

Wir

im besten Alter

für Menschen in der schönsten Lebenszeit

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



*Wir wünschen
Frohe Weihnachten
und einen guten Start
ins neue Jahr!*

Veranstaltungen in der Region auf Seite 5 bis 11

Titelthema

Advent in der
Löwenstadt

Geschenktipp für
Kurzentschlossene

Gesundes Leben

Weihnachtsangebote
für Ihre Fitness

Unbeschwert durch
die Wechseljahre

Verlässliche Partner

Fünf Tipps
gegen das Vergessen

Kampf gegen
die Demenz

Wohnen & Leben

Warnung vor
Einbruch und Betrug

Initiative
„Nicht bei mir“

Lust auf Rotwein

Der Winter ist genau die richtige Jahreszeit, um es sich drinnen bei sanftem Kerzenschein oder einem knisternden Kaminfeuer so richtig gemütlich zu machen. Passend dazu gibt es jetzt das Geschenkset „Lust auf Rotwein“, ein exklusives Präsent für den Partner oder liebe Bekannte zum Wohlfühlen und Genießen. Für 28,95 Euro ist das Set unter www.lauensteiner.de erhältlich.



Foto: dip-mix/Commercie Burg Lauenstein



Foto: AMC

In der Weihnachtsbäckerei

Ein bunter Plätzchenteller ohne feine Haselnuss-Zimtsterne? Das ist gerade heutzutage undenkbar! Denn Zimtsterne sind nicht nur lecker, sondern werden auch ganz ohne Mehl zubereitet. Stattdessen kommen Haselnüsse in den Teig. Kein Wunder, dass die würzigen Plätzchen oft als Erstes aufgegessen werden. Besonders, wenn Naschkatzen entdecken, dass sie mit feiner Nuss-Nougat-Creme wie Nutella gefüllt wurden. Auf www.nutella.com findet man viele leckere Rezepte.



Foto: dip-mix/nutella

Unkonventioneller Zeitmesser

Ein Präsent für ihn sollte originell und individuell sein – wie die 24-Stunden-Einzeigeruhr Uno 24 von Botta. Dank des Einzeigerprinzips lässt sich die Uhrzeit nach kurzer Eingewöhnung intuitiv und schnell erfassen. Erhältlich ist der Designklassiker in mehreren Gestaltungsvarianten und zwei Größen im Online-Shop unter www.botta-design.de sowie im Fachhandel.

Es weihnachtet ... bei Kerzenschein und Plätzchenduft

Gemeinsamzeit

Weihnachten ist der perfekte Anlass, den Partner, die beste Freundin oder die Mutter mal wieder so richtig zu überraschen und gemeinsam schöne Dinge zu erleben. Ob eine romantische Tour mit dem Rentierschlitten durch das verschneite Lappland, eine gemütliche Übernachtung im Baumhaus oder ein entspannendes Wellnesswochenende: Inspirationen unter www.mydays.de.



Foto: mydays.de



Foto: dip-mix/Chaoskarten.de/Geddy umgelegt/Kobalock

Gaudi unterm Tannenbaum

Weihnachtsfeiern können öde sein. Kleine Spiele, die das Eis brechen und die Gäste miteinander in Dialog bringen, sorgen da für Auflockerung. Beim Chaoskarten-Weihnachtsspiel bekommt jeder Gast eine oder mehrere lustige Aufgaben zugeteilt. Unter www.chaoskarten.de kann man ein Set mit 51 skurrilen Herausforderungen und drei Karten zum Selbstausfüllen bestellen.

Salzige Delikatesse

Die Manufaktur Sel la vie aus Krefeld hat sich auf hochwertige Lebensmittel spezialisiert. Deren Essenz ist stets handgeschöpftes Meersalz aus dem französischen Ort Guérande. Diese Spezialität zeichnet sich durch eine besondere Reinheit, einen intensiven Geschmack und einen hohen Mineralienanteil aus. Geschenksets in verschiedenen Varianten, ob sweet, vegan oder spicy, sind unter www.sellavie.eu erhältlich.



Foto: dip-mix/Sel la vie

Editorial

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

schon halten Sie unser Dezember-Magazin in den Händen - wie schnell ist das Jahr vergangen. Die gute Nachricht: wir haben eine zusätzliche Ausgabe zusammengestellt für die Monate Dezember/Januar und ab Februar können Sie sich wieder monatlich auf WIR im besten Alter freuen!

Es weihnachtet bei Kerzenschein und Plätzchenduft und der traditionelle Braunschweiger Weihnachtsmarkt mit 151 liebevoll geschmückten Ständen hat geöffnet. Der Treffpunkt rund um den Löwen und vor dem Rathaus lädt ein, diesen mit Familie und Freunden zu besuchen. Dazu gibt es ein vielfältiges Programm mit Musik und Führungen auch hinter den Kulissen. Oder werfen Sie einen Blick vom 61 Meter hohen Rathhausturm auf das festliche Treiben. Das Wintertheater an der Martinikirche und der Eiszauber auf dem Kohlmarkt laden zum Besuch ein.

Auch in den umliegenden Orten geht es überall weihnachtlich zu und Hajo's berühmte Feuerzangenbowle lockt zum Weihnachtsmarkt nach Wolfenbüttel.

Zeit auch, an die Weihnachtsgeschenke zu denken - Tipps für Kurzsentschlossene erhalten Sie im Magazin. Vielleicht sind auch Gutscheine für Konzerte oder Fitness das richtige Weihnachtsgeschenk.

Wenn Sie es sich lieber zu Hause gemütlich machen möchten, lesen Sie in unserer aktuellen Ausgabe jede Menge Beiträge zu interessanten und wichtigen Themen: Wie Sie Ihre Gesundheit und Fitness erhalten, wo Sie Hilfe bei Seh- und Hörproblemen bekommen, wie Sie unbeschwert durch die Wechseljahre kommen und vieles mehr. Die Initiative "Nicht bei mir" will Sie vor Einbruch- und Betrugsmaschen warnen. Wie wäre es mit einer Silvesterreise an die Ostsee oder nach Potsdam? Im Hinblick auf den Jahreswechsel schmieden viele schon die ersten Pläne, was sie im neuen Jahr alles besser machen oder was sie unbedingt unternehmen möchten - vielleicht ist ja bei den Reise & Erholungstipps etwas für Sie dabei. Ihre grauen Zellen werden beim Kreuzwort- und Silbenrätsel gefordert und interessante Bücher zum Schmökern haben wir auch für Sie entdeckt. Wir hoffen, Sie genießen die gemütliche und besinnliche Adventszeit und wünschen Ihnen ein frohes Weihnachtsfest mit Ihren Lieben - kommen Sie gut ins neue Jahr 2020 und bleiben Sie gesund.

Auf ein Wiedersehen freut sich

**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**

Titelthema	Seite 4 - 5
Veranstaltungen	Seite 6 - 11
Verlässliche Partner .	Seite 12 - 13
Gesundes Leben . . .	Seite 14 - 16
Reise & Erholung . . .	Seite 17 - 18
Wohnen & Leben	Seite 19
Kultur	Seite 20 - 21
Promi-Nachrichten	Seite 22
Aktuelles	Seite 23
Rätsel / Horoskop . .	Seite 24 - 25
Buchvorstellungen	Seite 26
Service	Seite 27
Wichtige Telefonnummern	

Titelfoto: Jedes Jahr stimmen sich hunderttausende Besucherinnen und Besucher auf dem Braunschweiger Weihnachtsmarkt auf das Weihnachtsfest ein.

Foto: Braunschweig Stadtmarketing GmbH/Philipp Ziebart

Actionreiche Erlebnisse

Gerade im Winter bieten sich vielfältige Erlebnisse als Weihnachtsgeschenke an, die motivieren, sich abenteuerlichen Herausforderungen zu stellen und etwas Neues auszuprobieren. Angefangen beim Adrenalinkick bei einer rasanten Schneemobilfahrt über eine gehörige Portion Nervenkitzel beim Eisklettern bis hin zum Erforschen eines Gletschers: Unter www.jochen-schweizer.de gibt es passende Inspirationen für Weihnachtsgeschenke, die den Beschenkten garantiert dazu bringen, sich völlig neu zu erleben.



Foto: dip-mk/jochen-schweizer.de



Foto: dip-mk/Weekview/Bartram - stock.adobe.com

Mitgefühl zeigen

Empathie für andere zeigt, wer Weihnachten spendet statt schenkt: Wer Menschen, denen es nicht so gut geht, mit einem selbst gewählten Geldbetrag unterstützt. Die Deutsche AIDS-Stiftung ist dafür eine vertrauenswürdige Adresse. Seit über 30 Jahren steht sie an der Seite von Menschen mit HIV und Aids. Wer spenden will, findet alle Infos unter www.aids-stiftung.de.



Foto: dip-mk/Deutsche AIDSstiftung/Markus Imberger - stock.adobe.com

Termine verwalten

Wie organisiert man sein Berufs- und Privatleben am besten? Und vor allem: Wie behält man seine Ziele und die wirklich wesentlichen Dinge im Blick? Viele Menschen benutzen mittlerweile digitale Kalender, doch haben gleichzeitig Papierkalender wieder an Beliebtheit gewonnen. Im Onlineshop unter www.weekview.de findet sich ein ganzes Sortiment an praktischen Papierplanern in verschiedenen Größen, die auch als digitale Variante für das Tablet zur Verfügung stehen.

Es weihnachtet Geschenklipps für Kurzentgeschlossene



Foto: dip-mk/Flux Design Products

Klein, aber oho

Der Geldbeutel Artis fasst bis zu zwölf Karten plus Geldscheine ordentlich zusammen. Er besteht aus einem ergonomisch vorteilhaften Rahmen mit abgerundeten Ecken, einer flexiblen Klammer, die alles an seinem Platz hält, und einem Cover aus einem biegsamen, weichen Holz furnier. Ein großes Auswahlfenster gibt den Blick auf die verfügbaren Karten frei. Bestellbar ist der schlanke Geldbeutel unter www.i-clip.com.



Foto: dip-mk/Doppler E. Doppler & Co GmbH/Hillinger-Perfahl

Stilvoller Begleiter

Ein Weihnachtsgeschenk mit hohem praktischen Nutzen: Die doppler Manufaktur aus Österreich bietet unter www.doppler-manufaktur.com einen Schirmkonfigurator auch für deutsche Kunden. Die Zusammenstellung eines handgemachten Schirms wird dabei Schritt für Schritt angeleitet. Man wählt dort die richtige Größe, das Gestell, den Stoff und den Griff sowie eine optionale Stickerei aus.

Originell mit Sinn

Machen Sie zu Weihnachten ein Geschenk, das wahres Glück bedeutet: und das doppelt! Zum Beispiel mit einem Lama, das wärmende Wolle liefert und das Leben einer Familie in Bolivien erheblich verbessert. Auch Fruchtbäume, ein Fischerboot oder Solarlampen schenken Familien in Entwicklungsländern Hoffnung. Eines haben die Ideen im Geschenke-Shop unter www.das-gute-geschenk.de vom Kinderhilfswerk World Vision gemeinsam: Sie werden wirklich gebraucht.



Foto: dip-mk/World Vision

Funkelnde Adventszeit in der Löwenstadt

Braunschweiger Weihnachtsmarkt



Rund 150 liebevoll geschmückte Stände laden zum Verweilen ein und die stimmungsvolle Atmosphäre zu genießen. Foto: Braunschweig Stadtmarketing GmbH/Markus Hörster

Bis zum 29. Dezember verwandeln sich die Plätze rund um den Dom St. Blasii in den stimmungsvollen Weihnachtsmarkt.

In ihren liebevoll geschmückten Hütten und Ständen bieten rund 150 Kunsthandwerkerinnen und -handwerker sowie Marktkaufleute weihnachtliche Produkte und kulinarische Spezialitäten an. Auf die jungen Marktbesucherinnen und -besucher wartet ein vielseitiges, kostenloses Programm mit Puppentheater und Bastelwerkstatt.

Im Ambiente der historischen Gebäude rund um den Dom St. Blasii und die Burg Dankwarderode locken die festlich geschmückten Stände zahlreiche Gäste in die Löwenstadt. Zum vielfältigen Angebot zählen unter anderem liebevoll gefertigtes Holzspielzeug, fantasievolle Schmuckkreationen, Woll- und Fellprodukte sowie Adventsschmuck aus eigener Produktion. Natürlich dürfen auch beliebte Leckereien wie gebrannte Mandeln und Glühwein nicht fehlen. So komplettieren kulinarische Spezialitäten aus der Braunschweiger Region und Europa das Angebot und sorgen für weihnachtliche Genussmomente.

„Uns ist es wichtig, auch Familien mit Kindern auf dem Braunschweiger Weihnachtsmarkt begrüßen und ihnen ein schönes Erlebnis beschere zu können. Aus diesem Grund wartet dort ein kostenloses, buntes Kinderprogramm auf die kleinen Besucher*innen“, erklärt Gerold Leppa, Geschäftsführer der Braunschweig Stadtmarketing GmbH. Immer samstags lassen das Figurentheater Fadenschein, das Theater Anke Berger und das Figurentheater Miriam Paul um 14 Uhr im Landesmuseum die Puppen tanzen. Die Kinder können in der Weihnachtswerkstatt nach Herzenslust malen, basteln und in der Weihnachtsbäckerei leckere Kekse backen.

Auch die Besucher*innen des Doms St. Blasii erwartet ein festliches Programm: Die 12. Weihnachtskulturwoche vom 14. bis 22. Dezember bietet ein abwechslungsreiches Angebot mit Weihnachtssoratorium, festlicher Musik und Chorabenden zum Mitsingen.

Neben vielen neuen Ständen gibt es in diesem Jahr eine weitere Veränderung: Das Stadtmarketing bietet während der Adventszeit drei Stadtführungen an, die den Besuch auf dem Braunschweiger Weihnachtsmarkt zu einem unvergesslichen Erlebnis machen. Während einer exklusiven Führung mit einem Blick hinter die Weihnachtsmarktkulissen erfahren die Besucher*innen, was den Geschmack traditionell gebrannter Mandeln ausmacht. Ein weihnachtlicher Stadtspaziergang rund um den Burglöwen gewährt Einblicke in das spannende Schaustellerleben und informiert gleichzeitig über die Burg Dankwarderode und den Dom St. Blasii sowie weitere historische Gebäude rund um den Markt. Eine außergewöhnliche Aussicht auf die festlich beleuchteten Stände bietet der „Blick vom Rathausturm“ aus 61 Metern Höhe.

Umrahmt von Tannenbäumen lädt in der Nähe des Weihnachtsmarktes der „Eiszauber“ dazu ein, für eine Weile abzuschalten und die Adventszeit zu genießen.

