

Wir

im besten Alter

für Menschen in der schönsten Lebenszeit

BITTE
MITNEHMEN

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



Aktuelles aus der Region auf Seite 6 bis 9.

Titelthema

Pflege
zu Hause

Der Weg
zum Pflegegrad

Gesundes Leben

Welttag des Hörens
am 3. März 2021

Tag der gesunden
Ernährung

Verlässliche Partner

Telefon-Engel
gegen Einsamkeit

Krisenzeiten
gut bewältigen

Ausflugsziele

Ihre Auszeit:
Städtereien

Harz - Ort
der Magie

Editorial

Liebe Leserinnen und Leser,

der Impfstoff ist zwar da, aber noch geht es sehr langsam voran mit dem Impfen. Die meisten von uns werden noch lange mit den AHM-Regeln (Abstand halten, Hände waschen, medizinische Masken tragen) leben müssen. Aber es wird schon mal früher hell und später dunkel, und der Frühling ist trotz des Schneefalls in Hörweite. Also kann man schon mal vom Reisen träumen ...

Wünschen Sie sich ebenso sehnsüchtig die ersten Sonnenstrahlen herbei? Lange dauert es jetzt nicht mehr, dann weicht die Kälte den sprießenden Krokussen, Schneeglöckchen und Osterglocken, die den Frühling einläuten. Der meteorologische Frühlingsanfang ist bereits immer am 1. März, während der kalendrische sich ändert und in diesem Jahr am 20. März ist. Übrigens beginnt auch am 28. März wieder die Sommerzeit (wurde immer noch nicht abgeschafft).

Der beste Zeitpunkt, mit der Gartenarbeit zu beginnen, ist dann gekommen, wenn die Sonne so stark scheint, daß der Gartenfreund Lust hat, etwas im Garten zu tun. Auch der Mensch ist nur Natur und die hilft sich bekanntermaßen selber. Jede Art von Zwang ist kontraproduktiv und verfehlt den Sinn, daß der Garten der Erholung dient.

Nutzen Sie stattdessen die Zeit, digitale Vorträge oder die Veranstaltungen zum Tag der Frau am 8. März, die das gleichnamige Bündnis anbietet, zu besuchen.

Beginnen Sie am Besten erstmal drinnen mit dem Frühjahrsputz, denn körperlich aktiv zu sein trotz Lockdown ist wichtig - jede Bewegung zählt. Viele Gesundheitstipps finden Sie darüberhinaus zur Rückengesundheit, zum Tag des Hörens und der gesunden Ernährung. Doch vergessen Sie das Genießen nicht: heiße Schokolade, duftender Tee oder ein Gläschen Rotwein heben die Stimmung.

Mit der Pflege zu Hause beschäftigt sich unser Titelthema und informiert Sie über die Beantragung von Pflegeleistungen. Sie erfahren, wie wichtig es ist, ein Herz-Notfallset zu besitzen, um im Notfall helfen zu können. Die Apotheken vor Ort sind auch der erste Ansprechpartner, wenn es um Masken und Corona-Schnelltests geht. Der Verein RETLA bietet eine kostenlose Telefon-Hotline an, die "Telefon-Engel", ein bundesweites Angebot für Senior:innen bei Einsamkeit.

Schmökern Sie in der neuen Ausgabe der WIR im besten Alter - wir haben die Fortsetzung der Serie über den Braunschweiger Herzog Wilhelm Ferdinand, stellen Ihnen neue Bücher vor und unterhalten Sie mit Rätseln.

Wir wünschen Ihnen gute Unterhaltung und einen angenehmen Frühlingsanfang und viel Spaß beim Lesen!

**Ihr Redaktionsteam von
WIR im besten Alter**

Titelthema **Seite 4 - 6**

Veranstaltungen **Seite 7**

Tag der gesunden Ernährung **Seite 8 - 9**

Gesundes Leben **Seite 10 - 11**

Verlässliche Partner **Seite 12 - 14**

Wohnen & Leben **Seite 15**

Mein schönes Heim **Seite 16**

Ausflugsziele **Seite 17**

Promiklatsch **Seite 18**

Kultur **Seite 19 - 20**

Unterhaltung / Rätsel **Seite 21**

Horoskop / Buchtipps **Seite 22**

Service / Veranstalteradressen **Seite 23**
Wichtige Telefonnummern

Titelfoto: Ein einfühlsamer Partner ist im Hormonchaos der Wechseljahre ein Fels in der Brandung. Mehr dazu finden Sie auf Seite 11. Foto: djd-mk/Remifemin/Maskot - stock.adobe.com



Pflege zu Hause

Tipps für die Beantragung von Pflegeleistungen

Alter, Krankheit, Unfall: Es gibt viele Gründe, pflegebedürftig zu werden und auf Hilfe angewiesen zu sein.

