Gerade in dieser Krise steht die Vor-Ort-Apotheke für die lokale, unmittelbare und human-soziale Versorgung und erweist sich als wertvoller und unverzichtbarer Baustein für ein funktionierendes Gesundheitssystem“, sagt Cathrin Burs. „Das unfassbare Aufgabenpensum, das die niedersächsischen Apotheker und ihre Teams unter den erschwerten Bedingungen der Pandemie leisten, untermauert den großen Wert der Apotheke vor Ort.“ Das weiß die Bevölkerung zu schätzen und verlässt sich auf die sachkundige Beratung, die nur vor Ort geleistet werden kann.

## Apotheker sind auch Arbeitgeber

Damit die Apotheken weiter handlungsfähig bleiben, sorgen die Arzneimittelexperten dafür, dass sie und ihre Mitarbeiter bei direktem Patientenkontakt bestmöglich vor einer Infektion geschützt werden. Einige Apotheken haben Plexiglasscheiben am Tresen, dem sogenannten HV-Tisch, anbringen lassen, durch den die Beratung geschützt stattfinden kann. Cathrin Burs: „Patienten sollten etwa Wartezeiten vor und in der Apotheke oder einen beschränkten Einlass in den Apothekenraum respektieren, um selbst sicher in der Apotheke versorgt werden zu können“. Wer bereits Krankheitssymptome spürt, sollte nach Möglichkeit nicht selbst in die Apotheke kommen, sondern Familienmitglieder oder die eigene Kontaktperson schicken.

Anzeige

# Rezept-Abholservice

## Wir kommen zu Ihnen nach Hause.

Wir holen Ihr Rezept **kostenlos** bei Ihnen zu Hause oder Ihrem Arzt ab. Nachdem wir Sie telefonisch beraten haben, liefern wir Ihre Medikamente schnellstmöglich aus. Fordern Sie Ihre Rezept-Abholung ganz einfach **telefonisch**, über den Onlineshop **apothecashop.de** oder die apothecashop **App** an. Natürlich sind wir auch weiterhin **vor Ort** für Sie da!



**Bestell-Hotline: 0531 - 48 11 900**

**Online: [www.apothecashop.de](http://www.apothecashop.de)**

**App: apothecashop**



App-Download

apotheca

Bleiben Sie gesund, bleiben Sie zuhause!

# Haus vor der Rente abbezahlen empfeht der Verband Privater Bauherren e.V.

Wenn der Festzins des Baukredits ausläuft, müssen Haus- und Wohnungseigentümer in der Regel über die Anschlussfinanzierung nachdenken.

Das sollten sie rechtzeitig angehen, empfiehlt der Verband Privater Bauherren (VPB), denn der Zeitpunkt ist ideal, um die zukünftigen Monatsraten der aktuellen finanziellen und persönlichen Lage anzupassen. Meist stehen Hauseigentümer ein paar Jahre nach dem Hausbau finanziell besser da, als direkt nach dem Einzug.

Wer kann, sollte bei niedrigen Zinsen möglichst hoch tilgen. Dann schrumpfen die Schulden erheblich schneller. Eine weitere Möglichkeit ist auch, Sondertilgungen zu vereinbaren. Das lohnt sich vor allem, wenn Erbschaften oder Boni zu erwarten sind.

Ob sich Forward-Darlehen rentieren, also die Sicherung von niedrigen Zinssätzen auf bis zu fünf Jahre, ist immer ein Rechenexempel. Spätestens drei bis vier Monate vor Auslaufen der Zinskonditionen sollten sich Hauseigentümer um den Anschlusskredit kümmern. Dann bleibt auch noch Zeit, sich eventuell eine andere Bank zu suchen, wobei dann auch Kosten für die Absicherung durch neue Grundpfandrechte oder deren Übertragung zu berücksichtigen sein können.

Der VPB erinnert auch daran: Das Haus sollte bis zur Rente abbezahlt sein. Außerdem sollten Hauseigentümer an die laufende Instandhaltung denken und etwas für eventuelle Umbauten im Alter zurücklegen. Bauherrenberater im VPB beraten sie bei ihren Umbau- und Sanierungsmaßnahmen.