Bis zum 6. Januar können Besucher*innen auf dem Kohlmarkt in stimmungsvollem Ambiente ein paar Runden auf dem Eis drehen. Im Spiegelzelt an der Martinikirche bietet das Wintertheater mit einem abwechslungsreichen Programm weihnachtliche Unterhaltung. Öffnungszeiten: montags bis samstags von 10 bis 21 Uhr und an Sonn- und Feiertagen von 11 bis 21 Uhr. Am 24. und 25. Dezember bleibt der Markt geschlossen.

Weitere Informationen sind unter www.braunschweig.de/weihnachtsmarkt zu finden.



adventlicherzauber

Braunschweiger Weihnachtsmarkt

27. Nov. bis 29. Dez. 2019

www.braunschweig.de/weihnachtsmarkt

BS ENERGY

HEIMBS

Schaustellerverband
Die große, kleine und große Kunst

Braunschweig
Stadtmarketing

Veranstaltungskalender Dezember 2019

KW 48 Sonntag, 1. Dezember 2019

Samstag 30.11. und heute 11:00 Uhr bis 17:30 Uhr

Weihnachtsmarkt im Schloss, WF

28. November bis 04. Dezember 2019 Cinéfête 20 – Das französische Jugendfilmfestival, Universum Filmtheater, BS

15. November bis 29. Dezember 2019 Wintertheater 2019, Spiegelzelt an der Martinikirche, BS

11:30 bis 14:30 Uhr

Gänseschmaus, Landhaus Seela, Messeweg 41, BS

11:00 Uhr Jazz zum Advent: Jazz Galore, Kulturpunkt West, BS

11:00 Uhr Schöne Speckschichten – Familiensonntag, Waldforum Riddagshausen

11:00 Uhr und **16:00 Uhr** Zebraling und Knirpsmaschine, Theater Fadenschein, BS

11:15 Uhr Dok am Montag: Auch leben ist eine Kunst – Der Fall Max Emden, Universum Filmtheater, BS

13:00 Uhr Exklusive Weihnachtsmarktführung mit einem Blick hinter die Kulissen, Touristinfo, Kleine Burg 14, BS

15:00 Uhr Die feuerrote Blume (Die Schöne und das Biest), Staatstheater BS

15:00 Uhr Theater Feuer und Flamme: Wilmas Weihnachten, Roter Saal im Residenzschloss

15:00 Uhr Weihnachtsgeister und Weihnachtstradition bei Wilhelm Raabe – ein kulturgeschichtlicher Ausklang des Jahres 2019, Raabe-Haus Literaturzentrum BS

16:00 Uhr Adventskonzert, Bartholmäuskirche BS

17:00 Uhr Federleicht, Raabe-Haus Literaturzentrum BS

18:00 Uhr The Telephone & Twice Through the Heart, Staatstheater BS

18:00 und 20:00 Uhr the veil, LOT-Theater Kaffeetwete 4a, BS

KW 49 Montag, 2. Dezember 2019

09:30 und 11:15 Uhr Theater Feuer und Flamme: Wilmas Weihnachten, Roter Saal im Schloss, BS

19:00 Uhr Astroherbst – Ungleiche Geschwister der Erde, Haus der Wissenschaft, BS

19:00 Uhr Dok am Montag War of art, Universum Filmtheater, BS

19:00 Uhr Eintracht Braunschweig vs. FSV Zwickau, Eintracht-Stadion BS

Dienstag, 3. Dezember 2019

09:30 Uhr Kunst und Kinderwagen, Allgemeiner Konsumverein, BS

10:30 Uhr Zebraling Knirpsmaschine, Theater Fadenschein, BS

15:30 Uhr Kinderkino: Morgen, Findus, wird's was geben, Kulturpunkt West, BS

17:00 Uhr Nachtwächterführung für Kinder, Spielplatz Wilhelmitorwall/Prinzenweg

18:00 Uhr B-Boys dont cry, Staatstheater BS

18:00 Uhr Drei Braunschweiger Lebensläufe, Kernenate Hagenbrücke

19:30 Uhr Wer hat Angst vor Virginia Woolf?, Staatstheater BS

20:00 Uhr Nordsno Ensemble Konzert, Das Kult, BS

20:15 Uhr Braunschweig'sche Weihnacht, Buchhandlung Graff

Mittwoch, 4. Dezember 2019

09:00 Uhr und 10:30 Uhr Weihnachten im Tal der Trolle, Theater Fadenschein, BS

15:30 Uhr Vortrag mit Marco Bolz, DOREA Familie, Echternstr. 49, BS

17:15 Uhr und **11.12. und 18.12.** Bürgersingen im Advent, St. Magni, BS

19:00 Uhr Cinemathek: One cut of the dead, Universum Filmtheater, BS

19:00 Uhr Jour Fixe #20, LOT-Theater Kaffeetwete 4a, BS

19:30 Uhr Die lustige Witwe, Staatstheater, BS

19:30 Uhr Hotel Gl'Amouresque, Komödie am Altstadtmarkt, BS

19:30 Uhr Wladimir Kaminer, Brunsviga, BS

20:00 Uhr Truck Stop, westand Event- und Kulturzentrum, BS

Donnerstag, 5. Dezember 2019

09:30 Uhr 221. Pfankuch Auktion für Briefmarken, Münzen und Postgeschichte, Hotel Deutsches Haus, BS

19:30 Uhr Chicago, Staatstheater BS

20:00 Uhr Konkrete Utopien in der Refugee-Bewegung, Nexus, BS

20:00 Uhr Alison Balsom – Meisterkonzerte, Stadthalle, BS

20:00 Uhr Nachtwächterführung, Schloss Wolfenbüttel, WF

20:30 Uhr Live Set: Ryoji Ikeda, Kunstmuseum WOB

SCHAROUN THEATER WOLFSBURG

DER ZAUBERER VON OZ

Märchen von Lyman Frank Baum; ab 4 Jahren

Bis 22.12 fast täglich!

Ticketservice 05361 267338
www.theater.wolfsburg.de

Der Zauberer von Oz

Weihnachtsmärchen im Scharoun Theater Wolfsburg

Rund 30.000 Besucher, Kinder wie Erwachsene – strömen zur Adventszeit alljährlich in das Scharoun Theater Wolfsburg, um sich das Weihnachtsmärchen anzusehen, dessen Bekanntheit weit, weit über die Grenzen der Volkswagenstadt hinaus reicht.

In diesem Jahr wird „Der Zauberer von Oz“ gezeigt. Das amerikanische Märchen genießt in den USA die gleiche Popularität wie etwa „Alice im Wunderland“ und ist hier besonders durch die Verfilmung des Kinderbuches mit Judy Garland bekannt geworden. Ein zauberhaftes Märchen für Jung und Alt über Mut, Freundschaft und vor allem den Glauben an sich selbst. Selbstverständlich fehlt in der Märchenaufführung auch nicht die traumhaft schöne Melodie des Titelliedes aus dem Filmklassiker: „Somewhere over the rainbow“ – in einer deutschen Version.



Der Zauberer von Oz.

Foto: Michael Kersten

Ein Wirbelsturm trägt die kleine Dorothy Gayle und ihren Hund Toto mitsamt dem Farmhaus in das magische Land Oz. Ein Weg voller Gefahren und Abenteuer erwartet sie.

Tickets an den bekannten Vorverkaufsstellen oder online unter www.theater.wolfsburg.de.

Freitag, 6. Dezember 2019

- 09:30 Uhr** Kindertheater: Wolff und Weihnachtsstern, Kulturpunkt West, BS
- 14:00 Uhr** Vortrag wenn die Rente nicht mehr reicht, Seniorenbüro, Kleine Burg 14, BS
- 19:00 Uhr** Ausstellung Ryoji Ikeda, Kunstmuseum WOB
- 19:30 Uhr** Nikolaus-Konzert, St. Nikolai-Kirche, BS
- 20:00 Uhr** Sternstunden der Travestie, Lindenhalle, WF
- 20:00 Uhr** Kapelle Petra – Nackt im Herbst Tour 2019, Eulenglück
- 20:00 Uhr** Nathan Ott Quartett feat. Dave Liebman, Roter Saal im Residenzschloss
- 20:00 Uhr** Three Cheers To Existence, LOT-Theater
- 20:00 Uhr** Caveman – Du sammeln, ich jagen!, Stadthalle, BS
- 20:30 Uhr** Basketball Löwen Vs. Hamburg Towers, Volkswagen Halle, BS

Samstag, 7. Dezember 2019

- 15:00 Uhr** Graff Geschichten-Karussell für Kinder von 4-6 Jahren, Buchhandlung Graff, BS
- 19:30 Uhr** Die Feuerzangenbowle, Komödie am Altstadtmarkt, BS
- 19:30 Uhr** Lichter der Großstadt, Staatstheater, BS
- 20:00 Uhr** Kritik, Utopie, kairós – Widrigkeiten, Möglichkeit & Gelegenheit, Nexus, BS
- 20:00 Uhr** Tonbandgerät, Westand, westbahnhof 13, BS
- 20:00 Uhr** Scarfield – Record Release Party, Kuba-Halle, WF
- 20:00 Uhr** Jazz-Session, Das Kult, BS

Sonntag, 8. Dezember 2019

- 10:00 Uhr** Weihnachtsmarkt, Landtechnik-Museum, BS
- 11:00 Uhr** Sammlermarkt, Stadthalle BS
- 11:00 Uhr** Schloss Richmond, BS
- 11:00 Uhr + 15:00 Uhr** Die kleine Zauberflöte, Theater Fadenschein, BS
- 14:30 Uhr** Weihnachtskonzert des Braunschweiger Akkordeon-Orchesters, St. Andreas-Kirche, BS

- 15:00 Uhr** Schöne Bescherung, Raabe-Haus: Literaturzentrum, BS
- 15:00 Uhr** Tango-Café im Kult, Das Kult, BS
- 16:30 Uhr** John W. Dorsch: Lyrik trifft Prosa, Kulturpunkt West, BS
- 17:00 Uhr** Golden Ace, Landhaus Seela, Messeweg 41, BS
- 17:30 Uhr** Bigband-Swing im Advent, Brunsviga, BS
- 19:30 Uhr** Winterreise, Staatstheater, BS
- 20:00 Uhr** Scarfield – Record Release Party, Kuba-Halle, BS

KW 50 Montag, 9. Dezember 2019

- 10:30 Uhr** Die kleine Zauberflöte, Theater Fadenschein, BS
- 15:00 Uhr** Vorweihnachtliche Konzerte in der Dornse, Alstadtrathaus-Dornse, BS
- 19:00 Uhr** Dok am Montag. Von Bienen und Blumen, Universum Filmtheater, BS
- 19:00 Uhr** Luftfahrt der Zukunft, Haus der Wissenschaft, BS
- 19:00 Uhr** Museum meets movie: Die Abenteuer des Till Eulenspiegel, Universum Filmtheater, BS

Dienstag, 10. Dezember 2019

- 15:00 und 18:00 Uhr** Welt der Puppen: Eine Weihnachtsgeschichte, Brunsviga, BS
- 19:30 Uhr** Besinnung zur Weihnachtszeit, Begegnungszentrum Gliesmarode, BS
- 19:30 Uhr** Weihnachten im Stau, Komödie am Altstadtmarkt, BS
- 20:00 Uhr** 4gewinnt Improtheater, Duo Götter, Helden und Dämonen, Das Kult, BS

Mittwoch, 11. Dezember 2019

- 15:00 Uhr** 12 mal Braunschweig – Innenstadt, Gartensaal, Haus der Braunschweigischen Stiftungen, Löwenwall 16; BS
- 18:00 Uhr** Braunschweig und die Moderne, Kemenate Hagenbrücke
- 19:30 Uhr** Perpetuum, Staatstheater, BS

Donnerstag, 12. Dezember 2019

- 09:00 und 11:00 Uhr** Petterson kriegt Weihnachtsbesuch, Komödie am Altstadtmarkt, BS

Anzeige

Roy Frank und sein Orchester Bigband-Kulthits am laufenden Band

Nicht nur Weihnachtliches wird das Roy Frank Orchestra am Sonntag, dem 15. Dezember 2019 ab 18 Uhr im Kulturzentrum Brunsviga zu Gehör bringen. Die 16 Musiker der jungen Hamburger Bigband werden viele bekannte Hits aus Film und Fernsehen im Gepäck haben und ein unterhaltsames Programm mit Titeln, wie „Mission Impossible“ oder „Raumpatrouille Orion“ präsentieren. „Musik ist Trumpf!“ hat sich seit der Gründung des Orchesters als Opener etabliert. So wird die Bigband um Roy Frank Titel aus den 60er- und 70er Jahren zu Gehör bringen, also der Ära der großen Unterhaltungsshows und "Straßenfeger" wie "Musik ist Trumpf", „Dalli Dalli“ oder "EWG" - jene gute alte Zeit, als es "nur" drei Fernsehprogramme gab und die ganze Familie am Samstagabend bei Knabber-Etagere und Käsespießchen vorm Fernseher saß, um sich über Peter Frankenfeld zu amüsieren oder mit Hans-Joachim Kulenkampffs Kandidaten mitzufiebern.



Roy Frank Orchestra.
Foto: Veranstalter

Roy Frank Orchester wird darüber hinaus grandiose deutsche und amerikanische Weihnachtstitel präsentieren. Man darf sich auf neue und bekannte Interpretationen freuen, aber auch kleine musikalische Experimente, die das professionelle Orchester präsentieren wird und die die Gäste einige Jahre zurück in die Vergangenheit reisen lassen.

Die Grosse **Weihnachtsgala**
der Klassik

Erleben Sie die Klassiker der Weihnachtszeit, wie Händels "Der Messias", Vivaldis "Gloria", Bachs "Das Weihnachtsoratorium" und viele mehr live - präsentiert von der Tschechischen Kammerphilharmonie aus Prag.

Do. 19.12.19 20h
Stadthalle BS

Karten an allen VVS und telefonisch unter 0531 16606
Veranstalter: www.paulis.de

Schneewittchen on Ice - Märchen auf glitzernden Kufen

Anzeige

Mit einer eindrucksvoll inszenierten neuen Eisshow, einer Verschmelzung aus Eistanz und atemberaubender Zirkusartistik auf glitzernden Kufen, nimmt der Russian Circus on Ice das Publikum auf eine zauberhafte Reise in eine magische Märchenwelt mit.

Von Anfang an wird die Geschichte als eine Art Zauberzirkus dargestellt, bei der nicht nur die kleinsten Zuschauer aus dem Staunen nicht mehr herauskommen werden. Beeindruckend und atemberaubend sind auch das Bühnenbild und die Kostüme. Das

Theater wird in einen glitzernden Eispalast verwandelt.

Diesen einmaligen Abend voller zauberhafter Ereignisse werden Sie nie vergessen.

Karten an allen bekannten Vorverkaufsstellen.