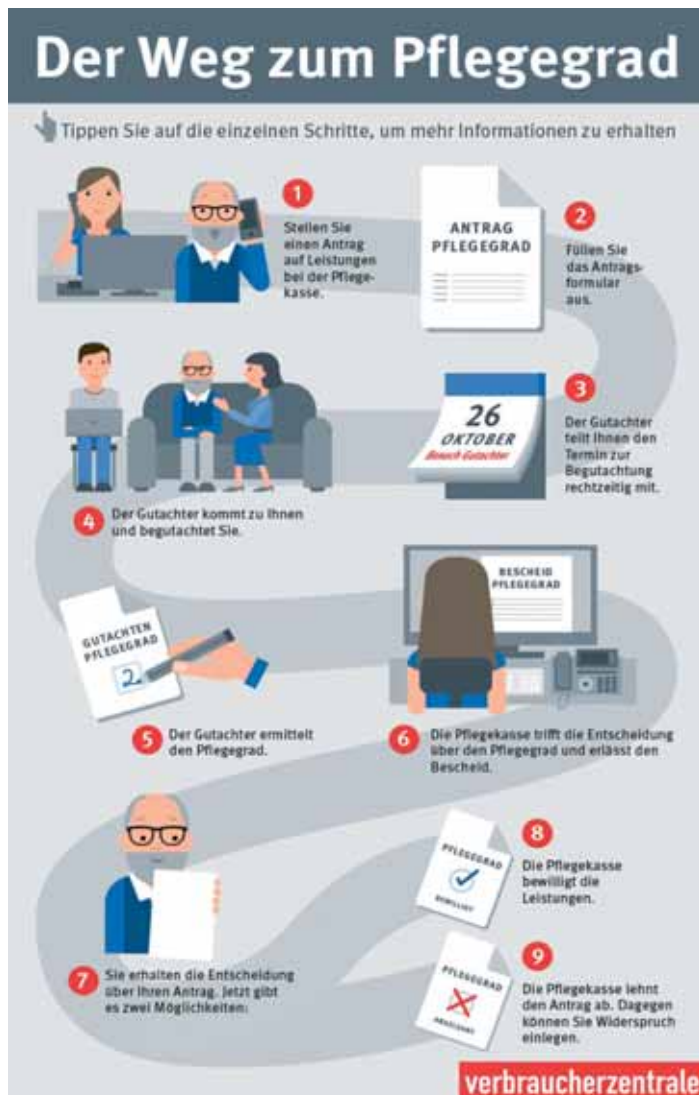
Häufig übernehmen Angehörige die Pflege, doch nicht immer ist dies möglich. Eine andere Option ist, einen Pflegedienst zu beauftragen oder in ein Pflegeheim zu ziehen. Egal für welche Variante sich Betroffene entscheiden, bei der Pflegekasse können sie organisatorische und finanzielle Hilfe beantragen. Die Verbraucherzentrale Niedersachsen informiert über Fristen und Ablauf der Beantragung von Pflegeleistungen.

Die jeweilige Versicherung muss innerhalb bestimmter Fristen reagieren, damit die Unterstützung schnell ankommt: Innerhalb von 25 Arbeitstagen sollte die Kasse eine Begutachtung durch den Medizinischen Dienst der Krankenversicherung oder einen anderen Gutachter veranlassen.



Man kommt schnell in die Situation, auf Pflegeleistungen angewiesen zu sein.

Foto: Fotolia



Auch muss sie innerhalb dieser Frist eine Entscheidung über den Pflegegrad treffen und das Ergebnis dem Versicherten mitteilen.

In Einzelfällen verkürzte Fristen von ein bis zwei Wochen

Möchte ein pflegender Angehöriger seine Berufstätigkeit im Rahmen der Pflegezeit oder der Familienpflegezeit reduzieren, muss die Begutachtung innerhalb von zwei Wochen nach Antragstellung erfolgen. In besonders dringenden Fällen – etwa wenn der Versicherte im Krankenhaus liegt und die anschließende Versorgung nicht gesichert ist oder der Antragsteller palliativ versorgt wird – verkürzt sich diese Frist sogar auf eine Woche. Entscheidet die Pflegekasse zu spät und ist sie für die Verzögerung verantwortlich, muss die Kasse in der Regel 70 Euro für jede begonnene Woche der Fristüberschreitung an den Versicherten zahlen.

Tipps zur Antragstellung

Was ist bei einem Antrag auf Pflegeleistungen zu beachten? Wie wird der Pflegegrad ermittelt und wie kann auf eine Ablehnung durch die Pflegekasse reagiert werden? Antworten gibt die Verbraucherzentrale in einer interaktiven Grafik (siehe unten).

Diese finden Sie unter <https://www.verbraucherzentrale-niedersachsen.de/themen/krankenversicherung-vorsorge/pflege-versicherung/der-weg-pflegegrad>. Hier wird in Schritten die Beantragung von Pflegegeld gezeigt. Durch Klicken auf die neun Schritte erhalten Sie mehr Informationen dazu.

Ambulanter Pflegedienst: Checkliste

Grundsätzlich gilt: Bevor Sie sich auf die Suche nach einem ambulanten Pflegedienst machen, sollten Sie genau überlegen, welche Hilfe beispielsweise für Pflege, Hauswirtschaft oder Betreuung notwendig ist.