# Senioren wünschen sich mehr Barrierefreiheit

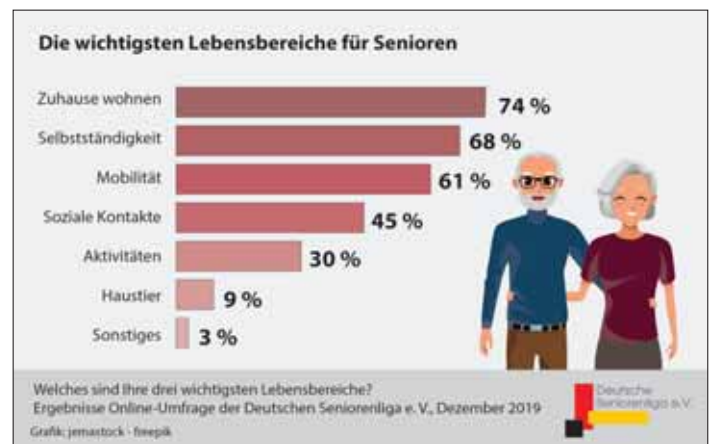
zeigt eine Umfrage der Deutschen Seniorenliga

Eine aktuelle Umfrage der Deutschen Seniorenliga zeigt: Barrierefreiheit zuhause und unterwegs ist für viele die Voraussetzung für die drei wichtigsten Lebensbereiche: Wohnen, Mobilität, Selbstständigkeit. Hier gibt es noch viel Raum für Verbesserungen.

Das selbstständige Wohnen im vertrauten Umfeld steht ganz oben auf der Wunschliste der rund 500 Teilnehmer der online-Umfrage: Für 74 Prozent der befragten Senioren ist es besonders wichtig, auch in Zukunft zuhause zu wohnen, 68 Prozent wünschen sich Selbstständigkeit, etwa beim Einkaufen oder im Haushalt. 61 Prozent geben Mobilität als einen der drei wichtigsten Faktoren für ihre Lebensqualität an. Dass diese drei Faktoren miteinander einhergehen, wird deutlich, wenn man die persönlichen Wünsche der Befragten analysiert.

## Barrierefreiheit bei "Wünsch dir was" ganz oben

Unabhängig von Preis und Realisierbarkeit durften sie alles vorbringen, was ihren Alltag in den nächsten Jahren verbessern könnte. Jeder Fünfte nannte hier Barrierefreiheit. Damit liegt diese praktisch gleichauf mit Gesundheit, die von 21 Prozent in die "Wünsch-dir-was"-Spalte eingetragen wurde.



Sowohl zuhause, etwa in Form von Unterstützung bei der Umgestaltung der Wohnung, als auch hinsichtlich des öffentlichen Nahverkehrs ist dies der Schlüssel zu praktisch allem: Sicheres Wohnen, selbstständiges Einkaufen, Arztbesuche, Aufrechterhaltung sozialer Kontakte, Konzerte besuchen, Reisen.

Um Teilhabe zu ermöglichen, kommt es nicht nur darauf an, den öffentlichen Nahverkehr auszubauen, sondern diesen auch unter dem Aspekt der Barrierefreiheit zu verbessern." Um innovative alltagspraktische Lösungen für Senioren zu fördern, hat die Deutsche Seniorenliga den Gründerwettbewerb SENovation-Award ins Leben gerufen. Der Wettbewerb findet auch in diesem Jahr wieder statt, Bewerbungen können bis zum 30. Juni 2020 eingereicht werden. Informationen unter [www.senovation-award.de](http://www.senovation-award.de).

**Frühlingsangebote**  
**Top-Seniorenwohnungen**  
*Dieses Jahr mach' ich Urlaub an Blütenmeer.*  
TAG Mieterin Maria Markgraf

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

**TAG wohnen**  
 SALZGITTER

# Verbraucherrechte bei Pauschalreisen in Corona-Zeiten

Von Neuseeland bis Polen, von den USA bis Israel: Rund um den Globus haben Staaten ihre Grenzen geschlossen. Das gilt auch für Deutschland.

Außerdem hat das Auswärtige Amt eine weltweite Reisewarnung wegen des Coronavirus ausgesprochen. Die Einschränkungen werden noch eine Weile anhalten, selbst das Reisen innerhalb Deutschlands ist zur Zeit nicht erlaubt.

Kurz bevorstehende Pauschalreisen ins Ausland können jetzt kostenlos storniert werden. Verbraucher haben außerdem einen Anspruch auf vollständige Rückzahlung des Reisepreises und müssen sich nach aktueller Rechtslage nicht mit Gutscheinen oder der Möglichkeit einer Umbuchung zufriedengeben. Ob das auch für Reisen gilt, die nach April 2020 geplant sind, ist derzeit noch unklar. Hier besteht bei einer frühen eigenen Absage die Gefahr, dass die vertraglich vereinbarten Stornierungskosten gezahlt werden müssen. Wer allerdings abwartet, geht das Risiko ein, dass die Reisewarnung aufgehoben wird und sich die Stornoentgelte erhöhen.

Weitere Informationen unter [www.landfrauenguides.info](http://www.landfrauenguides.info) oder bei den Verbraucherzentralen. (txn)



Leere Bahnhöfe und Abflughallen weltweit - das Corona-Virus hat die Reisebranche fest im Griff. Glück im Unglück haben Pauschalreisende, deren Urlaub wegen der Pandemie storniert wurde. Sie bekommen ihr Geld zurück. Wer sich nicht sicher ist oder bei der Abwicklung Hilfe braucht, kann sich an eine der bundesweit 25 LandFrauenGuides wenden.