Wir verlosen 2 x 3 Eintrittskarten. Senden Sie uns eine Mail mit „Schneewittchen“ und Ihrer Telefonnummer an info@comet-verlag.de. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

VERSCHENKEN SIE EIN MÄRCHEN ZU WEIHNACHTEN!
 Ein *Feuerwerk* aus Eistanz und atemberaubender Zirkusartistik!
 24.01.20 • 19 Uhr
 EIS ARENA • WOLFSBURG
 Ein „Muss“ für die ganze Familie!
SCHNEEWITTCHEN ON ICE
 50% KINDER RABATT
 RUSSIAN-CIRCUS-ON-ICE.COM
 01806 - 570 070 eventim.de • 01806 - 700 733 reservix.de • sowie an allen bekannten VVK-Stellen

Großer DRK-Weihnachtsmarkt auf dem Wolfenbütteler Exer-Gelände am 1.12. von 11 bis 16 Uhr

Kunsthandwerk, große Tombola, weihnachtliche Bastelangebote für Kinder, Musik, das Harzer Puppentheater (Auftritte 12 und 14 Uhr), Kaffee und selbstgebackener Kuchen im Solferino, Punsch und Herzhaftes, Bücherflohmarkt, Verkauf von Strickwaren, Musik vom Spielmannszug und Besuch des Weihnachtsmanns! Zum Abschluss ab ca. 15:30 Uhr - Lebendiger Adventskalender des Stadtteils Nord-Ost.
 Ort: Am Exer 17-19a, Wolfenbüttel. Info: www.itz-drk.de.

UNESCO im WELTERBE HARZ
KLOSTER WALKENRIED ZISTERZIENSER MUSEUM
 Heute im Mittelalter.
 37445 Walkenried
 Telefon 05525 95 99 064
www.kloster-walkenried.de
 Zisterzienser Museum Walkenried
 Kloster Walkenried
 37445 Walkenried
 Harz

Anzeige

ZisterzienserMuseum Kloster Walkenried - Heute im Mittelalter

Die gotische Klosteranlage Walkenried mit ihrem spannenden ZisterzienserMuseum liegt am Rande des Südhazes und ist kulturhistorisches Highlight von überregionaler Bedeutung. Im Mittelpunkt Ihres Rundgangs durch historische Mauern und modernes Museum stehen das Alltagsleben der Mönche und die Wirtschaftsgeschichte des Klosters.

Führungen bei Kerzenschein - In der Weihnachtszeit und im neuen Jahr erwarten Sie zahlreiche geführte Rundgänge durch den stimmungsvoll mit Kerzen erleuchteten mittelalterlichen Kreuzgang – ein außergewöhnliches Erlebnis für alle Generationen.

Termine: 21., 22., 25., 27., 28., 29. Dezember 2019 sowie 2., 3., 4. und 31. Januar 2020 sowie 1., 2., 7., 8., 14. und 15. Februar 2020, jeweils 17 Uhr, ohne Voranmeldung, Dauer eine Stunde, weitere Termine auf Anfrage unter 05525 – 9599064 - www.kloster-walkenried.de. Kostenfreier Parkplatz am Museum - Kloster Café - Museumsshop.



Rundgang durch die historischen Mauern des Klosters. Foto: G. Jentsch

18:00 Uhr Lesungen mit Musik – Happy Birthday, Jakob-Kemenate Eiermarkt 1B, BS

19:30 Uhr Der Kirschgarten, Staatstheater, BS

20:00 Uhr Quer Beet: Felix Hansch, Kuba-Halle, WF

20:00 Uhr 110 Jahre Heinz Erhardt, Das Kult, BS

Freitag, 13. Dezember 2019

09:00 Uhr und 10:30 Uhr Die Schneekönigen, Thater Fadenschein, BS

16:00 Uhr Tatorte Wolfenbüttel, Tourist-Information, Stadtmarkt 7A, WF

16:00 Uhr Vollmond-Nacht in der Buchhorst, BS-Buchhorst

18:00 Uhr Eine Leiche für die Braut, Landhaus Seela, Messeweg 41, BS

19:00 Uhr und 14.12. Der Drecksclub 18, BS

19:30 Uhr und am 15.12. um 15:00 Uhr Schöne Bescherung!

Schräge Weihnachten in Braunschweig und anderswo, Pfarrscheune Ölper Kirchbergstr. 2

20:00 Uhr Mit dem Nachtwächter Hugo durch das Magniviertel, Städtisches Museum, Am Löwenwall, BS

Samstag, 14. Dezember 2019

14:00 Uhr Eintracht Braunschweig vs. SV Meppen, Eintracht-Stadion, BS

18:00 Uhr Björn Casapietra - Christmas Love Songs, St.-Jakobi-Kirche, BS

19:30 Uhr 1. Herren MTV Braunschweig vs. HSG Schaumburg-Nord, Sporthalle Alte Waage, BS

19:30 Uhr Double Drums, Lessingtheater, Harztorwall 16, WF

20:00 Uhr its all good #12, Kohlmarkt KufA-Haus, BS

20:00 Uhr Remember Woodstock, Kuba-Halle, WF

Sonntag, 15. Dezember 2019

14:00 Uhr Kinder machen Mäuse, Jugendzentrum Mühle, BS

15:00 Uhr Spiele Cafe- Games, Cake ana a Cup of Tea, Nexus BS

16:00 Uhr Desimo Zaubershow, Komödie am Altstadtmarkt, BS

17:00 Uhr Adventskonzert Leipziger Salon-Philharmoniker, Landhaus Seela, Messeweg 41, BS

18:00 Uhr The Roy Frank Orchestra, Brunsviga, BS

19:30 Uhr Sgt. Pepper's Lonely Hearts come back, Staatstheater, BS

KW 51 Montag, 16. Dezember 2019

10:30 Uhr Die Schneekönigen, Theater Fadenschein, BS

15:00 Uhr Winterzauber in der Weststadt, Kulturpunkt West, BS

16:00 Uhr Weihnachtsgeschichten aus aller Welt, Jakob-Kemenate, BS

17:30 Uhr Braunschweiger Shantychor – Maritimes Adventskonzert, St. Magni-Kirche

19:00 Uhr Dok am Montag: Ailos Reise, Universum Filmtheater, BS

Dienstag, 17. Dezember 2019

19:30 Uhr La bohème, Staatstheater, BS

20:00 Uhr Samy Deluxe und das DLX Ensemble, Stadthalle, BS

Mittwoch, 18. Dezember 2019

10:30 Uhr und am 20.12. um **18:00 Uhr** Taramor – oder wenn der Weihnachtsmann nicht kommen kann, Theater Fadenschein, BS

20:00 Uhr European Outdoor Film Tour 19/20, Stadthalle, BS

20:00 Uhr Schwester Cordula, eine Groschenheftsatire, Das Kult, BS

Donnerstag, 19. Dezember 2019

16:00 Uhr Der Nussknacker für Kinder, Stadthalle, BS

17:00 Uhr St. Magni zu Gast im Museum, Städtisches Museum, Haus am Löwenwall, BS

18:00 Uhr Mord Royal, Landhaus Seela, Messeweg 41, BS

Verschenken Sie Tickets zum Weihnachtsfest

Anzeige



The BEST of Black Gospel live.
Foto: Veranstalter

Die Gospelsensation „The BEST of Black Gospel“ aus den USA kommt mit ihrer „20 years of Gospel“ im Januar nach Gifhorn (14. Januar Stadthalle), Helmstedt (21. Januar Brunnentheater) und Wolfenbüttel (23. Januar – Trinitatiskirche). Der Chor vereint eine Auswahl der besten Gospelsänger*innen der USA. Das Programm bietet die bekanntesten und schönsten Gospelsongs in einem zweistündigen Programm mit instrumentaler Begleitung mit so bekannten Titeln wie „Oh happy Day,“ „Down by the Riverside“, „Go Down Moses“, „Agnus Dei“ und viele mehr. Die Operetten-Gala mit dem Programm „Zauber der Operette – eine Wiener Operettenrevue“ findet am 18. April in der Stadthalle Gifhorn statt. Mitglieder des Gala Sinfonie Orchesters Prag führen mit bekannten Solisten, dem Johann Strauß Ballett und unterhaltsamer Moderation die unsterblichen Wiener Operetten auf.

Ein weiteres Highlight ist die Operetten-Gala mit dem Programm „Traummelodien der Operette“. Mitglieder des Nationaltheaters Brünn präsentieren die schönsten Stücke der klassischen Operette im Brunnentheater Helmstedt am 3. Mai 2020. Tickethotline: 01806-700733 und reservix-Vorverkaufsstellen.

Die erfolgreichste Musicalgala mit Stars der Musicalszene!

Die NACHT der MUSICALS
Das Original!

über 2 Millionen Besucher!

TANZ DER VAMPIRE • MAMMA MIA • KÖNIG DER LÖWEN
CATS • GREATEST SHOWMAN • PHANTOM DER OPER • UVM.

4.1. BRAUNSCHWEIG Stadthalle | 15.2. WOLFSBURG CongressPark

NIGHT OF THE DANCE

DIE SCHÖNSTEN TANZ- UND AKROBATISCHEN IM STILE VON:

RIVERDANCE • LORD OF THE DANCE • STOMP
DIRTY DANCING • FEET OF FLAMES • CIRQUE DU SOLEIL • UVM.

04. Februar 2020 GIFHORN • Stadthalle

THE SPIRIT OF **FREDDIE MERCURY**

DIE STIMME - DAS GEFÜHL - DIE LEIDENSCHAFT

FEATURING **QUEEN**
LIVE EXPERIENCE REALTRIBUTE

23. Februar 2020 WOLFSBURG • CongressPark

VVK: ASA-Hotline 01806-570 066* + an allen bekannten Vorverkaufsstellen und Theaterkassen + www.asa-event.de | *dt. Feinnetz 0,20€/Anruf, Mobil max. 0,60€/Anruf

VERANSTALTUNGEN

19:30 Uhr Der Kirschgarten, Staatstheater, BS
19:30 Uhr Faust, Staatstheater, BS
20:00 Uhr Desimo spezial Club: Die Mix-Show mit Überraschungsgästen, Brunsviga
20:00 Uhr Die große Weihnachtsgala 2019, Stadthalle, BS
20:15 Uhr Junges spät, Staatstheater, BS

Freitag, 20. Dezember 2019

19:30 Uhr Cassandra, Staatstheater, BS
19:30 Uhr 1. Herren MTV Braunschweig vs. MTV Vorsfelde, Volkswagenhalle, Europaplatz 1, BS
19:30 Uhr Die Feuerzangenbowle, Komödie am Altstadtmarkt, BS
21:00 Uhr The Hamburg blues band feat. Chris Farlowe & Krissy Matthews, Barnaby's Blues Bar, BS
20:00 Uhr Jessica Gall Licht – Winterlieder, Das Kult, BS
20:00 Uhr Matze Knop – Willkommen in Matzeknopien, Stadthalle, BS

Samstag, 21. Dezember 2019

14:00 Uhr Eintracht Braunschweig vs. 1. FC Magdeburg, Eintracht-Stadion
18:00 Uhr Soli Deo Gloria Weihnachtssoratorium, St. Martini-Kirche
18:00 Uhr GDA Christmas Showing: Die Urbane Tanzshow, Stadthalle, BS
19:30 Uhr Weihnachten im Stau, Komödie am Altstadtmarkt

Sonntag, 22. Dezember 2019

17:00 Uhr Weihnachtskonzert, St. Jakobi, Goslarsche Straße, BS
19:30 Uhr Perpetuum, Tanzstück, Staatstheater BS

KW 52 Montag, 23. Dezember 2019

15:00 Uhr und am 26.12. Die Weihnachtsgans Auguste, Theater Fadenschein, BS
11:00 Uhr Die Weihnachtsgans Auguste, Theater Fadenschein, BS

Mittwoch, 25. Dezember 2019

17:00 Uhr und 19:00 Uhr und am 26.12. Papiertheater: In 80 Tagen um die Welt, das Kult, BS
18:00 Uhr Der Kirschgarten, Staatstheater, BS

Donnerstag, 26. Dezember 2019

11:00 Uhr Die Feuerrote Blume, Staatstheater BS
19:30 Uhr Sgt. Pepper's Lonely Hearts Come Back, Staatstheater BS

Freitag, 27. Dezember 2019

19:00 Uhr Basketball Löwen Braunschweig vs. Hakro Merlins Crailsheim, Volkswagen Halle, BS
19:30 Uhr Lichter der Großstadt, Staatstheater, BS

Samstag, 28. Dezember 2019

16:00 Uhr Weihnachten im Stau, Komödie am Altstadtmarkt, BS

Sonntag, 29. Dezember 2019

15:00 Uhr Führung: Zupfen.streichen.In die Tasten greifen, Städtisches Museum, Haus am Löwenwall, BS

KW 1 Montag, 30. Dezember 2019

19:00 Uhr Basketball Löwen Braunschweig vs. Ewe Baskets Oldenburg, Volkswagen Halle, BS

Dienstag, 31. Dezember 2019

14:30 Uhr Chicago, Musical, Staatstheater BS

19:00 Uhr Silvesterspecial – Krimi total Dinner – Mord Royal, Landhaus Seela, BS

19:30 Uhr Silvester im Lord Helmchen Fallersleber Strasse 35, BS

20:00 Uhr Silvester Party mit DJ Stefan, KuBa-Halle, WF

20:00 Uhr Silvester im Lokpark, Lokpark, BS

EVENT-HIGHLIGHTS 2020

BRAUNSCHWEIG • Stadthalle



THE BEST MUSIC OF ALL SEASONS!

GAME OF THRONES

THE CONCERT SHOW
Spektakuläre Leinwand-Animationen
„Zelebrierte Klanggewalt mit
epischer Wucht!“ (Braunschweiger Zeitung)

23.01.20 • Do 20 Uhr



THE CROWN OF RUSSIAN BALLET

SCHWANENSEE

Das Russische Nationalballett
aus Moskau
„Ballett auf allerhöchstem Niveau!“
(Neue Zürcher Zeitung)

12.02.20 • Mi 20 Uhr



Das magische Musik-Erlebnis!

THE MUSIC OF HARRY POTTER

LIVE IN CONCERT
Spektakuläre Leinwand-Animationen!
Eine musikalische Reise durch
alle 8 Harry Potter Filme.

02.03.20 • Mo 20 Uhr



12 Jahre Jubiläumstour!

THE 12 TENORS

22 WELTHITS • 12 TENÖRE • 1 SHOW
„Mitreißende Energie und
kraftvolle Stimmen.“ (Express)

11.03.20 • Mi 20 Uhr

Newsletter abonnieren – Ticketrabatte & exklusive Vorteile sichern!
 Weitere Infos, Termine & Tickets: www.highlight-concerts.com
 Tickets auch erhältlich an allen bekannten VVK-Stellen.

The Music of Harry Potter

Anzeige



The Music of Harry Potter.