Sie sollten sich auf jeden Fall Zeit nehmen, mehrere Anbieter vor Vertragsabschluss zu vergleichen. Leistungen und Preise der Pflegedienste können unterschiedlich sein. Die Anschriften der Pflegedienste in Ihrer Nähe und eine Preisvergleichsliste erhalten Sie in Pflegestützpunkten oder bei Ihrer Pflegekasse.

Diese Checkliste kann bei der Auswahl des Anbieters helfen:

- Sinnvoll ist es, vorab den genauen Bedarf zu klären, um festzustellen, welche Hilfe durch Angehörige und welche durch den Pflegedienst geleistet werden soll.
- Überlegen Sie, ob der Pflegedienst bei der Körperpflege, der hauswirtschaftlichen Versorgung oder zur Betreuung des Pflegebedürftigen, beispielsweise zum Vorlesen oder Spaziergehen, eingesetzt werden soll!
- Klären Sie mit der Pflegekasse, ob Leistungen zur Verfügung stehen und die Pflegekasse Teile der Kosten übernimmt. Welche Leistungen in Frage kommen, erfahren Sie hier.
- Klären Sie, ob der Dienst alle für Sie notwendigen Hilfen anbietet oder vermittelt und ob er eventuell auf die individuellen Anforderungen spezialisiert ist! So gibt es zum Beispiel Pflegedienste für Kinderkrankenpflege oder für Patienten, die beatmet werden müssen.
- Wenn es um die konkrete Auswahl eines Pflegedienstes geht, ziehen Sie durchaus mehrere in die engere Auswahl.
- Die Pflegedienste, die in die engere Auswahl kommen, sollten Sie vorab bei einem Hausbesuch möglichst kostenlos und ausführlich über ihre Leistungen informieren und beraten.
- Überlegen Sie, welche Ansprüche Sie an die professionellen Pflegekräfte haben, zum Beispiel Einhaltung bestimmter Zeiten, kein Personalwechsel, Nichtraucher. Fragen Sie die Pflegedienste, ob sie Ihre Wünsche erfüllen können!
- Erkundigen Sie sich nach den Mitarbeitern. Welche Leistungen werden von ausgebildeten Fachkräften ausgeführt, welche von Hilfskräften?
- Gibt es eine Kontaktperson für Ihre Wünsche und Beschwerden?
- Lassen Sie sich vom Pflegedienst das Abrechnungsverfahren erklären und einen Kostenvoranschlag für ein konkretes Leistungsangebot erstellen! Der Kostenvoranschlag gibt Ihnen Auskunft darüber, ob die bewilligten Mittel der Pflegekasse ausreichen und wie viel Sie eventuell aus eigener Tasche zuzahlen müssen.
- Der Pflegevertrag sollte schriftlich geschlossen werden. Darin müssen Leistungen und Kosten geregelt sein.
- Der Pflegebedürftige kann den Vertrag jederzeit ohne Einhaltung einer Frist kündigen, wenn er sein Vertrauen in die Tätigkeit des Pflegedienstes verloren hat. Für eine Kündigung durch den Pflegedienst sollte eine möglichst lange Kündigungsfrist im Vertrag geregelt sein, damit der Pflegebedürftige ausreichend Zeit hat, um sich einen neuen Pflegedienst zu suchen.
- Treten bei der Pflege Probleme auf oder Ihnen missfällt Gravierendes, scheuen Sie sich nicht, dem Pflegedienst dies mitzuteilen! Oft hilft hier schon ein offenes Gespräch, um das Problem aus der Welt zu schaffen.

Arzneimittel-Einnahme,
sicher und komfortabel.
Tag für Tag!

NEU Jetzt auch zuhause!



Wir verpacken Ihre Medikamente in kleine Plastiktütchen, sogenannte Blister, und versehen diese mit Name, Adresse, enthaltene Medikamente, praktischen Einnahmehinweisen. So entlasten wir Sie Tag für Tag:

Einnahmefertige Portionierung. Die lästige und schwierige Zusammenstellung der Medikamente entfällt.

Wechselwirkungs-Check. Unsere Pharmazeuten überprüfen Wechselwirkungen, Doppelverordnungen, die richtige Einnahme.

Korrekte Einnahme. Jedes Tütchen ist mit Namen, Tag, Uhrzeit, Arzneimittel, Dosierung, individuellen Einnahmehinweisen beschriftet – Fehler in der Medikation somit ausgeschlossen.

Kostenlose Lieferung nach Hause. Die fix und fertig vorbereiteten Medikamente liefern wir Ihnen wahlweise für 1 oder 2 Wochen. Rechtzeitige Bestellung und Abholung Ihrer Rezepte inklusive.