Foto: A. Melnyk/D.Marionov/123rf

Sieben Schlösser: Folge 5

Fortsetzung aus WIR April 2020

## Wie war es wirklich?

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

Sind die Zwerge auf Schloss Marienburg etwa Schneewittchen und die sieben Zwerge ... hinter den sieben Bergen?



Schloss Marienburg.

Foto: Schloss Marienburg, Patrice Kunte

Es ist ein Märchenschloss, dieses hoch auf dem Marienberg thronende Schloss, das der letzte König von Hannover für seine geliebte Frau Marie bauen ließ. Wer es besucht, wird schon gleich am Eingang von echten Märchengestalten empfangen: einem knienden Zwergenpaar, das rechts und links vom Tor Wache hält. Aber gehören die beiden wirklich zu den sieben Zwergen, die hinter den sieben Bergen leben?

Sie sind im Knien nur knapp 65 Zentimeter groß, die beiden Zwerge, und bestehen aus Zinkguss. Das märchenhaft verzierte Schild, das sie zu ihrer Seite tragen, ist aus Gusseisen geformt. Und sie säumten ursprünglich alle Innen- und Außenseiten der beiden Tore zum Schloss Marienburg.

Dass sie den Zwergen aus dem berühmten Märchen „Schneewittchen“ nachempfunden sein könnten, ist gar nicht so abwegig. Nicht nur war Königin Marie eine große Liebhaberin aller Märchen. Es liegen, etwas weiter südwestlich bei Alfeld, auch tatsächlich echte Sieben Berge! Allerdings bezweifelt die Wissenschaft, dass die Gebrüder Grimm zur Zeit der Veröffentlichung des Märchens, 1812, die Alfelder Sieben Berge kannten. Denn sie lebten da noch zu weit entfernt. Erst knapp 20 Jahre später kamen sie in die Nähe, nach Göttingen. Es müssen wohl andere Sieben Berge gewesen sein, die sie zu ihrem Märchen inspirierten.

Möglich, dass Königin Marie dies längst wusste – sie ließ sich nämlich weitere Märchen über Zwerge hinter den Sieben Bergen schreiben, die bis heute überdauert haben. Es sind heldenhafte Zwerge, die gute Menschen wie die Jungfrau Oda vor dem Bösen beschützten oder Menschen wie den Stadtmusikanten Thomas foppten.

Woher genau die grimmig dreinschauenden Zwerge mit den wilden Bärten stammten, die nun schon so viele Jahrzehnte treue Dienste auf Schloss Marienburg leisten, ist also nicht überliefert. Doch eins weiß man genau: Ihre Schilde waren der perfekte Schutz gegen unachtsame Kutscher, die mit den eisenbeschlagenen großen Rädern ihrer Gefährte manchmal zu nah an das Tor kamen und die Steine so beschädigten. Dank der mutigen Zwerge sind die Tore der Marienburg aber noch heute in perfektem Zustand.

# Liebe Leserinnen und Leser,



Corona hieß für mich auch: Samstagvormittag ist Spazierzeit. Ein seltener herrlicher Genuss – und eine von den kostbaren Besonderheiten dieser stillen Zeit. Immer wieder lange Wege und Gelegenheit, endlich einmal wieder ganz nah mitzuerleben, wie die Natur erwacht. „Das Erdreich decket seinen Staub mit einem grünen Kleide...“ So heißt es bei Paul Gerhard. Der Raps blüht, überall frisches Grün und dazwischen Blüten, gelb und weiß und dann auch lila und blau. Der Meister hat das wunderbar bedichtet. Dank ihm haben wir ein Lied, das wirklich viele Menschen lieben: „Geh aus mein Herz und suche Freud in dieser schönen Sommerszeit...“

Aber warum heißt es „Sommerszeit?“ wenn das ganze Lied doch voller Frühlingbilder steckt? Kannte Paul Gerhard das Wort „Frühling“ nicht? „Märzen“ und „Maien“ hätten metrisch auch gepasst.

Nun singen wir das schöne Lied meistens viel zu spät im Jahr – nur wegen des Aufmachers! Spannend eigentlich. Das war mir bisher gar nicht aufgefallen! Vielleicht ist es ja eigentlich ein Osterlied? Es wird in einem trotz aller existentiellen und sehr ernsten Fragen dieser Tage ganz hell. Das muss mit „Erbauung“ gemeint sein!

„Hilf mir und segne meinen Geist, mit Segen der vom Himmel fließt“ heißt es in der dreizehnten Strophe. Den wünsche ich uns allen!