Foto: Highlights-Concerts GmbH

Ein magischer Abend der ganz besonderen Art erwartet Sie am 2. März 2020 um 20 Uhr in der Stadthalle Braunschweig. Mit modernster Technologie wird das gewaltige Ensemble der Cinema Festival Symphonics unter Leitung des renommierten Dirigenten Stephen Ellery die Harry Potter Fans auf eine musikalische Reise durch alle Acht Harry Potter Filme mitnehmen. Solisten, Chor und Orchester zelebrieren eine einzigartige Klangwucht, die voll und ganz in die Welt der Magie eintauchen lässt und für viele Gänsehautmomente sorgt. Aufwändige Leinwand-Animationen und visuelle Effekte lassen die Emotionen zusätzlich in ergreifende Höhen schlagen. Populär wurden die Soundtracks von John Williams, Patrick Doyle, Nicolas Hooper und Alexander Desplat. Von John Williams, der die Musik für die ersten drei Filme komponierte, stammt auch das berühmte "Hedwig's Theme", das inzwischen als Hauptmelodie gilt. Karten bei allen bekannten Vorverkaufsstellen.

Vorschau Januar 2020

KW 1 Freitag, 3. Januar 2020

10:00 Uhr bis 16:00 Uhr Tierwinterwaldführung für Kinder von 5 bis 10 Jahre
18:00 Uhr Ds Entertainment – Musical Dinner Show, Landhaus Seela, BS

Samstag, 4. Januar 2020

10:15 Uhr Neujahrswanderung, Waldforum
15:00 Uhr Familiensonntag, Schlossmuseum, BS
20:00 Uhr Die Nacht der Musicals, Stadthalle, BS

Sonntag, 5. Januar 2020

19:00 Uhr Simply the best – Tina Turner Story, Stadthalle, BS

KW 2 Dienstag, 7. Januar 2020

18:00 Uhr Willkommen 2020 – der besondere Jahresvor- und Rückblick, Jakob-Kemenate, BS
20:00 Uhr Profiler Suzanne Grieger-Langer, Stadthalle, BS

Mittwoch, 8. Januar 2020

19:30 Uhr Die Kinder, Staatstheater, BS

Donnerstag, 9. Januar 2020

19:00 Uhr Holiday on Ice – Showtime, Volkswagen Halle, BS

Samstag, 11. Januar 2020

20:00 Uhr Theater Fanferlüscht Bella Figura von Yasmin Reza, Roter Saal im Residenzschloss, BS
21:00 Uhr Ü30 Party, Stadthalle, BS

Sonntag, 12. Januar 2020

16:30 Uhr Uwe Brackmann: Detektei Lessing – Tödliche Abrechnung, Kulturpunkt West, BS
18:00 Uhr Dieter Nuhr – Kein Scherz!, Stadthalle, BS

KW 3 Dienstag, 14. Januar 2020

19:30 Uhr The Best of Black Gospel, Stadthalle GF
19:00 Uhr Liebeserklärung – Projekt Märchenfrauen, LOT-Theater Kaffeetwete 4a, BS

Donnerstag, 16. Januar 2020

20:00 Uhr Der Herr der Ringe und Der Hobbit, Stadthalle, BS
20:00 Uhr 4geinnt: Theater, Theater! Klassiker und Avantgarde improvisiert, Das Kult, BS

Freitag, 17. Januar 2020

19:00 Uhr BS-Fightnight, Milleniumhalle, BS
20:00 Uhr Inside / out – Landerer und Company, LOT-Theater Kaffeetwete 4a, BS

Samstag, 18. Januar 2020

19:00 Uhr Legends of Music, Steigenberger Parkhotel, BS
19:30 Uhr 1. Herren MTV Braunschweig vs. TSV Burgdorf III, Sporthalle Alte Waage, BS
20:00 Uhr Helmut Orosz in Konzert, Lord Helmchen, BS
20:00 Uhr Theater Fanferlüscht Bella Figura, Roter Saal, BS

Sonntag, 19. Januar 2020

11:00 Uhr Abschlusskonzert des 64. Grottrian-Steinweg Klavierspielwettbewerbes, Staatstheater BS
19:00 Uhr Feuerwerk der Turnkunst 2020, VW Halle, BS

KW 4 Dienstag, 21. Januar 2020

19:30 Uhr The Best of Black Gospel, Brunnentheater HE

Mittwoch, 22. Januar 2020

20:00 Uhr Die Berufung – Markus und Markus, LOT-Theater Kaffeetwete 4a, BS

Donnerstag, 23. Januar 2020

19:30 Uhr The Best of Black Gospel, Trinitatiskirche WF
20:00 Uhr Game of Thrones, Stadthalle, BS

Freitag, 24. Januar 2020

15:00 Uhr bis 18:00 Uhr Forellenwanderung, Waldforum

Kastelruther Spatzen
23.01.2020
CONGRESSPARK • WOLFSBURG
 TICKETS AN ALLEN BEKANNTEN VK STELLEN
WWW.EVENTIM.DE UND WWW.PROMEVENT.DE

*Geruch aus meiner Kindheit
 Schneesternstaub - feinstes Winterweiß
 Janina Niemann-Rich - Lyrikerin*

Angelo Kelly & Family
IRISH CHRISTMAS
 TOUR 2020

26.11.2020 Volkswagen Halle

TICKETS unter: www.eventim.de

Hilfe auf Knopfdruck
24 Stunden Sicherheit - Der Hausnotruf des ASB Braunschweig



- ▮ Rund um die Uhr kompetente Hilfe
- ▮ Jeder Hausnotruf-Einsatz inklusive
- ▮ Direkter Anschluss an die Rettungswache des ASB

0531 - 19212
www.asb-bs.de
Sudetenstraße 9/11/13 | 38114 Braunschweig

Wir helfen hier und jetzt.



„Wir wünschen unseren Kunden ein ruhiges und gesegnetes Weihnachtsfest sowie ein gesundes und erfolgreiches neues Jahr. Für das entgegengebrachte Vertrauen bedanken wir uns recht herzlich.“

☎ **05 31 / 33 30 71**

Autohaus Gunther GmbH
Bültenweg 27E - Ecke Nordstraße

Wir wünschen frohe Weihnachten und ein glückliches neues Jahr!




Senioren- und Pflegezentrum Bethanien gGmbH
Helmstedter Straße 35
38102 Braunschweig
T 0531.7011 402
www.bethanien-braunschweig.de

Das Leben ist es wert.

Wie man der Demenz den Fünf Tipps gegen das Vergessen

Stell dir vor, du verlierst so nach und nach alle Fähigkeiten und Fertigkeiten, die du während deines Lebens erworben hast.

Menschen mit Demenz geht das so. Erst sind es „nur“ das Kurzzeitgedächtnis und sich Dinge zu merken, dann sind es auch eingeprägte Inhalte des Langzeitgedächtnisses. Demenz gehört zu den Schattenseiten der steigenden Lebenserwartung. Sie ist eine typische Alterserkrankung, an der rund 1,7 Millionen Menschen in Deutschland erkrankt sind. Tendenz steigend. Zwei Drittel der Betroffenen sind älter als 80 Jahre. Ein Heilmittel gibt es bisher nicht. Aber es gibt durchaus ein paar hilfreiche Tipps, um vorzubeugen, weiß die Debeka, Deutschlands größter privater Kranken- und Pflegeversicherer.



Sport und gesunde Ernährung wirken sich positiv auf die geistige Leistungsfähigkeit aus.
Foto: Debeka-Shutterstock

Sport - Bewegung hält nicht nur körperlich fit, sondern auch geistig. Sport sorgt dafür, dass das Wachstumshormon BDNF ausgeschüttet wird. So können sich neue Nervenzellen bilden und vernetzen. Außerdem verhindert der Sport, dass Eiweißplaques entstehen. Das sind die schädlichen Ablagerungen, die den Informationsaustausch zwischen den Neuronen stören. Sport hilft auch bei anderen Demenz-Risiken wie Bluthochdruck, Diabetes, Übergewicht und Stress. Laut Studien erkranken aktive Menschen einfach seltener an Demenz. Das heißt zwar nicht, dass man zum Hochleistungssportler mutieren muss. Aber laut WHO sind 150 Minuten mäßig oder 75 Minuten intensiv sporteln die Woche eine gute Idee. Und wer weiß, nachher macht Sport sogar noch Spaß.

Rauchen und Alkohol - Rauchen schadet der Gesundheit – eigentlich nichts Neues. Neben Herz und Lunge greift es die grauen Zellen an. Die geschädigte Lunge versorgt das Hirn nicht ausreichend mit Sauerstoff, weshalb Hirnzellen sterben. Was hilft? Weniger rauchen bringt nicht viel, es ganz sein zu lassen schon.

Kampf ansagt

Auch mit dem Alkohol ist das so eine Sache: Für alle, die ab und zu ein Gläschen Wein trinken, denen sei das nach wie vor gegönnt. Dennoch sollte man nicht vergessen, dass Alkohol ein Nervengift ist. Regelmäßiger Alkoholmissbrauch steigert das Risiko für den geistigen Verfall. Tritt Demenz vor dem 65. Lebensjahr ein, kann das in 60 Prozent aller Fälle auf Alkohol zurückgeführt werden. Hirnschäden entstehen dabei vor allem indirekt: Quittiert die Leber als Entgiftungsorgan irgendwann ihren Dienst, gelangt unter anderem Ammoniak in die Blutbahn und setzt den Nervenzellen zu.

Gesunde Ernährung - Du bist, was du isst: Viel Obst, Gemüse, Fisch und Pflanzenöl wirken sich positiv auf die geistige Leistungsfähigkeit aus. Vor allem, weil man demenzfördernden Erkrankungen wie Diabetes oder Bluthochdruck vorbeugen kann. Aufnahmen vom Gehirn zeigen das sogar ziemlich deutlich. Vitamin A, C und E bauen nervenschädigende sogenannte freie Radikale ab, ungesättigte Fettsäuren bringen den Cholesterinspiegel in den Normbereich und Omega-3-Fettsäuren senken das Risiko für Gefäßverengung.

Vorerkrankungen - Kopfwahl, Schwindel und Herzrasen sind Anzeichen für einen zu niedrigen Blutdruck, aber wie äußert sich ein zu hoher? Oftmals gibt es keine Symptome, die darauf schließen lassen und das macht ihn umso gefährlicher. Liegt der Wert dauerhaft über 140 mmHg, werden die Hirnarterien geschädigt. Die Folge: stumme Hirnfarkte und die Gefahr einer kognitiven Störung nimmt zu. Bluthochdruck erhöht das Risiko einer Demenz genauso wie Diabetes: Ist der Blutzuckerspiegel permanent durcheinander, werden Blutgefäße im Gehirn angegriffen und die Wahrscheinlichkeit, an einer Demenz zu erkranken, steigt. So oder so gilt also, besser regelmäßig durchchecken lassen.

Pflegeleistung - Eben weil immer mehr Menschen an Demenz erkranken, hat sich das Betreuungsangebot enorm verbessert. Mit anerkanntem Pflegegrad haben Betroffene schon im Anfangsstadium der Erkrankung Anspruch auf Leistungen aus der Pflegeversicherung. Allerdings bietet diese nur die Grundabsicherung. Um nicht in eine finanzielle Notlage zu geraten, empfiehlt sich eine private Pflegevorsorge. Die gibt es – auch mit staatlicher Förderung –, zum Beispiel bei der Debeka.

**Braunschweiger
Rollstuhl - Shuttle**

Stadt- und Landfahrten
Krankentransporte

 www.rolli-shuttle.de

Telefonnummer
0531 58 08 4444

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

0800 70 70 117
Wir helfen Ihnen, wenn die
Pflege ausfällt. Jederzeit.

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

Wir *im besten
Alter*

Anzeigenschluss für die Ausgabe Februar 2020
ist der 20.1.2020.

Telefon 0531 / 38 000-10 · info@comet-verlag.de

Hilfe bei besonderen Sehproblemen

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

Dabei kommt eine Sehbeeinträchtigung nicht nur bei älteren Menschen vor. Die Ausprägungen einer Sehbehinderung können einen unterschiedlichen Charakter aufweisen, deswegen ist die Vielfältigkeit des Angebots an Hilfsmitteln besonders wichtig. Wenn die normale Brille nicht mehr ausreichend ist und Lesen, Schreiben, Arbeiten am PC sowie Fernsehen nicht mehr optimal sind, können hochwirksame Sehhilfen, die Vergrößern und eine bessere Ausleuchtung schaffen, gegen die Beeinträchtigung im Alltag hilfreich sein.

Bei Augentoptik Bock in der Schlosspassage 25 in Braunschweig, werden Sie ausführlich und kompetent beraten und können Ihre Sehfähigkeit sowie die geeigneten Geräte kostenlos testen.

Dabei steht Ihnen das kompetente Team von Augentoptik Bock mit Rat und Tat zur Seite: Seit Jahren bildet sich Augentoptikerin Christine Weber im Bereich Low Vision weiter und ist bei Augentoptik Bock die Ansprechpartnerin für vergrößernde Sehhilfen. Dort finden Sie ein großes Angebot an vergrößernden Sehhilfen mit ausgereifter Lichttechnik für nahezu jeden



Frau Weber und Frau Franke, die Low Vision Spezialisten aus dem kompetenten Team von Augentoptik Bock (v.l.). Foto: Augentoptik Bock

Unterstützungsbedarf, wie z.B. Spezialgläser bei altersbedingter Makuladegeneration, elektronische Leselupen, Speziallampen und Bildschirmlesegeräte.

Spezialbrillengläser

für altersbedingte
Makuladegeneration

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

Nur bei Ihrem Augentoptiker:

AUGEN
OPTIK  **BOCK**
BRILLEN · CONTACTLINSEN

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

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

Jetzt testen!



Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

Ob durch Unfall, Krankheit oder altersbedingt: Völlig unerwartet kann man in eine Situation geraten, in der man seinen eigenen Willen nicht mehr äußern kann – man ist handlungsunfähig.

Sollte dies passieren und es wurde keine entsprechende Vorsorge getroffen, müssen laut Gesetz Ehegatte, Kinder, Eltern oder Geschwister zusehen und dürfen nicht eingreifen. Denn dann übernehmen andere die Kontrolle. Deshalb ist es so überaus wichtig, rechtzeitig eine Patientenverfügung und eine Vorsorgevollmacht, die auch nach der aktuellen Gesetzeslage rechtssicher sind, zu verfassen.



Foto: Sozialverband Deutschland

Medikationsplan schafft Überblick

Ältere Menschen nehmen häufig dauerhaft mehrere Medikamente und da ist es nicht immer leicht, den Überblick zu behalten.

Das gilt für Patient*innen ebenso wie für Arztpraxen und Apotheken. Wer drei oder mehr Medikamente verordnet bekommt, hat seit 2016 einen Anspruch auf einen Medikationsplan. Er soll helfen, unerwünschten und gefährlichen Wechselwirkungen von Arzneimitteln vorzubeugen und Einnahmefehler zu vermeiden.