Fragen? Sie wünschen Beratung? Gerne:
Cathrin Metzner, Telefon (0151) 17 55 96 30
E-Mail: metzner@arkapo.de



Arkaden-Apotheke
Die Apotheke in den Schloss-Arkaden



Platz am Ritterbrunnen 1, 38100 Braunschweig
E-Mail: info@arkapo.de, www.arkapo.de



herzlich & kompetent
sunShine Pflegedienst

Neuer Weg 51 b
38302 Wolfenbüttel
E-Mail: kontakt@sunshine-pflegedienst.de
www.sunshine-pflegedienst.de

Tel.: 05331 - 90 37 76
Fax: 05331 - 90 37 81

SICHER DAHEIM - RUND UM DIE UHR

SCHNELLE UND ZUVERLÄSSIGE HILFE
IM NOTFALL



HAUSNOTRUF

- Sicherheit per Knopfdruck
- 24-Stunden-Rufbereitschaft
- Einfache Bedienung

ANMELDUNG UND INFO:

PARITÄTISCHE DIENSTE
BRAUNSCHWEIG

Saarbrückener Straße 50
38116 Braunschweig
Tel.: 0531 - 4 80 79 10
E-Mail: info@paritaetischer-bs.de
www.paritaetischer-bs.de

ambet
Am Grasplatz 5c
38112 Braunschweig
Tel.: 0531 256 57 314
E-Mail: hausnotruf@ambet.de
www.ambet.de

JETZT EINEN MONAT KOSTENLOS TESTEN!

ProCare38
Betreuung zu Hause

*"Zuhause ist da, wo nicht nur der Schlüssel passt,
sondern auch das Herz sich wohlfühlt."*

Wir vermitteln für unsere Kunden in Braunschweig und Umgebung zuverlässige 24 Stunden Betreuungskräfte. Wenn Sie oder Ihr Angehöriger altersbedingt oder aufgrund einer Erkrankung nicht mehr in der Lage sind die alltäglichen Aufgaben allein zu bewältigen, können wir Ihnen helfen einen Aufenthalt im Pflegeheim zu vermeiden oder die Wartezeit auf einen Heimplatz zu überbrücken. Ich freue mich Ihnen eine kostenfreie Beratung anzubieten.



Margarete Hoyer
Leitung Kundenbetreuung

05307-2039321
0176-70494060
info@procare38.de
www.procare38.de



Wenn die Pflege ausfällt: AWO-Pflegenotaufnahme

Anzeige



Das Team der AWO-Pflegenotaufnahme ist rund um die Uhr erreichbar
Foto: AWO

Die AWO-Pflegenotaufnahme richtet sich an Menschen, die in der häuslichen Umgebung pflegen. Durch die Stärkung der ambulanten vor der stationären Versorgung steigt die Anzahl der zu Hause versorgten Personen stetig. Doch ohne soziales Umfeld, das diese Leistung erbringt, kann die häusliche Versorgung zusammenbrechen.

Dies kann jederzeit geschehen, wenn sich ein Einflussfaktor verändert: etwa der Zustand des Pflegebedürftigen oder die Gesundheit der pflegenden Angehörigen.

Die AWO-Pflegenotaufnahme unterstützt, wenn eine Situation der pflegerischen Unterversorgung eintritt: Die Versorgung nach einem Krankenhausaufenthalt kann ungeklärt sein, der Zustand der zu pflegenden Person kann sich plötzlich verschlechtern oder ein pflegender Angehöriger kann nach einem Unfall, durch eine Erkrankung oder durch Überforderung ausfallen.

Zwei Pflegekoordinatorinnen sind im Rahmen der AWO-Pflegenotaufnahme in der Region Braunschweig unterwegs und klären sofort, in welcher Wohn- und Pflegeeinrichtung der Pflegebedürftige aufgenommen werden kann. Gern beraten und unterstützen die beiden Expertinnen auch in ruhigen Zeiten rund um das Thema Pflege.

Erreichbar ist die AWO-Pflegenotaufnahme täglich und rund um die Uhr über die kostenlose Rufnummer 0800 70 70 117.

ASB Braunschweiger Land

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

Infos unter 0531-19212
www.asb-bs.de

Wir helfen hier und jetzt.




Termine in der Region

Stadtputztag fällt wegen der Corona-Pandemie aus Sowohl der 20. März, wie auch der Schulputz einen Tag zuvor finden nicht statt.

Sozialrechtliche Sprechstunde des BDH Bundesverbandes Rehabilitation: Mo., Di., Do., Fr. in der Zeit von 9 bis 12 Uhr und Mi. von 9 bis 15 Uhr unter: 05152 – 69 0 69 22 (oder – 23).
Verband alleinerziehender Mütter und Väter treffen sich regelmäßig ab Freitag den 12. Februar 2021, 19 Uhr zum Zoom Meeting unter dem Link im VAMV Kalender unter <https://www.vamv-bs.de/kalender.html>. (Freitag, VAMV Zoom Meeting am Abend). Anmeldung unter info@vamv-bs.de erforderlich.

Fahrrad-Onlineauktion der Stadt Braunschweig
 Vom 11. bis 21. März versteigert die Stadt Braunschweig aufgefundene Fahrräder, deren gesetzliche Aufbewahrungsfrist abgelaufen ist, in einer Fahrrad-Onlineauktion. Die Vorschau steht ab dem 11. Februar unter www.sonderauktionen.net zur Verfügung.

Stellenangebot

Berufskraftfahrer/in für Nah- und Fernverkehr
 Führerscheinklasse CE
 Fahrerkarte inkl. Module
 sucht ab sofort

Salzgitter EuroLogistik GmbH
 Tel. 05341/18928-71

Veranstaltungen rund um Braunschweig

Gitte Haenning & Band LIVE verschoben

Die Veranstaltung Gitte Haenning & Band LIVE, Lindenhalle Wolfenbüttel, wird vom 19. März 2021 auf Mittwoch, 15. September 2021, 20 Uhr verschoben. Bereits erworbene Eintrittskarten behalten ihre Gültigkeit für den neuen Termin.