Ihre *Dompredigerin*  
**Cornelia Götz**

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

## Museen digital entdecken - Internationaler Museumstag am 17. Mai

Ziel des Internationalen Museumstages ist es, auf das breite Spektrum der Museumsarbeit und die thematische Vielfalt der etwa 6.500 Museen in Deutschland aufmerksam zu machen. Im Jahr 1977 ins Leben gerufen, möchte der Internationale Museumstag den Museen und seinen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern in aller Welt die Möglichkeit geben, gemeinsam auf die Bedeutung ihrer Arbeit als Beitrag zum kulturellen und gesellschaftlichen Leben hinzuweisen, und gleichzeitig Besucher\*innen ermuntern, die in den Einrichtungen bewahrten Schätze zu erkunden.

Am 17. Mai feiern wir den Internationalen Museumstag und laden zu digitalen Museumsbesuchen ein. Auch wenn die Museen aufgrund der Coronavirus-Pandemie aktuell geschlossen sind, bieten Sie ein reiches digitales Angebot an. Entdecken Sie am Internationalen Museumstag online die Vielfalt unserer Museumslandschaft, lassen

Sie sich von der Kreativität der Museen begeistern und stimmen Sie sich schon einmal auf Ihren nächsten analogen Museumsbesuch ein. Das gilt besonders in der aktuellen Situation. Trotz Corona-Krise und geschlossener Museen möchten wir zeigen, wie wichtig die Museen für unsere Kulturlandschaft sind und wie kreativ sie mit der Situation umgehen. Auf unseren Social-Media-Kanälen bündeln wir die digitalen Angebote um den Internationalen Museumstag digital zu entdecken. Die Nutzer\*innen können so das reiche Angebot der Museumslandschaft auf einem Blick wahrnehmen.

Unter dem Hashtag #MuseenEntdecken sammeln wir digitale Angebote der Museen. Inspiration bieten zudem die Hashtags: #culturedoesntstop, #CalmDownArt, #DigitalMuseum, #DigAMus, #digkv, #MuseumFromHome, #MuseumMomentofZen, #ClosedButOpen, #MuseumsAndChill

**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)

**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.

Braunschweigische Geschichtsorte

Fortsetzung aus WIR März 2020

# Historische Friedhöfe als regionale Geschichtsorte (2)

von Prof. Dr.h.c. Gerd Biegel

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

Diese wenigen Hinweise aus der Fülle der Beispiele mögen hier genügen. Doch sprechen auch die Bestatteten selbst zu uns, die wir auf der Suche nach Zeugnissen der Geschichte ihrer Stadt oder des Landes sind. Auf dem Magnifriedhof findet man neben Lessings Grab mit einem im 19.



Lessing- und Schillergrab. Foto: o.H.

Jahrhundert von Bürgern gestifteten Grabmonument, das des „Wiederentdeckers“ Dr. Carl Schiller und direkt in Sichtweite das von Georg Howaldt, dem Erzgießer, der das Lessingdenkmal vom Lessingplatz, aber auch die Brunonia und das Gaußdenkmal gegossen hat. Nur wenige Schritte entfernt befindet sich ein mit Grabsymbolen reich geschmückter Grabstein des Universalgelehrten und Professors am Collegium Carolinum, Johann Joachim Eschenburg. Dieser war gut bekannt mit Lessing, unterstützte diesen mit Literatur- und Archivrecherchen. Allmählich hatte sich eine enge Freundschaft entwickelt, wie einer der anrührendsten Briefe Lessings an Eschenburg belegt, als 1777 Lessings Frau Eva im Sterben lag und er seine Verzweiflung in die ganz persönlichen Worte faßte, „*ich wollte es auch einmal so gut haben, wie andere Menschen. Aber es ist mir schlecht bekommen*“ (31.12.1777). Ferner finden sich Literaten wie Friedrich Gerstäcker, August Klingemann und Joachim Heinrich Campe, Wissenschaftler wie Friedrich Ludwig Knapp oder die Architekten Peter Joseph Krahe und Carl Theodor Ottmer auf dem Magnifriedhof, um nur einige Beispiele zu erwähnen, die uns so viel von braunschweigischer Geschichte erzählen. Höhepunkte der braunschweigischen Kultur-, Architektur- und Geistesgeschichte im 18. und 19. Jahrhundert sind so auf engstem Raum zu entdecken.