Deshalb startet die BAGSO die Initiative „Medikationsplan schafft Überblick“. Patient*innen werden über ihren Anspruch auf einen Medikationsplan aufgeklärt und ermutigt, bei ihren Ärzt*innen nachzufragen. Sie erhalten zudem Hinweise für den sinnvollen Umgang mit dem Medikationsplan.

Die Initiative wird von zahlreichen Patientenorganisationen und anderen Partnern unterstützt und von mehreren Unternehmen finanziell gefördert.

Ein Muster-Medikationsplan und weitere Informationen sind auf www.medikationsplan-schafft-ueberblick.de zu finden.

Sorglos im Alltag

Anzeige

durch effektives Beckenbodentraining

Inkontinenz ist eine Volkskrankheit, von der bis zu neun Millionen Deutsche - überwiegend Frauen - betroffen sind, und gleichzeitig ein Tabuthema, über das nicht gesprochen wird. Dabei betrifft Inkontinenz alle Altersgruppen und die Beschwerden sind beileibe kein „Alte Leute Problem.“

Mit dem neuen excio Beckenbodentrainer haben Sie erstmals die Möglichkeit, gezieltes Beckenbodentraining durchzuführen.

Eine schlaaffe Beckenbodenmuskulatur ist häufig die Ursache für Blasen- und Darmschwäche und zahlreiche weitere Beschwerden, wie Rückenbeschwerden, Prostata-Probleme bei Männern oder Sexualfunktionsstörungen. Auch vor und nach Geburten ist es eine empfehlenswerte Therapie.

Vereinbaren Sie noch heute einen Termin für einen Test mit dem neuen excio Trainer im Rehasentrum Petzvalstraße in Braunschweig, Telefon 371521, und überzeugen Sie sich selbst, wie einfach und wirksam das Training ist.



Foto: excio



Alles für Ihre Gesundheit!

Genießen

Ausdauer

Entspannen

Wohlfühlen

Unsere Weihnachtsangebote 2019

• 10 x Massagen	169,- €
• 5 x Massagen & Fango	109,- €
• 3 x Krankengymnastik	64,- €
• 3 Monate Mitgliedschaft	129,- €
• 5 x Gerätegestütztes Beckenbodentraining	39,- €

vom 1. bis 31.12.2019



Gerne stellen wir Ihnen Geschenkgutscheine aus!!

Heilmassage, Rückenschule, Manuelle Therapie, Med. Gerätetraining, Ergotherapie, Sauna, Faszientherapie

Informationen zu unserem Kursangebot erhalten Sie an der Information im Eingangsbereich.

Neu:
Beckenbodentraining

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.rehasentrum-petzvalstrasse.de

Unbeschwert durch die Wechseljahre

Apothekerkolumne

Die Phase des Umbruchs erleichtern



Von Apothekerin Olga Weingärtner-Teschner, Braunschweig

Wie so manche Frau im mittleren Alter kennen Sie das vielleicht: Mal ist Ihnen heiß und Sie kommen kaum hinterher, sich Luft zuzufächeln. Dann frieren Sie und müssen sich schnell etwas Warmes überziehen. Vor der Menopause stellt sich der Körper hormonell um. Wenn der Östrogenspiegel sinkt, sind die Begleiterscheinungen vielfältig. Doch kein

Grund zur Sorge: Es gibt Methoden, die Ihnen die Wechseljahre, auch Klimakterium genannt, erleichtern können. Die Liste der Wechseljahresbeschwerden scheint lang, aber verzagen Sie nicht. Neben Hitzewallungen können Schlafstörungen, körperliche und geistige Erschöpfung sowie Gelenk-, Muskel- oder gar Herzprobleme auftreten. Oft sind Betroffene leichter reizbar, ängstlich oder depressiv verstimmt. Dass auch noch die vaginale Schleimhaut sehr trocken ist und Sexualprobleme auftauchen können, verstärkt den Leidensdruck. Beruhigend zu wissen: Nicht jede Frau bekommt alle diese Beschwerden zu spüren. Zudem lassen sich viele Symptome lindern.

Achten Sie in den Jahren des Umbruchs vor allem auf Ihr Wohlbefinden. Tun Sie, was Ihnen gut bekommt. Wenn Sport

und Entspannungstechniken nicht sowieso schon zu Ihrem Lebensstil gehören, probieren Sie es aus. Regelmäßige Bewegung macht gelassener und stärkt den Kreislauf. Jede Frau findet angenehme Wege, um körperlich aktiv zu sein und auch zur Ruhe zu kommen. Zusätzlich wirken Medikamente unterstützend. Rezeptfreie Gele oder Cremes versorgen die Schleimhäute mit Feuchtigkeit und teilweise Fett. Bei schwachen bis mäßigen Beschwerden helfen pflanzliche Präparate gut. Allerdings brauchen Sie etwas Geduld, bis nach ein paar Wochen die Wirkung eintritt. Dafür sind die als Phytopharmaka bezeichneten Arzneien meist gut verträglich. Mittel der Wahl können Extrakte aus den Wurzeln der Traubensilberkerze (*Cimicifuga racemosa*) oder des Rhapontik-Rhabarbers (*Rheum rhaponticum*) sein. Wie Soja- und Rotklee-Extrakte haben sie eine östrogenähnliche Wirkung. Bevor Sie solche Arzneimittel in Eigenregie nehmen: Lassen Sie sich in der Apotheke vor Ort beraten, was in Ihrer ganz individuellen Lage zu beachten ist.

Die Wechseljahre sind etwas Normales. Ihre Symptome können aber auch behandlungsbedürftig werden. Manche Frauen fühlen sich krank, unkonzentriert und sind nicht mehr berufsfähig. Belasten Sie die Beschwerden, sprechen Sie mit Ihrem Arzt. Dort kann Ihnen, sofern Risiken wie Schlaganfall, Herzinfarkt oder Thrombosen ausgeschlossen werden können, eine Hormontherapie empfohlen werden. Diese Behandlung gleicht den Östrogenmangel aus. Zögern Sie nicht, Experten zurate zu ziehen. In der Apotheke stehen Ihnen immer fachkundige Ansprechpartner gegenüber. Fragen rund um die Umstellungsphase werden dort diskret beantwortet.

Anzeige

Hören ohne Hörgerät?

30 Teilnehmer für Studie gesucht

„Hören wie früher“, so lautet der Wunsch vieler Menschen, deren Hörvermögen eingeschränkt ist. Immerhin haben alleine in Deutschland mehr als 15 Mio. Menschen Hörprobleme – von den über 60-Jährigen ist sogar jeder Zweite betroffen. „Da das Nachlassen des Gehörs meistens schleichend voranschreitet, wird der Hörverlust oft lange nicht bemerkt“, berichtet HNO-Arzt Dr. med. Carsten Dalchow aus seiner täglichen Erfahrung. Mit dem axone®-Hörtraining hat das Unternehmen Müller Hörgeräte deshalb ein Konzept entwickelt, mit dem Menschen mit einer Hörminderung gezielt die Hörverarbeitung trainieren können. Mit dem speziellen 14-tägigen

Trainingskonzept soll dabei die Chance verbessert werden, Sprache und Störgeräusche wieder getrennt wahrzunehmen.

Ablauf der Hörstudie

Die Teilnehmer haben die einzigartige Möglichkeit das neue axone® Konzept 14 Tage kostenlos und unverbindlich zu testen. Bei einer kurzen Überprüfung des Gehörs wird ermittelt, welcher Grad an Hörentwöhnung vorliegt und ob die Teilnehmer geeignet sind, an dem Verfahren teilzunehmen. Für das 14-tägige Training erhalten die Teilnehmer zwei Trainingsgeräte und einen individuellen Trainingsplan, in dem die Eindrücke und Erfahrungen des Trainings vermerkt werden können.

Auswertung und Fazit

Das axone® Trainingskonzept wird unter der Schirmherrschaft von HNO-Arzt Dr. med. Carsten Dalchow ausgewertet und weiter entwickelt. Dabei wird gezielt auf die Verbesserung des Verstehens von Sprache mit und ohne störende Nebengeräusche geachtet. Gutes Hören lässt sich trainieren. Wer jahrelang schlecht hört, verlernt das Verstehen. Nur eine Hörgeräteversorgung gibt dann die Lebensqualität zurück.

So nehmen Sie teil

Interessenten wenden sich bitte telefonisch an Müller Hörgeräte. Dort erhalten Sie einen Termin und alle Informationen rund um den Ablauf.



Priv. Doz.
Dr. med.
C. Dalchow
HNO-Arzt und
Schirmherr

- 30 Teilnehmer gesucht
- Anmeldung bis:
31.01.2020
- Teilnehm. Hörakustiker:

Müller Hörsysteme GmbH

Braunschweig
Langer Hof 4
38100 Braunschweig
Tel. 0531 / 44 139

Damm 2
38100 Braunschweig
Tel. 0531 / 12 94 85 87

Wolfenbüttel
Krambuden 2
38300 Wolfenbüttel
Tel. 05331 / 88 10 41

Sieben Schlösser: Folge 3

Fortsetzung aus WIR November 2019

Wie war es wirklich?

Geheimnisse rund um die Sieben Schlösser im Leine- und Weserbergland

So prächtig ist das Weserrenaissance Schloss Bevern.
War es denn im Krieg gar nicht zerstört?



Innenhof von Schloss Bevern.

Foto: Kulturzentrum Weserrenaissance Schloss Bevern, Jörg Mitzkat

Die zahllosen Fenster intakt, das Mauerwerk so fein dekoriert, und alles noch so gut in Schuss! Viele, die das Weserrenaissance Schloss Bevern besuchen, staunen über den Zustand dieses prächtigen Gebäudes. Insbesondere angesichts seiner Geschichte während des Zweiten Weltkriegs, als es eine Sportschule der SA und eine Pionierkaserne in seinen Räumen beherbergen musste. Da die Alliierten solche Standorte mancherorts völlig zerstörten, sind viele Gäste überrascht, dass hier, so nah an der Stadt Holzminden, jeder Stein auf dem anderen geblieben ist. Das Vierflügel-Schloss, erbaut von Statius von Münchhausen, gelangte nach seinem Tod an die Herzöge von Braunschweig-Lüneburg, bevor es an den Braunschweigischen Staat ging. Der nutzte es jahrzehntelang als „Besserungs-“ und „Erziehungsanstalt“, bevor die Nationalsozialisten einzogen. Im Krieg selbst nahm das Schloss aber in der Tat keinerlei äußerlichen Schaden. Wie durch ein Wunder fiel nicht eine einzige Bombe darauf. Ganz unbeschädigt blieb das über 300 Jahre alte Schloss dennoch nicht. Der Schaden kam, als der Krieg beendet war. Die Alliierten brachten bis zu 3.000 befreite russische und polnische Kriegsgefangene und Zwangsarbeiter im Schloss unter. Alles, was brennbar war, wurde verheizt, Fußböden, Fenster, sogar einige Dachsparren. Als etwa 800 lettische Geflüchtete oder Vertriebene im Schloss untergebracht wurden und hier auf ihre Auswanderung nach Amerika, Kanada und Australien warteten, hielt wieder kulturelles Leben Einzug ins Schloss, denn sie bauten die zerstörte Turnhalle wieder auf und nutzten sie für Theateraufführungen.

Als die Letzten sich aber auf den Weg in ihre neue Heimat machten, verstummte das Leben im Schloss. Es verfiel zusehends. Dann kaufte die Gemeinde Bevern das Schloss, verkaufte die Zehntscheune, das Brauhaus, die Schmiede und das Armenhaus, vermietete das Schloss selbst als Möbellager und als Standort für einen Schützenverein, dessen Hinterlassenschaften man noch in Form von Kugeln in der Lehmdecke sehen kann. Und 1981 wurde das Schloss endlich restauriert und über die Jahre zu seiner heutigen Schönheit und Pracht zurückgeführt.

Fortsetzung folgt

DER SCHMIDT Urlaub mit Herz
Wolfenbüttel - Tel. (05331) 88 42 22
Braunschweig - Tel. (0531) 243 71-0
• inkl. Taxiservice Umkreis BS & WF • inkl. Busreise

BAD KISSINGEN 15/8 Tage inkl. HP & Anwendungspaket p. P. im DZ ab € **678**
4*-Parkhotel CUP VITALIS - 99% Weiterempfehlung bei HolidayCheck.de
Wellness & Sport auf 3.000 m²: 5 Saunen, Fitnessstudio, Fango, 22.03.-29.03.20
Infrarot, Massagen, Hallenbad mit 20 m Sportbecken und 33°C 16.06.-30.06.20
warme VITAL-Quelle mit Massagedüsen & Sprudelliegen! • Frühstücksbuffet • Mittagssnack
• Abendbuffet inkl. Tischweine, Kaffee, Tee & Wasser bis 20.30 Uhr • inkl. Anwendungspaket
• bei Anreise am 22.03.20 zusätzlich: GROSSES BEWEGUNGSPROGRAMM! • zzgl. Kurtaxe

MARIENBAD oder **FRANZENSBAD** 14 Tage inkl. HP & 20 Kuranwendungen
Anreise: 02.02., 26.04., 07.06. und 16.08.20 Über 30 Hotels zur Wahl! 3*-Hotel ab € **724**
• ärztl. Empfangsgespräch • CUP VITAL-Servicecenter in Marienbad 4*-Hotel ab € **794**
• inkl. Nordic Walking • 1x Eintritt für eine kulturelle Veranstaltung • Zusätzlich inkl. bei vielen Hotels: Mittagssnack, Kaffee & Kuchen, weitere Anwendungen u.v.m. • zzgl. Kurtaxe

BAD WILDUNGEN 10 Tage inkl. VP & Kurpaket p. P. ab € **714**
Anreise: 16.03., 17.05., 06.07. und 09.09.20 zzgl. Kurtaxe! Kein Zuschlag im EZ-Standard!
cupvitalis.de • Veranstalter: CUP Touristic GmbH & Co. KG, Marcusallee 7a, 28359 Bremen • cup.de

ROMANTISCHES HOTEL
MENZHAUSEN
★★★★

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

169,- €
pro Person

Lange Straße 12 37170 Uslar
Tel 0 55 71/92 23-0 Fax 0 55 71/92 23-30
www.hotel-menzhausen.de

www.wir-braunschweig.de

IHRE AUSZEIT

Eigenanreisen 

BAD HOMBURG CHAMPAGNERLUFT & ADVENT

Champagnerluft und Tradition – mit diesem Ausspruch hat eine englische Gräfin die frische Taunusluft geadelt. Verbringen Sie eine vorweihnachtliche Auszeit. Sie wohnen im umfassend renovierten Maritim Hotel, welches mit seiner Lage direkt am Kurpark, am Kurhaus und der abwechslungsreichen Fußgängerzone besticht.