Neue Ausstellung der Junge Kunst e.V. nur online

Ab dem 6. Februar ist ein Gespräch mit der Künstlerin Anja Warzecha auf Instagram und Facebook unter [jungekunst wob](https://www.jungekunst-wob.de) und auf der Website von Junge Kunst [junge-kunst-wolfsburg.de](https://www.junge-kunst-wolfsburg.de) zu sehen.

Ausstellung des Museums für Photographie Braunschweig

Die Mitgliederausstellung "Unbekanntes Terrain" ist noch bis 7. März 2021 digital unter www.photomuseum.de/digital-dialogues mit Videorundgang, Installationsansichten und Podcasts mit den Beteiligten zur Ausstellung zu sehen. Für Gruppen kann auch eine digitale Live-Führung durch die Ausstellung mit einem entsprechenden Tarif gebucht werden. Mehr Infos auf Anfrage unter info@photomuseum.de.

Lot-Theater

12. März 2021, 20:30 Uhr und 13. März 2021, 18 Uhr | **DURST.digital** | edgarundallan (digitale Anmeldung)
 25. März 2021, 19 Uhr | Sex mit Madonna | Chris Jäger (digitale Premiere).

26. und 27. März 2021, 20 Uhr | Efecto Mariposa | Cooperativa Maura Morales
 Infos unter www.lot-theater.de/spielplan/.

Lessingtheater Wolfenbüttel

19. März 2021, 19:30 Uhr | Ich werde nicht hassen | Schauspiel
 27. März 2021, 19:30 Uhr | Sophie Scholl - Die letzten Tage | Schauspiel
 Infos unter www.lessingtheater-wf.de/spielplan/.

Scharoun Theater Wolfsburg - Änderungen im Programm

Aufgrund eingeschränkter Einreisebedingungen kann die Limón Dance Company am Sonntag, 21. März nicht auftreten. Stattdessen gastiert das renommierte Bayrische Juniorballett München mit einer Uraufführung eines zeitgenössischen Tanzabends „Beethoven-/Orff-Programm“ auf der Bühne des Scharoun Theaters. Das Schauspiel „Frühlingserwachen“ des Landestheaters Detmold am Dienstag, 23. März entfällt. Aktuelle Infos zum Spielplan unter www.theater.wolfsburg.de.

Vortrag als Web-Seminar des Klinikums Braunschweig

16. März 2021, 18:30 Uhr | Vortrag „Wozu dient ein Schlaf-labor?“ als Web-Seminar kostenlos und öffentlich mit Prof. Dr. Thomas Bitter, Abteilung Pneumologie und Beatmungsmedizin, Klinikum BS. Anmeldung unter info@bwg.niedersachsen.de.
 – Änderungen vorbehalten –

Digitaler Vortrag - Patientenverfügung - Vorsorgevollmacht

Wegen Corona können Vorträge vor Ort im Moment nicht stattfinden – deshalb veranstaltet der Sozialverband Deutschland (SoVD) in Niedersachsen eine digitale Alternative per Zoom. Der Vortrag **Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht findet im März statt. Weitere Vorträge sollen folgen.**

Sich mit einer Patientenverfügung oder Vorsorgevollmacht zu beschäftigen, kann schwierig sein. Am 25. März 2021 referiert Heike Kretschmann von 14 bis 16.30 Uhr zum Thema und informiert Interessierte im digitalen Vortrag. Denn: Gerade in Corona-Zeiten ist es wichtig, eine Patientenverfügung und eine Vorsorgevollmacht zu haben. „Obwohl ein digitaler Vortrag nicht den persönlichen Kontakt mit den Teilnehmenden ersetzen kann, haben wir

der momentanen Situation entsprechend eine gute Lösung gefunden“, sagt Kai Bursie, Regionalleiter des SoVD in Braunschweig.

„Es ist von Vorteil für alle Interessierten, von zu Hause aus teilnehmen zu können und bietet Menschen mit Mobilitätseinschränkung Barrierefreiheit. Wir wollen das gesundheitliche Risiko natürlich so weit wie möglich minimieren und trotzdem über wichtige Themen informieren“, fügt Bursie hinzu. Deshalb plant der Verband auch noch weitere Vorträge zu Pflege, Rente, Gesundheit und Hartz IV.

Interessierte können sich über folgende E-Mail-Adresse für die Vorträge anmelden: weiterbildung@sovd-nds.de. Anmeldeschluss ist der 18. März 2021. Weitere Informationen sind unter www.sovd-nds.de zu finden.

Bewusste Ernährung leicht gemacht mit REWE

Anzeige

REWE macht es seinen Kunden jetzt noch leichter, sich ausgewogen zu ernähren!

Ab sofort wird der Nutri-Score bei allen Produkten der REWE Eigenmarken von „ja!“ bis REWE Bio zu finden sein. Von grünem A bis rotem E – auf Preisetiketten am Regal, auf

ersten Verpackungen, in der REWE App oder im REWE Online-Shop ist das einfache Nutri-Score-Logo zu sehen.