Doch nicht nur der Magni- und Domfriedhof mit der Grablege der Familie Campe-Vieweg ist ein beeindruckendes begehbare Archiv der braunschweigischen Regionalgeschichte. Die Verlegungsentscheidung durch Herzog Carl I. im 18. Jahrhundert hatte alle Kirchengemeinden zur Anlage neuer Friedhöfe außerhalb der Stadt veranlaßt, von denen jeder für sich

durch die dort beigesetzten Verstorbenen Geschichten über Stadt und Land erzählt. Auf dem Katharinenfriedhof etwa steht das Grabmal des Oberbürgermeisters und Ehrenbürgers Heinrich Caspari, der in schwierigen Verhältnissen zwischen Stadt und Herzogtum sein Amt erfolgreich zugunsten der Stadt gegen die Interessen des Hofes ausübte. Wilhelm Brackes Grab auf dem Friedhof St. Petri führt in die Anfänge der braunschweigischen Arbeitergeschichte und zur Gründung der heutigen SPD. Der ehemals katholische Friedhof St. Nicolai an der Hochstraße ist heute eine Gedenkstätte zur Mahnung an ein besonders düsteres Kapitel des nationalsozialistischen Terrors, waren hier doch Kleinkinder polnischer Zwangsarbeiterinnen verscharrt worden. Reich gestaltete Zeugnisse der Sepulkralarchitektur und -kunst kann man schließlich auf dem Reformiertenfriedhof an der Juliusstraße entdecken, darunter Familiengräber bekannter Braunschweiger Familien wie der Professorendynastie Blasius. Der ehemalige Friedhof von St. Martini an der Goslar-

schen Straße ist als qualitätvolle Parkanlage ausgestaltet worden und ein weiterer Vertreter der braunschweigischen Aufklärung begegnet uns dort mit seinem Grabmal, Johann Anton Leisewitz. Noch eine Reihe weiterer Friedhöfe wären alleine in der Stadt Braunschweig zu erwähnen, die uns anhand von Sepulkralarchitektur durch die Geschichte von Kunst und Religion seit dem Mittelalter ebenso führen, wie anhand der dort beigesetzten Persönlichkeiten die Geschichte von Stadt und Land durch alle gesellschaftlichen Schichten hindurch vermitteln können. Darüber hinaus wären noch der historische und der moderne jüdische Friedhof zu erwähnen, der Friedhof für die Muslime, der Ausländerfriedhof, die Gedenkstätten und Gräber für die Opfer der Weltkriege und des nationalsozialistischen Terrors.

Das „öffentliche“ Archiv und „begehbare“ Geschichtsbuch der braunschweigischen Regionalgeschichte lädt alle Geschichtsfreunde ein, in aller Stille auf die „Abenteuer- und Entdeckungsreise Landesgeschichte“ zu gehen.



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



Grabmal Johann Joachim Eschenburg.

Foto: o.H.

# Dunja Hayali: Opfert sie wirklich ihre Haare?

## Die „Morgenmagazin“-Moderatorin hat eine Corona-Idee



Wie Dunja Hayali wohl mit Glatze aussehen mag? Foto: highgloss.de

<Berlin> (cat). Schon vor zwei Jahren sorgte sich Dunja Hayali sehr um ihre betagten Eltern, die nun über 80 Jahre alt sind, wie die Moderatorin bei „Donnerstalk“ erklärte. „Mein Vater hat Alzheimer und meine Mutter Parkinson“, so die 45-Jährige. „Deswegen weiß ich sehr gut, wie es um das Thema Pflege bestellt ist. Die Kräfte machen da einen tollen Job, sind aber sowohl unterbesetzt wie unterbezahlt.“ Damals fand Dunja diesen Zustand für ein „reiches Land wie Deutschland unwürdig“. Nun sind alte Menschen durch die aktuelle Corona-Pandemie umso mehr bedroht – viele Prominente rufen ihre Mitmenschen dazu auf, zuhause zu bleiben, um die Infektionsgefahr zu senken und Senioren mit Einkäufen zu unterstützen. Auch der „Morgenmagazin“-Moderatorin kam nun ein verrückter Gedanke. „Ich habe übrigens eine Idee“, begann die Westfälin mit irakisch-christlichen Eltern ihren Livestream auf Instagram, dem über 1.000 Anhänger zugeschaltet waren, die der ZDF-Moderatorin lauschten: „Ich habe mir heute überlegt: Wenn mir jemand 100.000 Euro schenkt, die ich dann wiederum ans Frauenhaus und an die Tafel spende, schneide ich mir eine Glatze.“ Die 45-Jährige ist sich ihrer Sache sicher: „Ich bin dabei. 100.000 Euro und ich schneide mir eine Glatze.“ Was das „ZDF“ von der Idee hält, dass Hayali ihre Sendungen in den kommenden Wochen mit einem kahlen Kopf moderieren müsse, wisse sie nicht, aber: „Ich finde, für 100.000 Euro kann man das schon mal machen, oder? Für einen guten Zweck! Einhundert Tausend Euro für Frauenhaus und Tafeln, jeweils fünfzig-fünfzig, und dann schneid ich mir die Glatze. Danach hab ich wahrscheinlich keinen Job mehr, aber für einen guten Zweck, Haare wachsen nach, es gibt Schlimmeres“, wiederholte Dunja und ging sogar noch einen Schritt weiter: „Wer noch 50.000 Euro drauflegt, der darf Wilma scheren, wie er will.“ Wilma ist ihr Hund. „In diesen Zeiten muss man gucken, wie man wem helfen kann“, so das TV-Gesicht. Auch sie kenne einige, die unter der aktuellen Lage leiden. „In meinem Freundeskreis sind ein paar, die nicht mehr wissen, wo oben und unten ist.“ Ob Dunja Hayali bereits ein Angebot bekommen hat und was das ZDF zu der Idee sagt, ist bis jetzt noch nicht bekannt. Die Moderatorin hat gleich mehrere Shows in nächster Zeit zu absolvieren, wie etwa das „ZDF-Morgenmagazin“ und „das aktuelle sportstudio“.