TERMINE

13.12. – 15.12.19 20. – 22.12.19, kein EZ-Zuschlag!

Ihre Inklusivleistungen

- 2 Nächte im Maritim Hotel Bad Homburg
- Täglich reichhaltiges Maritim-Frühstücksbuffet mit Sekt
- 1 x Gutschein für 1 Glas Winterbowle an der Hotelbar
- 1 x Abendessen (3-Gänge-Menü oder Buffet) am Anreisetag
- 1 x romantische Schlossführung durch das Landgrafenschloss
- Möglichkeit zum Besuch des Bad Homburger Weihnachtsmarktes am Schloss



179,-
p. P.



POTSDAM ADVENT & MUSEUM BARBERINI

Erleben Sie ein märchenhaftes Adventswochenende in der malerischen Residenzstadt Potsdam und entdecken Sie das Museum Barberini. Sie übernachten im stilvollen 4* NH Potsdam. Das unter Denkmalschutz stehende Hotel liegt mitten im Herzen Potsdams im Holländerviertel. Von hier aus erreichen Sie viele Sehenswürdigkeiten & Weihnachtsmärkte fußläufig.

TERMINE

13. – 15.12.19
20. – 22.12.19, kein EZ-Zuschlag!

Ihre Inklusivleistungen

- 2 Nächte im NH Potsdam
- Täglich reichhaltiges Frühstücksbuffet
- Eintrittskarte für das Museum Barberini (Tag frei wählbar)
- Adventsteller (Lebkuchen, Schokolade, kleine Kerze) bei Anreise auf dem Zimmer
- Programmheft für die Potsdamer Weihnachtsmärkte
- Erste-Hilfe-Set für lange Fußmärsche
- Kleines Adventsgeschenk zum Mitnehmen



149,-
p. P.



TRAVEMÜNDE ADVENTS-OSTSEEVERGNÜGEN

Genießen Sie die Adventstage mal anders – an der wunderschönen Ostsee inklusive ausgedehnter Spaziergänge am Strand. Die exzellente Lage des Seebades bietet sich für Ausflüge in die reizvolle Umgebung an. Gönnen Sie sich hier den Luxus, Zeit für sich zu haben und begeben Sie sich auf kleine und große Reisen des Wohlfühlens und der Entspannung.

TERMINE

13.12. – 15.12.19 17. – 19.12.19 & mehr

Ihre Inklusivleistungen

- 2 Nächte im Maritim Strandhotel Travemünde im Zimmer der Comfort Kategorie ab der 7. Etage
- Reichhaltiges Maritim-Frühstücksbuffet mit Sekt
- 1 x Begrüßungssekt in der Night Sailer Bar
- Täglich 1 Flasche Wasser auf dem Zimmer (nach Bedarf)
- Nutzung des Hotelschwimmbads
- 50% Greenfee-Ermäßigung für den Maritim Golfpark Ostsee
- Kostenfreie WLAN-Nutzung



159,-
p. P. im DZ



LÜBECK SILVESTER-SPECIAL

Begrüßen Sie das neue Jahr bei einer rauschenden Silvesterparty in der malerischen Hansestadt Lübeck inklusive Buffet, Getränken, Musik und einem Feuerwerk! Sie übernachten im TRYP by Wyndham Lübeck Aquamarin mit sehr guter Verkehrsanbindung an die Innenstadt. Auch die Ostsee ist nur einen Katzensprung entfernt und lädt zu einem Strandspaziergang ein.

TERMINE

30.12.19 – 01.01.20
Verlängerungsnacht gegen Aufpreis buchbar

Ihre Inklusivleistungen

- 2 Nächte im TRYP by Wyndham Lübeck Aquamarin
- Täglich reichhaltiges Frühstücksbuffet
- 3-Gang-Menü oder Buffet am 30.12.
- Silvesterfeier im Hotel inkl. Begrüßungssekt, Buffet & div. Getränken von 19-24 Uhr, Musik, Feuerwerk, Berliner und Kaffee um Mitternacht
- Am 01.01.20 Late Check Out bis 14 Uhr
- Kostenfreier Parkplatz am Hotel und freies WLAN



ab 305,-
p. P. im DZ



CV Comet-Verlag GmbH · Hagenbrücke 1-2 · 38100 Braunschweig · E-Mail: info@comet-verlag.de Reiseinformation und Buchung von Mo. – 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 HCR Hotel und Kurzreisen Vertriebservice GmbH, Erich-Maria-Renard-Platz 14, 49074 Osnabrück.

Initiative „Nicht bei mir“ warnt vor Einbruch- und Betrugsaschen

Besonders Senioren werden verstärkt von Betrügern ins Visier genommen. Wer möglichst wenig Bargeld und Wertsachen zu Hause aufbewahrt, verringert das Diebstahl- oder Betrugsrisiko. Initiative für aktiven Einbruchschutz „Nicht bei mir!“ gibt nützliche Hinweise und erinnert an Verhaltensregeln

In den vergangenen Wochen häufen sich Berichte über Einbrecher und Betrüger, die vorwiegend Senioren ins Visier nehmen. Die Grenzen zwischen Haustürbetrug und Einbruchdiebstahl verschwimmen dabei zunehmend. Die Initiative für aktiven Einbruchschutz „Nicht bei mir!“ klärt über Gefahren auf und gibt Tipps, wie man sich schützen kann.

Eine derzeit beliebte Masche: Betrüger rufen an oder klingeln an der Haustür und geben sich als Polizisten aus. Sie fordern die Bewohner dazu auf, Bargeld und Wertsachen auszuhändigen – angeblich, um diese vor einem unmittelbar bevorstehenden Einbruch sicher zu verwahren. Auf solche Forderungen sollte man nie eingehen, sondern umgehend die Polizei informieren. Die Polizei verwahrt keine Wertsachen. Wer sein Haus oder seine Wohnung gut gegen Einbruch gesichert hat, kann solche Ansinnen leichter ignorieren und sich sicher fühlen.

Helmut Rieche, Sprecher der Initiative für aktiven Einbruchschutz „Nicht bei mir!“, erinnert an die Verhaltensregeln, die in solchen Fällen dringend geboten sind: „Auf das Klingeln an der Tür sollte man immer reagieren, denn viele Einbrecher führen Anwesenheitskontrollen durch und schlagen zu, wenn niemand zu Hause ist.“ Gleichzeitig warnt er davor, die Wohnungstür bedenkenlos zu öffnen: „Kasten- oder Querriegelschlösser mit Sperrbügeln sowie ein Türspion oder eine Gegensprechanlage geben Sicherheit beim Türöffnen.“

Auch das vermeintlich beste Geldversteck zuhause schützt nicht vor Diebstahl. „Wertgegenstände sind am besten im Bankschließfach aufgehoben und größere Mengen Geld gehören aufs Konto“, so Rieche. Einbrecher kennen jedes noch so gute Versteck.

Wer plant, in Einbruchschutz zu investieren, sollte auch nicht vor digitalen Lösungen zurückschrecken. Viele sind sehr benutzerfreundlich und auch ohne Vorkenntnisse leicht zu bedienen. Eine fachkundige Beratung vor Ort ist allerdings unverzichtbar. Nur zertifizierte Sicherheitsexperten verbauen Technik, die höchsten Standards entspricht und finden individuelle Lösungen für jedes Zuhause. Fachbetriebe in Ihrer Nähe lassen sich auf der Website der Initiative „Nicht bei mir!“ mit nur einem Klick finden: <https://www.nicht-bei-mir.de/experte-finden/>

Mitarbeiter(in) zur Telefonaquise in Teilzeit

nachmittags
von 13:00 – 17:00 Uhr
sucht ab sofort

**Salzgitter EuroLogistik
GmbH**

Tel. 05341/18928-70

Jetzt einen Termin sichern für Ihre Gartenhilfe



Baumschnitt, Hecken- u.
Strauchschnitt, Rasenmähen,
Düngen und vieles mehr

DER GRÜNE DAUMEN

Tel. 0162 9838250 / 05354 7319926


Haus für Sicherheit

Einbruchschutz
Wir sichern Ihr Heim!

Ihr Experte für die Nachrüstung von Pilzkopfverriegelungen

Hauptstraße 57 · 38350 Helmstedt OT Emmerstedt
Tel.: 05351-5349751 · www.remotis.de · info@remotis.de

remotis

ALU FACTORY INGERSLEBEN UG

Hinterdorfstr. 23, 39343 Ingersleben OT Ostingersleben

Tel.: 03 90 52-4 78, Fax: 03 90 52-66 77
info@alu-factory.com · www.alu-factory.com

ACHTUNG!

Jetzt 10% Winterrabatt
bis 31.12.2019

- Terrassendächer ab 275,- €/m² incl. MwSt. zzgl. Montage
- Sonnenschutzanlagen
- Fenster
- Türen
- Wintergärten
- Kellereingangüberdachungen

Komplettleistung: Beratung - Aufmaß - Fertigung - Montage



CAR24 GmbH

Ein Unternehmen der arwegroup

Im Bereich der Fahrzeuglogistik und Überführungen auf eigener Achse sind wir bereits über 20 Jahre tätig und seit 2012 als Marktführer in Deutschland etabliert.

Die Kasseler Firma CAR24 sucht
im Raum Braunschweig (20km Umkreis)

motivierte Fahrer (m/w/d)
auf 450€-Basis

für Einsätze auf Abruf/ Notdienst (min. 2 Schichten/
Woche), nachts, an Wochenenden und Feiertagen.

Des Weiteren Fahrer (m/w/d) für
für bundesweiten PKW/LKW-Transfer an mindestens
2 Werktagen/Woche.

Chiffre 19485003

Bewerbungen bitte ausschließlich über die
genannte Nummer auf www.car24.de
Infos unter 0561/ 50571 – 400, Mo. bis Fr. 9 – 16 Uhr

WIR im Internet unter: www.wir-braunschweig.de

Liebe Leserinnen und Leser,



Dezember ist Weihnachtszeit, genauer gesagt ist eine ganze Weile lang erst einmal Advent, Wartezeit.

Warten kann sich sehr unterschiedlich anfühlen: manchmal ist es quälend und beunruhigend, manchmal einfach nur langweilig. Im Dezember kommt das Warten fast als Kulturform daher. Es gibt weihnachtliche Lieder, Gedichte und Geschichten, altmodische Worte, Klitzkeram und natürlich Rezepte und Gewürze nur für diese Zeit. Es gibt Rituale und alte Bräuche.

Im Braunschweiger Dom gehört seit vielen Jahren der „Quempas“ zur Advents- und Weihnachtszeit dazu. Der alte Gesang ist Kernbestand der Kurrendetradition und für viele Menschen ein Höhepunkt der Weihnachtszeit. Ich liebe es, wenn es aus allen Ecken des Domes klingt, mal zarter, mal kräftiger und die Kinder und Jugendlichen uns die Weihnachtsbotschaft zusingen. Denn das ist nicht nur ein bezaubernder Klang und der vielen Kerzen wegen ein schönes Bild. Der Text erinnert auch an die himmlischen Heerscharen, die vom Frieden singen und von Furchtlosigkeit, von Freude. Wer bräuchte das nicht!

*„Den die Hirten lobeten sehre / und die Engel noch viel mehre, /
fürcht' euch fürbaß nimmermehr, / euch ist geborn ein König der Ehrn.
Gottes Sohn ist Mensch geborn, / ist Mensch geborn, /
hat versöhnt des Vaters Zorn, / des Vaters Zorn...“*

Schon beim Schreiben klingt es. Warten kann auch reine Vorfreude sein!

In diesem Sinne eine gesegnete Advents- und Weihnachtszeit und den Übergang in ein behütetes neues Jahr!

Ihre Dompredigerin
Cornelia Götz

Veranstaltungen im Dom

Sonntag, 01.12.2019 -

10:00 Uhr Festgottesdienst mit Feier des abendmahls

17:00 Uhr Braunschweiger Adventssingen (2)

Donnerstag, 05.12.2019 -

17:00 Uhr Musikalische Andacht

Samstag, 07.12.2019 -

12:00 Uhr 20 Minuten Orgelmusik im Mittagsgebet

17:00 Uhr Singt Weihnachten (I)

Sonntag, 08. Dezember 2019 -

10:00 Uhr Gottesdienst

11:45 Uhr Weihnachtsmusik zum Mitsingen

17:00 Uhr Braunschweiger Adventssingen (III)

Montag 09. Dezember 2019 -

17:00 Uhr Musikalische Andacht

Dienstag, 10. Dezember 2019 - 18:00 Uhr

Gottesdienst der Polizei Braunschweig

Donnerstag, 12. Dezember 2019 -

17:00 Uhr Musikalische Andacht

Samstag, 14. Dezember 2019 -

12:00 Uhr Festliches Orgelkonzert

17:00 Uhr Weihnachtsoratorium für Kinder

20:00 Uhr Weihnachtsoratorium: Kantaten I-III

Sonntag, 15. Dezember 2019 -

10:00 Uhr Gottesdienst mit Feier des Abendmahls

15:00 Uhr, 18:00 Uhr Weihnachtsoratorium

Dienstag, 17. Dezember 2019 -

19:00 Uhr Singt Weihnachten (II)

Mittwoch, 18. Dezember 2019 -

17:30 Uhr Singt Weihnachten (III)

Freitag, 20. Dezember 2019 -

15:30 Uhr Festliche Musik

Samstag, 21. Dezember 2019 -

12:00 Uhr Festliches Orgelkonzert

14:30 Uhr Festliche Musik für Trompete und Orgel

17:00 Uhr Quempas-singen 1

Sonntag, 22. Dezember 2019 -

10:00 Uhr Gottesdienst

14:30 Uhr Festliche Musik für Trompete und Orgel

17:00 Uhr Quempas-singen 2

22:00 Uhr Domnacht zur Weihnachtszeit

Montag bis Freitag - 17:00 Uhr

5-Minuten-Andacht - auch auf Radio Okerwelle 104.6

Dienstag, 24. Dezember 2019 -

15:00 Uhr Das Braunschweiger Krippenspiel

16:30 Uhr, 18:15 Uhr, 23:00 Uhr Christnacht

Mittwoch, 25. Dezember 2019 -

10:00 Uhr Festgottesdienst mit Feier des abendmahls

17:00 Uhr Lichtenkirche

Donnerstag, 26. Dezember 2019 -

11:00 Uhr Familiengottesdienst

17:00 Uhr Weihnachtlicher kehraus

Samstag, 28. Dezember 2019 -

12:00 Uhr 20 Minuten Orgelmusik im Mittagsgebet

Sonntag, 29. Dezember 2019 -

10:00 Uhr Gottesdienst

18:00 Uhr 5 Minuten zum Abschluss des Weihnachtsmarktes

18:30 Uhr Weihnachtliches singen

Dienstag, 31. Dezember 2019 -

17:00 Uhr Gottesdienst zum Altjahrsabend

21:00 Uhr Silvesterkonzert bei Kerzenschein

Mittwoch, 01. Januar 2020 -

17:00 Uhr Neujahrkonzert

Wir *im besten
Alter*

Region Braunschweig, Wolfsburg, Gifhorn
Wolfenbüttel, Salzgitter

Verlag + Herausgeber:

CV Comet Verlag GmbH

Hagenbrücke 1-2

38100 Braunschweig

Telefon 05 31/38 000 10

E-Mail: info@comet-verlag.de · www.wir-braunschweig.de

**NEUE ANSCHRIFT ab 1.1.2020
Im Remenfeld 5
38104 Braunschweig**

Satz, Druck: CV Comet Verlag GmbH

Geschäftsführer: Ursula Manegold

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.