Dadurch unterstützt REWE seine Kunden transparent bei einer bewussteren Lebensmittelauswahl und gibt eine Orientierungshilfe für eine ausgewogenere Ernährung.



Korb mit Eigenmarken.

Foto: REWE

Von grün bis rot

Beim Nutri-Score handelt es sich um eine freiwillige Nährwertkennzeichnung, die auf den ersten Blick eine gute Einschätzung der Nährwertqualität ermöglicht. Der Nutri-Score ist als Ampelsystem mit fünf Stufen aufgebaut. Vom dunkelgrünen A bis zum tiefroten E lässt sich somit auf einen Blick erkennen, welche Lebensmittel zu einer bewussten Ernährung beitragen.

Hans-Jürgen Moog, als Bereichsvorstand bei der REWE Group für den Einkauf verantwortlich: „Gerade am Jahresanfang haben viele Menschen den Wunsch, sich gesünder zu ernähren. Wir zeigen ihnen unter anderem mit unserer aktuellen Ernährungskampagne „Leichter besser essen“, dass es weder aufwändig noch teuer ist, sich bewusst

Jodreiche Ernährung

Eine Herausforderung?

Lediglich maritime Nahrungsmittel wie Seefisch, Meeresfrüchte oder Algen sind von Natur aus gute Jodquellen.

„Doch nicht bei jedem stehen Seefisch und Meeresfrüchte oder gar Algen regelmäßig auf dem Speiseplan“, sagt Professor Dr. Thomas Remer, Leiter des Außenlabors DONALD-Studie Dortmund der Universität Bonn und zweiter Vorsitzender des Arbeitskreises Jodmangel e.V. (AKJ). „Dazu kommt, dass pflanzliche Lebensmittel Jod üblicherweise lediglich in Spuren enthalten. Deswegen sollten weitere Jodlieferanten in der Ernährung nicht fehlen.“

Für eine ausreichende Versorgung spielen jodiertes Speisesalz und damit hergestellte Lebensmittel sowie Milch, Milchprodukte und Hühnereier eine wesentliche Rolle.

Doch wofür benötigt der Körper Jod? „Das Spurenelement ist unentbehrlicher Hauptbestandteil der Schilddrüsenhormone und dadurch an zahlreichen Stoffwechselprozessen im menschlichen Körper beteiligt. Ein Mangel kann zu körperlichen und neuronalen Entwicklungsstörungen, einer verminderten geistigen Leistungsfähigkeit sowie zu Beeinträchtigungen der Schilddrüsengesundheit führen“, so der Ernährungsendokrinologe weiter.

Der regelmäßige Verzehr von jodiertem Speisesalz, Milch und Milchprodukten ist ein entscheidender Faktor für eine bessere Jodversorgung.

MISEREOR-Fastenbier

Anzeige

Mit jeder Flasche Gutes tun

Ab Aschermittwoch ist das alkoholfreie Bier von Neumarkter Lammsbräu bei teilnehmenden Bioläden und gut sortierten Getränkefachmärkten erhältlich.

Auch wenn der offizielle Fastenbier-Anstich dieses Jahr leider ausfallen muss, gibt es während der Fastenzeit wieder das beliebte MISEREOR-Fastenbier im Biohandel zu kaufen. Die Bio-Brauerei Neumarkter Lammsbräu hat dieses alkoholfreie Bier für MISEREOR gebraut und spendet je verkaufter Kiste einen Euro zugunsten von MISEREOR-Projekten. Es ist bis zum Ende der Fastenzeit erhältlich.

Mit dem Fastenbier greifen das katholische Werk für Entwicklungszusammenarbeit MISEREOR und der Bio-Pionier Neumarkter Lammsbräu eine alte bayerische Tradition auf. Gemeinsam bieten sie eine alkoholfreie Alternative zum ansonsten hochprozentigen Starkbier an.

In Klöstern hat Fasten eine lange Tradition. Flüssige Nahrung war in der Fastenzeit erlaubt, weshalb findige Mönche auf die Idee kamen, dünnes Bier nahrhafter zu machen.

Das MISEREOR-Fastenbier ist die bislang einzig bekannte alkoholfreie Variante des Fastenzeit-Biers. Das Bier ist ideal für alle, die in der Fastenzeit ganz auf Alkohol verzichten wollen.

Mehr Infos unter www.misereor.de/fastenbier.



für Produkte zu entscheiden.“ Zum Beispiel für Obst und Gemüse aus der Region oder ausgesuchten Produkten von REWE Bio.

Rezept mit ErnährWert

Zum Start ist der Nutri-Score für alle Eigenmarkenprodukte über eine neue Scan-Funktion in der REWE-App oder über die Preisetiketten am Regal verfügbar. REWE geht sogar noch über den Nutri-Score hinaus: Denn zusätzlich erhalten viele Rezepte auf der REWE Webseite ein neues Symbol, den REWE ErnährWert. Der Unterschied zwischen Nutri-Score und ErnährWert: Der Nutri-Score bewertet einzelne Lebensmittel und Produkte anhand der Inhalts- und Nährstoffe. Bei den REWE Rezepten dagegen werden alle Zutaten, ihre Nährwerte und Zubereitungsformen in die Rechnung mit einbezogen.