## Promiklatsch • Promiklatsch • Promiklatsch

# Hape Kerkeling: Hände waschen! Hintern auch!

## Der TV-Star ist in Südafrika gestrandet

<Kapstadt> (cat). Mit 50 Jahren verabschiedete sich Hape Kerkeling 2014 von der Showbühne. Ab und zu steht der Entertainer jedoch noch vor der Kamera: Zuletzt für Verfilmungen wie „Ich bin dann mal weg“ oder „Der Junge muss an die frische Luft“. Und Ende des letzten Jahres drehte der 55-Jährige gemeinsam mit Bully Herbig den Kinofilm: „Der Boandlkramer und die ewige Liebe“. Regie führte Joseph Vilsmaier, der im Februar verstarb. Nach eigenen Angaben hatte Kerkeling „selten so viel Freude bei einem Filmdreh“, wie bei dieser Produktion. „Mit Joseph Vilsmaier drehen zu dürfen, war ein Geschenk. Er war bei der konkreten Arbeit ein schweigsamer Regisseur und hat nach einer Szene kaum mal etwas gesagt. Aber geschaut hat er! Je nachdem, wie er geschaut hat, wusste man, ob ihm eine Szene gefallen hat oder nicht. Auch mit Bully zu drehen, hat unglaublich viel Freude gemacht. Er ist gescheit, freundlich und hundsbegabt“, schwärmte der TV-Star. Furore machte auch ein Video-Clip, den der Künstler aus Südafrika in Umlauf brachte. „Hier sind mein Mann, meine Schwiegermutter und ich quasi gestrandet. Das sage ich, ohne zu jammern. Wir sind gesund. Mehr kann man nicht wollen“, erklärte der Hape in einem Telefon-Interview mit der „Gala“. Dort hörte er im Radio, dass jeder Corona-Infizierte bei Nichteinhaltung der sozialen Distanzierung für die Infektion von 4000 Menschen verantwortlich ist. „Ich war so geschockt, dass ich - ohne groß darüber nachzudenken - dieses Video aufgenommen habe. Das war spontan“, so der Berufsspaßvogel. „Sich jetzt nicht an die Regeln zu halten, wäre pure Idiotie. Und ich bin zwar ein Freigeist, aber kein Idiot. Ich bin Rheinländer. Wir sagen: Et hätt noch emmer joot jejange!“ Während seines „Stubenarrests“ in Südafrika schreibt Hape übrigens an einem neuen Buch – und lernt viel über Menschen. Kerkelings Resümee: „Diese unfassbar dummen Verschwörungstheorien, die derzeit global kursieren, sind fast genauso schlimm wie das Virus. Das reicht von - Ist ja nur 'ne aufgebauschte Grippewelle - bis hin zu - Deutschland wird jetzt ein autokratischer Polizeistaat! Aber mehrheitlich zeigen die Menschen das, was sie am besten können: menschlich sein. Generell gilt: Hände waschen! Hintern auch! Und ansonsten freut sich der Junge bald mal auf frische Luft.“



Hape Kerkeling in seiner Paraderolle als „Horst Schlämmer“. Foto: highgloss.de

# Viel Spaß beim Rätzeln!

## Ärztliche Aufbaukur nach grippalem Infekt - Erschöpfungszustände gezielt behandeln



Nach grippalen Infekten und Erkältungen bewährt sich eine ärztliche Aufbaukur mit B-Vitaminen.

Foto: zinkeych - stock.adobe.com

Wer eine Erkältung, einen grippalen Infekt oder gar eine richtige Grippe hinter sich hat, braucht oft wochenlang, um wieder zu Kräften zu kommen. Für alle, die schneller wieder zu Kräften kommen wollen ist es gut zu wissen, wie zuverlässig und schnell eine vom Arzt per Spritze oder Infusion verabreichte Aufbaukur mit B6, B12 und Folsäure die Regeneration beschleunigen und zur Rückkehr zu alter Leistungsfähigkeit beitragen kann.