Weihnachtsgeschichte

von Prof. Dr.h.c. Gerd Biegel

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

Weihnachten bedeutet für die Menschen nach wie vor ein besonderes Fest. Erwachsen aus christlicher Tradition stellt es den Höhepunkt im jährlichen Festkalender dar. Die Erinnerung an die Geburt Christi, Beginn eines neuen Jahres oder das Auftreten der Heiligen Drei Könige am 6. Januar waren in der Geschichte stets zusammenhängende kulturgeschichtliche Momente des Festgeschehens und der Erinnerungskultur. Im Laufe der Jahrhunderte fanden Bedeutungswandel und Wandel von Traditionen statt, die jenes Bild der Weihnachtszeit und ihrer Symbole schufen, das für uns heute prägend ist.

Weihnachten ist der jüngste, der umstrittenste, aber auch der historisch interessanteste unter den christlichen Feiertagen. Das Fest des Friedens und der Liebe war nach Inhalt und Ausführung jahrhundertlang Gegenstand theologischer und ideologischer Kontroversen. Keines der Evangelien meldet den Zeitpunkt von Jesu Geburt. „Mitten im kalten Winter, wohl zu der halben Nacht“ - davon weiß die Bibel nichts. Hören wir daher zunächst einmal die bekannte Form der „biblischen Weihnachtsgeschichte“.

Die „biblische Weihnachtsgeschichte“

„Es begab sich aber zu der Zeit, dass ein Gebot von dem Kaiser Augustus ausging, dass alle Welt geschätzt würde. Und diese Schätzung war die allererste und geschah zur Zeit, da Quirinius Statthalter in Syrien war. Und jedermann ging, dass er sich schätzen ließ, ein jeder in seine Stadt. Da machte sich auf auch Josef aus Galiläa, aus der Stadt Nazareth, in das jüdische Land zur Stadt Davids, die da heißt Bethlehem, weil er aus dem Hause und Geschlecht Davids war, damit er sich schätzen ließe mit Maria, seinem vertrauten Weibe, die war schwanger. Und als sie dort waren, kam die Zeit, dass sie gebären sollte. Und sie gebar ihren ersten Sohn und wickelte ihn in Windeln und legte ihn in eine Krippe; denn sie hatten sonst keinen Raum in der Herberge. Und es waren Hirten in derselben Gegend auf dem Felde bei den Hürden, die hüteten des Nachts ihre Herde. Und der Engel des Herrn trat zu ihnen, und die Klarheit des Herrn leuchtete um sie; und sie fürchteten sich sehr. Und der Engel sprach zu ihnen: Fürchtet euch nicht! Siehe, ich verkündige euch große Freude, die allem Volk widerfahren wird; denn euch ist heute der Heiland geboren, welcher ist Christus, der Herr, in der Stadt Davids. Und das habt zum Zeichen: Ihr werdet finden das Kind in Windeln gewickelt und in einer Krippe liegen. Und alsbald

war da bei dem Engel die Menge der himmlischen Heerscharen, die lobten Gott und sprachen: »Ehre sei Gott in der Höhe und Friede auf Erden bei den Menschen seines Wohlgefallens.“

Wilhelm Raabe als „Weihnachtserzähler“

Die gesellschaftliche Form des Weihnachtsfestes läßt sich sehr schön aus folgendem Text ersehen: „Und endlich erklang die kleine, silberne Glocke, die Tür sprang auf, und alles bewegte sich in den Raum, in dem der Tannenbaum erstrahlte, und stand bewundernd und andachtsvoll davor, bis die Mutter jeden an seinen Platz führte, wo die Geschenke für ihn aufgebaut waren. Dann gab es Jubel und Trubel, Besehen und Bewundern und Bedanken.“ Dies ist ein kurzer Blick in die Weihnachtsstube von Wilhelm



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

Raabe. Er gilt als „Weihnachtserzähler deutscher Sprache“ schlechthin, hat er in seinen Werken doch auffallend oft das Weihnachtsfest zu einem wesentlichen Moment seiner Erzählungen gemacht. Gerade die Schilderungen von Wilhelm Raabe belegen einprägsam die Tradition des bürgerlichen Weihnachtsfestes.



Ein wunderschöner Weihnachtsbaum lässt den Schlossplatz in Braunschweig in weihnachtlichem Glanz erstrahlen. Foto: S. Nickel

Der Weihnachtsbaum

Zwar reicht der Brauch, mit grünen Zweigen den Jahreswechsel zu feiern, bis in die römische Antike und auch in Deutschland finden sich Anfang des 16. Jahrhunderts Nachrichten vom Brauch der Zweige, die Haus und Hof während der Zwölf Nächte schützen sollten, die frühesten Nachrichten vom geschmückten Baum im Inneren des Hauses kennen wir jedoch erst seit dem Ende des 16. Jahrhunderts. Sie stammen aus dem Zunftbrauch des Handwerks, wie eine Bremer Zunftchronik von 1570 belegt. Darin wird von einem „Dattelbäumchen“ berichtet, einem kleinen Tannenbaum, geschmückt mit Äpfeln, Nüssen, Datteln, Brezeln und Papierblumen. Der Weihnachtsbaum blieb und bleibt auch in der Intimität des häuslichen Familienlebens eines der wenigen allgemeingültigen Symbole menschlicher Feststimmungen und zwischenmenschlicher Verbundenheit sowie für die Kinder ein stets neues Wunder von Schönheit und Licht.

Meret Becker: „Tatort“ nur Notlösung?

Die Schauspielerin glaubt an ein Leben nach dem Tod



Meret Becker will den „Tatort“ verlassen und sich neuen Projekten widmen.

Foto: highgloss.de

<Berlin> (cat). Seit 2015 ist Meret Becker als Kommissarin Nina Rubin im „Tatort“ zu sehen. In der letzten Ausstrahlung der Krimi-Reihe mit dem Titel „Das Leben nach dem Tod“ ging es um die Angst davor, alleine zu sterben, Rassismus in der Polizei und auch die Todesstrafe in der damaligen DDR. Wie die Schauspielerin über ein Leben nach dem Tod denkt, erzählte sie jetzt in einem Interview mit „Gala“. „Ich bin hin- und hergerissen. Mein Vater sagt nein, aber ich dachte immer ja. Man kann schließlich mit Toten kommunizieren. Ich glaube auf jeden Fall, dass nichts verschwindet und dass jeder Mensch eine Energie in sich trägt, die sich nach dem Tod wieder in den Raum begibt“, so die 50-Jährige. Die deutsche Mimin habe sich bereits als Kind mit der Thematik Sterben auseinandergesetzt und im Laufe ihres Lebens daran gearbeitet, „dass ich die Angst davor verliere – und ich bin auf einem guten Weg“. Tragisch: Im Alter von sieben Jahren verlor die kleine Meret ihre beiden Großmütter und musste den Verlust überwinden. Auch weitere schwere Themen sind Becker nicht fremd. So habe sie ein tiefes Gerechtigkeitsgefühl und sei bei Ungerechtigkeit zutiefst gekränkt. „Wenn Kinder zum Beispiel von Erwachsenen misshandelt werden oder allgemein Menschen unter anderen leiden - dann geht das richtig gegen das Gerechtigkeitsgefühl. Dann kommt im nächsten Moment die Wut hoch und diese Wut ist eigentlich ein Rachegefühl“, erklärte die Schauspielerin. Übrigens: Von ihrer Rolle als Kommissarin hat sich die Mimin innerlich schon gelöst. Im Mai 2019 gab Meret ihren Ausstieg beim „Tatort“ bekannt. Ab 2022 möchte sie sich anderen künstlerischen Aufgaben widmen und sich auf Neues konzentrieren. Der „Tatort“ selbst sei für sie „generell nie meine Auffassung dieses Berufs“ gewesen, so Becker zu „ntv“. Die Rolle sei ihr aber zur richtigen Zeit angeboten worden und habe eine Absicherung bedeutet, die man als Schauspieler in dieser Form sonst nicht habe. „Wir sind nicht in Hollywood, verdienen fünf Millionen Dollar mit einem Film und haben dann ausgesorgt“, erklärte die Tochter von Schauspieler Ben Becker. Die Vorteile berühmt zu sein, weiß Becker zu schätzen: „Man bekommt im Restaurant sofort einen Platz und wird sogar von Telefonistinnen wiedererkannt. Wobei ich es an Berlin mag, dass die Leute einen nicht sofort umarmen und begatten wollen.“

Promiklatsch • Promiklatsch • Promiklatsch

Marius Müller-Westernhagen: Erfolg oder Pleite?

Der Musiker wagte ein Remake im Alleingang

<Berlin> (cat). Für Marius Müller-Westernhagen erfüllt sich im nächsten Jahr sein Herzenswunsch: „Es ist ein alter Traum von mir, in Theatern und Konzerthäusern aufzutreten“, erklärte der Musiker, der im Juni und Juli 2020 sein neues Album „Das Pfefferminz-Experiment“ in außergewöhnlichen Locations präsentieren wird. Mit dabei: Philharmonien, Opernhäuser und Theater als außergewöhnliche Kulisse für die Live-Shows. Begleitet wird das Album von einer Dokumentation, die kürzlich auf dem Film Festival Cologne Premiere feierte. „Das Pfefferminz-Experiment“ beobachtet Marius Müller-Westernhagen bei der Arbeit im Studio, setzt die neuen, alten Songs filmisch in Szene und lässt einige seiner Zeitgenossen zu dem damaligen Album zu Wort kommen, beispielsweise Joschka Fischer, Iris Berben, Hape Kerkeling und Jürgen Klinsmann. Gut zu wissen: Eingefleischte Fans der überwiegend rockigen Stücke können sich auf eine musikalische Überraschung gefasst machen. Auf seinem neuen Werk zeigen sich alte Titel wie „Mit Pfefferminz bin ich dein Prinz“ und „Johnny Walker“ im neuen Gewand. Der inzwischen 70-jährige Müller-Westernhagen hat sich das Album noch mal vorgenommen. In einer alten Holzkirche bei Woodstock im US-Bundesstaat New York hat er den zehn Songs neue Arrangements und Instrumentalisierung verpasst. Witzig: Die Idee für eine Neueinspielung fand der Künstler zunächst „vollkommen idiotisch“, wie er der Deutschen Presse-Agentur in Berlin sagte. Immerhin hatte Westernhagen zwei Drittel der Stücke seit Jahrzehnten nicht mehr gespielt. Zudem konnte sich der Musiker als junger Mann selbst nicht erklären, warum er die Songs so geschrieben habe. „Das war jetzt für mich der Reiz.“ Ein zweiter Anlauf sollte her, „wenn ich die richtigen Musiker dazu finde, das richtige Studio, den richtigen Raum für einen neuen Versuch“, so Marius, der das Experiment übrigens ohne seine Plattenfirma wagte. „Ihr habt damit gar nichts zu tun, ihr kriegt das Album, wenn es rauskommt“, sagte der Künstler dem Label. Dort sei dann auch der Name für das Album auf Skepsis gestoßen. Experiment bedeutet schließlich, dass es schief gehen und Westernhagen unsicher sein könne. Die Antwort des Satirikers lautete: „Das ist mir doch scheißegal!“



Marius Müller-Westernhagen mit Ex-Frau Romney Williams. Foto: highgloss.de

Die Preisträger des 33. Internationalen Filmfestival

Zehn Preise vergab das Internationale Filmfestival Braunschweig bei der Preisverleihung im Großen Haus des Staatstheaters am 23. November, darunter eine neue Auszeichnung: den FrauenFilmpreis „Die TILDA“.

+++ Der Hauptpreis, die „Europa“ ging an Mario Adorf +++ Der „Weiße Löwe“, der Lebenswerkpreis für einen renommierten Filmkomponisten, erhielt der Kölner Helmut Zerlett. +++ Den Publikumswettbewerb um den besten europäischen Debüt- oder Zweitfilm,

gewann die belgische Regisseurin Anke Blondé mit „The Best of Dorian B.“, der turbulent-komischen Geschichte einer Frau, die zwischen Job, Kindern und wenig treuem Mann, ihre Träume erst wiederentdecken muss. +++ Preisträger des Volkswagen Financial Services Filmpreises mit einem Preisgeld von 10.000 Euro wurde „In My Skin“ (Farming) von Adewale Akinnuoye-Agbaje. +++ „Die TILDA“, den neuen Frauen-Filmpreis, gewann „Lovemobil“ von Elke Margarete Lehrenkrauss, ebenso den Heimspiel-Preis. Ihr Dokumentarfilm über Sexarbeiterinnen in



Die Preisträger 2019: Helmut Zerlett, Max Hubacher, Elke Margarete Lehrenkrauss, Mario Adorf, Kim Snauwaert, Martin Boudot (v.l.).

Foto: Veranstalter

Horizons Award“ für den besten Film zum Thema Nachhaltigkeit ging an „Green Warriors: Paraguay’s Poisoned Fields“ des französischen Journalisten und Dokumentarfilmers Martin Boudot. +++ Der Braunschweiger Filmpreis für den oder die beste/n Newcomer-SchauspielerIn erhielt Max Hubacher für seine Darstellung des Jonas in Hannes Baumgartners „Der Läufer“. +++ Der Deutsch-Französische Jugendpreis KINEMA wurde an „Mein Ende. Dein Anfang“-Regisseurin Mariko Minoguchi verliehen.

Wohnmobilen an niedersächsischen Landstraßen gewährt sehr private Einblicke in das Gefühlsleben der Protagonistinnen. Eine lobenswerte Erwähnung ging an „Adam“ von Maryam Touzani. Die marokkanische Regisseurin erzählt am Beispiel zweier Frauen, was es heißt, als Frau und Mutter in einer patriarchalischen Gesellschaft zu leben. +++ Der schwedische Regisseur Levan Akin erhielt den „Queeren Filmpreis Niedersachsen“ für sein Drama „Als wir tanzten“ (And then we danced). +++ Den „Green

Miss 50plus Germany 2020 - Tatjana Jünger

Miss Germany Corporation und rtv kürten die NiedersächsIn in der Hotel-Residence Klosterpforte zur „Miss 50plus Germany 2020“ präsentiert von ELASTEN.