REWE setzt sich bereits seit Jahren dafür ein, Kunden bei einer bewussten Ernährung zu unterstützen, wozu Nutri-Score und ErnährWert nur den jüngsten Beitrag leisten.

Schon bewusst?

Manchmal ist weniger mehr. Deshalb hat REWE bereits 2018 und 2019 den Salz- und Zuckergehalt in den Eigenmarkenprodukten reduziert. Mittlerweile wurden mehrere Hundert

Rezepturen von Eigenmarken-Produkten bearbeitet und dabei im Durchschnitt eine prozentuale Zuckersenkung im zweistelligen Prozent-Bereich erzielt. Und das bei gleichbleibend gutem Geschmack!

Wertvolle Tipps und Informationen zum Thema Lebensmittel und Ernährung finden Sie auch auf www.rewe.de/rezepte-ernaehrung/. Im großen Ernährungs-Lexikon dreht sich alles um Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe und die verschiedenen Zusatzstoffe.

Im Lebensmittel-Lexikon stellen wir alle Lebensmittel genau vor und verraten beispielsweise alles zu den verschiedenen Apfelsorten oder zu Fetten & Ölen.

Die REWE Rezeptdatenbank liefert eine große Portion Inspiration für die nächste Mahlzeit. Egal, ob vegetarisch, vegan, low carb, laktose- oder glutenfrei, ob Hauptspeise oder Nachtisch – hier findet garantiert jeder etwas Leckeres. Die Lieblingsrezepte können einfach unter „Meine Rezepte“ gespeichert werden. On top gibt es viele praktische Extras wie kostenlose Ernährungspläne rund um Ausdauersport, Fitness und Muskelaufbau.

Oder schauen Sie einfach in Ihren REWE-Märkten in der Braunschweig und der Region vorbei. Öffnungszeiten und mehr finden Sie auf rewe.de.

09. Woche. Gültig ab 01.03.2021

REWE
Dein Markt

Jetzt für alle REWE Eigenmarken-Produkte.

Leichter besser essen mit dem Nutri-Score.

Der Nutri-Score ...

- ist eine Nährwertkennzeichnung und bietet eine einfache Orientierung beim Einkauf
- bewertet Lebensmittel anhand ihrer Nähr- und Inhaltsstoffe
- spiegelt die Bewertung über eine farbige Skala von A bis E wider

NUTRI-SCORE
A B C D E

REWE führt den Nutri-Score 2021 für alle REWE Eigenmarken ein. Den Nutri-Score findest du im Markt auf ersten Produkt-verpackungen, die nach und nach umgestellt werden, sowie auf allen Preisetiketten, im Onlineshop und in unserer App.

Jetzt in der REWE APP:
Der Nutri-Score Scanner für alle Eigenmarken!

REWE App herunterladen und Barcode scannen.

Laden im **App Store** | **JETZT BEI Google Play**

15FACH °P auf Obst & Gemüse!*
Gültig in allen REWE Märkten in Braunschweig
So funktioniert's: Coupon zusammen mit (mobiler) PAYBACK Karte an der Kasse vorlegen.
* Bedingungen der Einlösbarkeit und weitere Informationen unter: rewe.de/coupons

REWE

2277000000000233270

Gültig vom 01.03.2021 bis 13.03.2021
PAPIERCOUPON NUTZEN

PAYBACK

rewe.de

In vielen Märkte von Montag – Samstag von 7 bis 22 Uhr für dich geöffnet.

Körperlich aktiv sein trotz Lockdown

Ob Hausputz, Gartenarbeit oder Spaziergehen: Jede Bewegung zählt!

Die aktuellen Maßnahmen zur Eindämmung der Corona-Pandemie haben zur Folge, dass aufgrund der Ausgangsbeschränkungen Bewegungsangebote wie Reha-Gruppen oder Aqua-Fitness nicht stattfinden. Fitnessstudios sind geschlossen. Auch Winter- und Vereinssport ist momentan nicht möglich.



Alltagstipps für mehr Bewegung in Zeiten von COVID-19 finden Interessierte hier: [Alltagstipps für mehr Bewegung in Zeiten von COVID-19 | diabetesDE - Deutsche Diabetes-Hilfe](#).