Die Dauer der Erholungsphase, der sogenannten Rekonvaleszenz-Zeit, sollte der Dauer der Krankheitsphase entsprechen. Doch Beruf oder familiäre Situation zwingen oft viel zu schnell zurück. Nimmt die Erschöpfung nach einer überstandenen Infektion nahezu kein Ende mehr, sprechen Mediziner von einer „persistierenden“ Erschöpfung, einem Zustand, der sich häufig erst durch eine sinnvolle Vitamin-Aufbaukur beenden lässt. Als besonders wirksam gilt die speziell entwickelte Aufbaukur Medivitan i.V. (rezeptfrei, Apotheke). Diese wird von Ärzten per Spritze oder Infusion verabreicht.

Wir verlosen einige Keramik-Servierschalen. Wenn Sie gewinnen möchten, schicken Sie das Lösungswort des Rätsels und Ihre Telefonnummer bis 15. Mai 2020 an info@comet-verlag.de. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

überzeugend	Siegesfreude	mexikanischer Badeort	4	König der Juden	Oriente	Fels, Schiefer	Zupf-instrument	lateinisch: ich	Teil des Hess. Berglands	Hauptstadt von Tibet	Geländevertiefung	nach Art der „großen Welt“	Abk.: siehe auch				
Vogellaut	Mandellikör			Männerhaus (Palau-Inseln)	deutsche Popsängerin	hinteres Schiffssegel	Stadtteil von Gelsenkirchen	Staat im Himalaja	10	Vorname der Schygulla		Kurort im Spessart (2 W.)	Auer-ochse				
Wildlederimitation	italienischer Adria-hafen	nachtaktiver Halbaffe	8					Gewebeart	Gehalt	Post verschicken	Gebäude						
Lagerarbeiter						See nahe der Zugspitze	Schornstein			deutsche Presseagentur (Abk.)			altitalienische Landschaft				
med. Fachbereich (Abk.)	5			leimen	verwundert						ein Schiff erobern	„heilig“ in span. Städtenamen					
heimlicher Zorn	Fremdwortteil: rückwärts	Düngemittel				rissig, nicht glatt	3	indonesische Insel		vorher							
				orientalischer Wollstoff			Gewässer in den Voralpen	elastisch									
			12	niederdeutsch für betrunken	nordamerikanisches Wildrind					Hochebene	Moment						
Verkaufschlager (ugs.)	Südeuropäer	franz. Schauspieler (Alain)	6			nichts davon		Elan, Schwung				eine Hansestadt					
Segelbootfahrt	Ziererei				Vorname der von Sinnen	Gemüseknolle	7										
			11	Epos von Homer	Wildpflege			britische Insel			Frauenkurzname						
von geistiger Bedeutung	norddeutsch: matt	„Grautier“		sehr eindringlich			9	Nudismus (Abk.)	japan. Verwaltungsbezirk								
					ein Bindewort	röm. Zahlzeichen: zwei		argent. Provinz (Santa ...)	Initialen Spielbergs			Abk.: Neuerscheinung					
Vorname der Glas	1			sächliches Fürwort	Drehorgel												
sibir. Eichhörnchenfell				Teil des griech. Mittelmeers				weibliche Verwandte									
Arbeits-eifer						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

# Buchvorstellungen

## Werde wieder Mensch - Die Rückkehr des Homo sapiens

Eine artgerechte Lebensweise und Ernährung für mehr Kraft und Gesundheit.

„Wenn die richtige Zusammensetzung von Nährstoffen verwendet wird, wirkt Nahrung wie Medizin.“ Mit „Werde wieder Mensch – Die Rückkehr des Homo sapiens“ zeigen die Autoren Dr. Leo Pruimboom und Daniel Reheis die Kraft der artgerechten – also dem Menschen entsprechenden – Lebensweise auf und geben konkrete Hilfestellung, wie man diese im modernen Alltag voll ausschöpfen kann. Sie führen ein in die Welt der noch recht jungen Wissenschaft der klinischen Psycho-Neuro-Immunologie (kPNI), die auf der Erkenntnis basiert, dass alle Systeme im Körper kommunizieren und sich daher auch Inhaltsstoffe der Nahrung und deren Kombination auf Körper und Geist auswirken.



*Werde wieder Mensch – Die Rückkehr des Homo sapiens* von Dr. Leo Pruimboom, Daniel Reheis  
Hardcover, 370 Seiten,  
Herausgeber: Plumtree Editorial  
Preis 39,90 €, ISBN 978-3-96698-307-5

## Deutschlands erster Best Ager Reiseführer



*"Berlin - Reisen kennt kein Alter"*  
Tertianum Premium Residences  
Buch, 128 Seiten, Callwey Verlag  
Preis 18 €, ISBN 978-3-7667-2475-5

### Berlin - Reisen kennt kein Alter - Das Besondere.

Die Tertianum Premium Residences bringen zum 20-jährigen Jubiläum den ersten Reiseführer für die Generation 65+ in Deutschland in Kooperation mit dem Callwey Verlag heraus. Den Anfang macht am 16. März 2020 Berlin gefolgt von München und der Bodenseeregion im Jahresverlauf.