Tatjana Jünger ist „Miss 50plus Germany 2020“. Die 51-jährige Physiotherapeutin aus Hatten konnte sich in der Finalrunde in gegen eine ebenso starke wie attraktive Konkurrenz durchsetzen und wusste durch Intelligenz, Charme und Schönheit zu überzeugen. Mehrere Hundert Frauen über 50 aus dem gesamten Bundesgebiet hatten sich in diesem Jahr wieder für den Titel der „Miss 50plus Germany“ beworben.

Moderatoren des glanzvollen Abends waren Fernsehmoderatorin Frauke Ludwig sowie die ehemalige Miss Germany und Queen of the World Ines Klemmer.

Der Wettbewerb wurde in diesem Jahr zum 8. Mal ausgetragen. Bei einer solchen Wahl geht es letztlich immer um eine überzeugende Kombination aus Persönlichkeit, Schönheit und Ausstrahlung.



Die Siegerin Tatjana Jünger

Foto: Veranstalter

Dass dieses Profil keineswegs auf Frauen unter 25 begrenzt ist, hat die Wahl zur ‚Miss 50plus Germany‘ eindrucksvoll bewiesen. Alle Finalistinnen waren wunderbar, am Ende musste eine die Nase vorn haben, und Tatjana Jünger ist eine mehr als überzeugende Gewinnerin.

Ralf Klemmer, Geschäftsführer der Miss Germany Corporation: „Tatjana steht beispielhaft für eine Generation von Frauen die mit Selbstbewusstsein, Charme, Klugheit, Authentizität und natürlich ihrer Schönheit überzeugen.“

Noch Plätze frei - Infoveranstaltung im Seniorenbüro

Bei den Informationsveranstaltungen des Seniorenbüros über aktuelle Themen für Senioren gibt es noch freie Plätze. Die Informationsreihe findet im Seniorenbüro, Kleine Burg 14, statt. Eine Anmeldung ist unter der Telefonnummer: 0531/470-3385 oder per E-Mail: seniorenbuero@braunschweig.de erforderlich. Die Teilnehmerzahl ist auf 20 Personen begrenzt. Im Vortrag „Wenn die Rente nicht mehr reicht“ am Freitag, 6. Dezember, um 14 Uhr geht es rund um das Thema Finanzen. Auch wer eine ausreichende Rente bezieht, kann im Laufe der Zeit durch Hilfebedürftigkeit oder gesetzliche Änderungen plötzlich in finanzielle Engpässe kommen.

Silbenrätsel

Aus den folgenden Silben sind 13 Wörter mit den unten aufgeführten Bedeutungen zu bilden:

AUS - BES - CHRON - DIK - FROS - GA - HOCH - KUERZ - LE - LEN - LICH - ME - NI - ON - PHON - PRIN - PRO - RE - RO - ROT - SCHU - SEN - SI - SYN - TA - TENS - TENT - TIG - TISCH - TUR - VI - WAEH - WUEHL - ZIP

Bei richtiger Lösung ergeben die vierten und die sechsten Buchstaben - jeweils von oben nach unten gelesen - ein Sprichwort.

- 1 _____
selektieren
- 2 _____
weibliche Märchenfigur
- 3 _____
jüngst
- 4 _____
Grundsatz
- 5 _____
aufmüpfig, widerspenstig
- 6 _____
gleichzeitig, gleichlaufend
- 7 _____
Kaufhausverkaufsgestell
- 8 _____
optimal, hervorragend
- 9 _____
eiskalt
- 10 _____
Universität
- 11 _____
Rufrichter, „Flüstertüte“
- 12 _____
Gewaltregime
- 13 _____
Umsatzbeteiligung

Die Sterne für

Dezember 2019



Steinbock 22.12.-20.1. Durch ein paar ernste Worte sollten Sie sich nicht gleich in Ihrem Stolz verletzt fühlen. Nehmen Sie es als konstruktive Kritik. Man möchte Ihnen nur helfen.



Wassermann 21.1.-19.2. Aus Hartnäckigkeit kann leicht Sturheit werden. Unterschätzen Sie die Gefahr nicht, sonst stehen Sie künftig mit Ihrer Meinung alleine da.



Fische 20.2.-20.3. Um Ihren Wirkungskreis zu erweitern, sollten Sie sich eine weitere Strategie überlegen. Versuchen Sie etwas, was Ihnen so schnell niemand nachmachen kann.



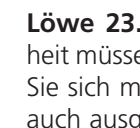
Widder 21.3.-20.4. Wenn es um größere Geldangelegenheiten geht, sollten Sie auf Ihre innere Stimme hören. Behalten Sie einen klaren Kopf.



Stier 21.4.-21.5. Ihre Hilfsbereitschaft scheint manchmal ein wenig ausgenutzt zu werden. Denken Sie mehr an sich und geben Sie nicht immer gleich nach.



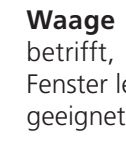
Zwillinge 22.5.-21.6. Gesundheitlich sind momentan keine Probleme zu befürchten. Körperlich und mental befinden Sie sich auf einem Hoch. Bleiben Sie entspannt.



Krebs 22.6.-22.7. Setzen Sie jetzt wieder vermehrt auf Bewegung, dann können kleine Sünden umgehend kompensiert werden. Sie müssen nur anfangen!



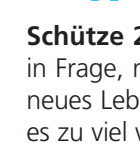
Löwe 23.7.-23.8. Ihre derzeitige Unzufriedenheit müssen Sie sich selbst zuschreiben. Nehmen Sie sich mal wieder etwas vor, dann werden Sie auch ausgeglichener sein.



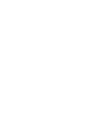
Jungfrau 24.8.-23.9. Eine aufregende Zeit liegt vor Ihnen, wobei sich der eine oder andere Flirt sicher ergeben wird. Behalten Sie aber Ihre Gefühle unter Kontrolle.



Waage 24.9.-23.10. Was Ihre Urlaubsplanung betrifft, sollten Sie sich nicht zu weit aus dem Fenster lehnen. Ein Wanderurlaub ist im Moment geeigneter als ein luxuriöses Urlaubsziel.



Skorpion 24.10.-22.11. Das Wichtigste in den nächsten Wochen: Lassen Sie die Vergangenheit ruhen und schauen Sie nach vorn. Dadurch werden Sie mehr Distanz gewinnen.



Schütze 23.11.-21.12. Stellen Sie Ihre Ziele ruhig in Frage, manchmal kann das der Schritt in ein neues Leben sein. Lassen Sie sich helfen, wenn es zu viel wird.



Buchvorstellungen

Regionale Weihnachtsgeschichten und ein Streifzug durch 500 Jahre Braunschweiger Literatur

Märchenstadt und Parnass

Braunschweiger Literatur vom Mittelalter bis zur Gegenwart.

Braunschweig - Stadt der Literatur: Ricarda Huch nannte sie ihre »Märchenstadt«. Till Eulenspiegel trieb hier sein weltbekanntes schelmisches Unwesen. Wilhelm Raabe verfasste in der Löwenstadt seine besten Romane und Gottfried Ephraim Lessing seine berühmten Dramen »Nathan der Weise« und »Emilia Galotti«. Zum historischen Literaturkreis des »Braunschweiger Parnaß« zählten neben Lessing auch Johann Joachim Eschenburg, Johann Arnold Ebert und Johann Friedrich Wilhelm Jerusalem. Als Initiatoren und Mitbegründer des 1745 gegründeten Collegium Carolinum, dem Vorläufer der heutigen Technischen Universität, machten sie als Literaten und Gelehrte Braunschweig zu einem literarischen Zentrum und zu einer Stadt der Wissenschaft.



Märchenstadt und Parnass
von Renate Stauf,
Christian Wiebe
kartoniert/Broschur,
276 Seiten, Reiffer, A. Verlag
Preis: 12,90 €,
ISBN: 978-3945715574

Braunschweig'sche Weihnacht

Spannende, besinnliche, lustige, ergreifende und skurrile Geschichten und Glossen zum Fest der Liebe an der Oker.



Braunschweig'sche Weihnacht
von Till Burgwarter und
Hardy Crueger
gebundenes Buch,
176 Seiten,
Reiffer, A. Verlag,
Preis: 14,90 €,
ISBN: 978-3945715567

Till Burgwarter und Hardy Crueger erzählen in 24 Episoden von vielfältigen Möglichkeiten, das Weihnachtsfest in der Löwenstadt zu begehen. Von den jährlichen Ausschweifungen bei geistigen Getränken und dem beliebten Schrottwichteln. Oder ganz besinnlich mit eben noch fremden, aber ganz herzlichen Menschen auf einem Weihnachts-Floß. Als Baumschmückbeauftragter im Klinikum oder als Privatdetektiv auf den Spuren der geheimen Werkstatt des Weihnachtsmannes und seiner Helfershelfer. Selbstverständlich von vielen Besuchen auf dem weit über die Stadtgrenzen bekannten Weihnachtsmarkt. Per verzweifelten Versuchen, dem ganzen Trubel als Weihnachts-skeptiker aus dem Weg zu gehen. Als Kleinkrimineller, der einer alten Dame ein unvergessliches Fest bereitet. Und natürlich darf ein Blick in die Geschichte der Braunschweig'schen Weihnacht und seiner Zukunft nicht fehlen.

Buchpräsentationen/Lesungen „Braunschweig'sche Weihnacht“:
3. Dezember - Buchhandlung Graff (BS); 5. + 12. Dezember - Ortsbücherei Wenden; 10. Dezember, Buchhandlung Behr (WF).
Weitere Termine sind in Planung.

Taste the world

Die besten 55 Rezepte von meinen kulinarischen Reisen.

Felicitas Then, Gewinnerin der ersten Staffel von „The Taste“ und „Die Foodtruckerin“ von N24/Welt vereint in diesem sehr persönlichen Kochbuch ihre zwei Vorlieben: das Kochen und das Reisen. Auf ihren kulinarischen Entdeckungstouren in Italien, Tel Aviv, Vietnam, Mexiko, Jamaica hat sie 80 Rezepte gesammelt und präsentiert sie in diesem grandios fotografierten und liebevoll gestalteten Kochbuch: Alle Gerichte sind ganz einfach nachzukochen und unglaublich lecker. Felicitas Then ist eigentlich Journalistin, doch ihre Liebe galt schon seit ihrer Kindheit dem Kochen. 2013 gewann sie die erste Staffel von „The Taste“. In der Folge hängte sie ihren Job als Journalistin bei der Bild an den Nagel und widmet sich seither als Food-Autorin, TV-Köchin und Food-Bloggerin dem Kochen. Sie hat ihren eigenen YouTube-Kanal, ist beim Edeka-Channel „Yamtamtam“ vertreten und ist für den TV-Sender „Welt“ als „Foodtruckerin“ unterwegs.



Taste the world
von Felicitas Then
gebundenes Buch, 192 Seiten,
Christian Verlag GmbH
Preis: 24,99 €,
ISBN: 978-3959613842

Wahre Kriminalfälle

aus Hamburg, Bremen und Niedersachsen" - Nervenkitzel garantiert

Raubmörder und Schwarze Witwen, sadistische Biedermänner und Waldmenschen: Die dramatischsten und spannendsten Kriminalfälle schreibt oft das Leben selbst.

Gerd Frank hat sich in Bremen, Hamburg und Niedersachsen auf die Suche nach authentischen Mordfällen begeben und schildert die spektakulärsten Verbrechen, die sich in den letzten 200 Jahren zwischen Harz und Nordseeküste ereignet haben. Vom "Engel von Bremen", der im frühen 19. Jahrhundert sein Unwesen trieb, über den berühmten Fritz Haarmann bis zum "Heidemörder" oder dem "St.-Pauli-Killer": Den Leser erwarten vielfältige Informationen zu den Biografien der Täter, dem Tathergang und den Ermittlungen. So fesselnd und lebensnah wie im spannendsten Krimi. Ein mitreißender Ausflug in die Kriminalgeschichte Norddeutschlands.

Gerd Frank, Jahrgang 1944, war als Beamter im Gehobenen Nichttechnischen Verwaltungsdienst tätig und studierte anschließend Germanistik, Geschichte und Romanistik. Der pensionierte Oberstudienrat lebt mit seiner Familie in Altötting und veröffentlichte bereits Kurzgeschichten, Zeitungsartikel und 25 Bücher, darunter zahlreiche Bände zur Kriminalgeschichte.



Wahre Kriminalfälle
aus Hamburg, Bremen
und Niedersachsen
von Gerd Frank
Broschur, 160 Seiten
Sutton Verlag
Preis: 12,99 €
ISBN: 978-3963031465

TELEFONNUMMERN, DIE SIE IMMER PARAT HABEN SOLLTEN

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

BRAUNSCHWEIG	(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 <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

WOLFSBURG	(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

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

WOLFENBÜTTEL	(05331)
Gesundheitsamt	84 50 0
Stadtbücherei	900 86-0
Stadtwerke	408-0
Taxiruf	77 77 7
Telefonseelsorge	0800 1 11 01 11
Touristinfo	86 28 0

Seit 2000 **Wir** *im besten
Alter*

KOSTENLOS ZUM MITNEHMEN

Über 600 Auslagestellen

Bürgerberatungen, Verkehrsvereine, Stadt- bzw. Gemeindeverwaltungen, Seniorenbüro, Seniorenkreise und Wohnheime, Apotheken, Märkte, Reformhäuser, Restaurants, Bäcker, Frisöre, Ärzte, Krankenkassen, Banken, Reisebüros, Inserenten, Hettling's Lesezirkel.

Verteilung

in der Region Braunschweig, Wolfsburg, Wolfenbüttel und Salzgitter.
Falls Sie unser Magazin auch auslegen möchten (natürlich kostenlos), senden Sie bitte eine Mail an: info@comet-verlag.de (Mindestabnahme 20 Stück).

Veranstaltungs-Informationen

Aha-Erlebnismuseum für Kinder, Lindener Straße 15, 38300 WF, Tel. 05331 6070377

Brunsviga, Karlstraße 35, 38106 BS, Tel. 0531 238040

Braunschweigisches Landesmuseum, Burgplatz 1, BS, Tel. 0531 12150

Das KULT, Hamburger Strasse 273, 38114 BS, Tel. 0176 23993825

Eisbahn Bad Harzburg, Am Schwimmbad 1, 38667 Bad Harzburg, Tel. 0177 3623221

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

Staatstheater Braunschweig, Magnitorwall 18, 38100 BS, Tel. 0531 1234567

Stadtbibliothek Braunschweig, Schlossplatz 2, Tel. 0531 4706835

Stadhalle 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 oder unter Tel. 0531/38 000 10 · www.wir-braunschweig.de

**Weil wir es immo
kuschelig wollen.**



Finde dein perfektes Zuhause |



immo erst zu **immo**welt.de