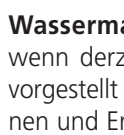
Berlin und Potsdam bieten so viel zum Entdecken - auch für die Älteren und Längerlebenden. Die Autorin Corinna von Bassewitz entführt die Leser in die schönsten und aufregendsten Viertel der deutschen Hauptstadt. Entlang kuratierter Spaziergänge erleben die Leser die Highlights aus Kulinarik, Kultur, Geschichte, Shopping & Co. Die Bedürfnisse der älteren Reisenden finden in dem Reiseführer der Serien besondere Beachtung.

## Die Sterne für

# Mai 2020



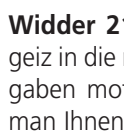
**Steinbock 22.12.-20.1.** Jetzt geht es vor allem darum, bereits Erreichtes abzusichern und ein solides Fundament für die Zukunft zu schaffen. Die Sterne stehen gut.



**Wassermann 21.1.-19.2.** Verzweifeln Sie nicht, wenn derzeit nicht alles so läuft, wie Sie es sich vorgestellt haben. Sie werden aus der Situation lernen und Erfahrungen für die Zukunft mitnehmen.



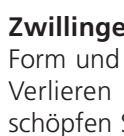
**Fische 20.2.-20.3.** Wer rastet, der rostet. Ruhen Sie sich nicht auf Ihren Lorbeeren aus, versuchen Sie eher, neue Ziele ins Auge zu fassen, um weiterhin erfolgreich zu sein.



**Widder 21.3.-20.4.** Sie starten mit großem Ehrgeiz in die nächsten Wochen und packen die Aufgaben motiviert an. Deshalb kann es sein, dass man Ihnen nun wichtige Aufgaben anvertraut.



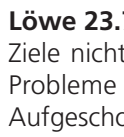
**Stier 21.4.-21.5.** Singles sollten von einem Flirt nicht zu viel erwarten. Planen Sie nicht schon die Zukunft, warten Sie lieber noch ab, wie sich alles entwickelt.



**Zwillinge 22.5.-21.6.** Sie sind derzeit gut in Form und können zeigen, was in Ihnen steckt. Verlieren Sie Ihr Selbstvertrauen nicht und schöpfen Sie alle Möglichkeiten aus.



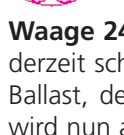
**Krebs 22.6.-22.7.** Wenn Sie sich körperlich nicht ausgelastet fühlen, lenken Sie Ihre überschüssige Energie am besten in sportliche Bahnen. Die Hauptsache ist, dass es Ihnen Spaß macht.



**Löwe 23.7.-23.8.** Geben Sie Ihre Wünsche und Ziele nicht auf, auch wenn manches durch die Probleme des Alltags in die Ferne gerückt ist. Aufgeschoben ist nicht aufgehoben.



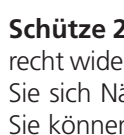
**Jungfrau 24.8.-23.9.** Die Sterne stehen günstig, um Streitereien und Auseinandersetzungen im Familien- und Freundeskreis aus dem Weg zu räumen. Versuchen Sie es mit Diplomatie.



**Waage 24.9.-23.10.** Egal was Sie auch anpacken, derzeit scheint Ihnen alles zu gelingen. Auch der Ballast, den Sie schon so lange mit sich tragen, wird nun abgeworfen.



**Skorpion 24.10.-22.11.** Wenden Sie sich nicht gleich von Ihrem Partner ab, das bringt nur weitere Probleme mit sich. Es kann eben nicht immer alles glatt laufen.



**Schütze 23.11.-21.12.** Diese Woche gestaltet sich recht widersprüchlich, denn einerseits wünschen Sie sich Nähe, andererseits mehr Freiraum. Nur Sie können die Situation ändern.



## TELEFONNUMMERN, DIE SIE IMMER PARAT HABEN SOLLTEN

Polizei	110
Feuerwehr	112
Rettungsleitstelle	0531 / 19222
Beratung bei Vergiftungen / GIZ Nord	0551 / 19240
Behördenauskunft	115
Corona-Hotline Niedersachsen	0511 / 4505-555

<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
Corona-Hotline der Verwaltung	470-7000
Deutsche Bahn Service Hotline <small>gebührenpflichtig</small>	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)
Ärztendienst	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.

**CV Comet Verlag**

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)**