Foto: photodisc

Nicht nur Menschen mit Diabetes Typ 1 oder Typ 2 fällt es aktuell schwer, sich weiterhin täglich ausreichend zu bewegen. Hinzu kommt, dass an den Feiertagen traditionell ausgie-

big geschlemmt wurde. Doch körperliche Aktivität ist wichtig für den Stoffwechsel. Bereits zehn Minuten mehr Bewegung am Tag haben eine positive Wirkung auf den Körperfettanteil, den Blutdruck sowie die Glukosewerte. Schon im Alltag kann man dabei viel erreichen. Kostenfreie Tipps und einen Podcast dazu finden Interessierte auf dem Internetportal der gemeinnützigen Organisation diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe. In allen Bundesländern gelten derzeit Ausgangsbeschränkungen, Sporteinrichtungen und Vereinsstätten sind geschlossen. „Ob zu Hause, auf dem Weg zum Einkaufen oder zur Arbeit – es gibt dennoch viele Möglichkeiten, Herzkreislauf- oder Muskeltraining in den Alltag einzubauen“, sagt Dr. Meinolf Behrens, niedergelassener Internist und Diabetologe und Mitglied der AG Diabetes, Sport und Bewegung der Deutschen Diabetes Gesellschaft. Bereits Hausarbeit wie Fensterputzen trage zu mehr Aktivität bei. Darüber hinaus ist Spaziergehen neben Einkaufen und Arbeiten weiterhin ein „triftiger Grund“, um das Haus zu verlassen. Wir raten, die Bewegung nicht zu vernachlässigen“.

Tipps und Anregungen für mehr Bewegung im Alltag gibt es auf dem Internetportal von diabetesDE: „Doc2Go“. Die Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention e.V. und der Sportärztebund Nordrhein hat einen Motivationsclip zur Bewegungsförderung veröffentlicht: <https://youtu.be/gbsVS8E4rbk>.



MEHR LEBENSQUALITÄT DURCH „OTT“

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

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

Weitere Informationen zur OTT unter 0531 - 35 47 95 0 oder unter info@injoy-braunschweig.de

INJOY Braunschweig · Daimlerstraße 6 · 38112 Braunschweig · www.injoy-braunschweig.de

Welttag des Hörens 2021

Nur jeder Dritte Schwerhörige in Deutschland ist mit Hörgeräten versorgt - Lebensqualität, Verkehrssicherheit und Produktivität sind beeinträchtigt. Der Welttag des Hörens stellt Hörgesundheit und frühzeitige Versorgung von Schwerhörigkeit in den Fokus der öffentlichen Wahrnehmung. Das diesjährige Motto lautet: „Hör nicht auf!“

Die Forderung nach einem gesetzlichen Hörscreening ab 50 knüpft an den Appell der Weltgesundheitsorganisation (WHO) zum Welttag 2020 an: „Don't let hearing loss limit you!“ Die WHO ruft Hörgeschädigte dazu auf, sich durch einen Hörverlust nicht einschränken, sondern vielmehr rechtzeitig versorgen zu lassen. Niemand sollte wegen einer nicht versorgten Schwerhörigkeit auf das verzichten müssen, was er gerne tut - soziale Kontakte pflegen, mobil bleiben, Musik genießen und die Natur mit allen Sinnen erleben.

Ein regelmäßiges Hörscreening ab dem 50. Lebensjahr würde dazu beitragen, dass mehr Menschen früher diagnostiziert werden und dadurch länger aktiv, gesund und sicher leben.

Wir im besten **monatlich**
Alter und **gratis**

Anzeigenschluss ist der 20. des Vormonats.
Telefon 0531 / 38 000 10 · info@comet-verlag.de

Tag der Rückengesundheit 2021

Mit der Rückenschule 2.0 gegen das Kreuz mit dem Kreuz

Kein Bock auf Rücken? Dann aufgepasst! Am 15. März ist wieder Tag der Rückengesundheit und dieser läutet in diesem Jahr die erste digitale Themenwoche rund um die Rückengesundheit ein.

Bei der Initiative des Bundesverbandes deutscher Rückenschulen (BdR) e.V. und der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. dreht sich dieses Mal alles um die Rückenschule 2.0. Dabei handelt es sich um ein wissenschaftlich fundiertes, alltagsnahes Maßnahmenpaket zur ganzheitlichen Prävention und Linderung von Rückenschmerzen – in diesem Jahr corona-bedingt in passenden Formaten, ganz digital.

Im Rahmen der Woche der Rückengesundheit (15. bis 19. März) stellen namhafte Experten Betroffenen und interessierten Laien an fünf Themenabenden in Live-Vorträgen und Workshops alltagstaugliche Tipps, lizenzierte Programme und Konzepte zur Rückengesundheit vor. Wer sich unter www.tdr.digital anmeldet, erhält während der Themenwoche regelmäßige Reminder sowie die tägliche Themenvorschau. Laut einer Auswertung der Techniker Krankenkasse ging 2020 jeder 12. Tag von Krankschreibungen auf das Konto von Rückenleiden. In den meisten Fällen gibt es für Rückenbeschwerden keine klare Ursache.



Wer seine Rückenprobleme noch etwas genauer durchleuchten lassen möchte, kann außerdem im Rahmen der IDIAG Rückentage vom 15. bis 21. März einen Wirbelsäulenscan mit dem IDIAG M360 durchführen lassen.

Foto: IDIAG/AGR

Häufig sind sie ein Zusammenspiel aus Bewegungsmangel, Stress, falscher Haltung und einer mangelhaften Ergonomie. Geschlossene Sportstätten, Fitness-Studios, Home-Office und Rückenschulen tun ihr Übriges, dass Rückengesundheit dieser Tage nur mit vermehrter Eigeninitiative möglich ist.

Genau hier setzt die Rückenschule 2.0 an. Unter diesem Motto finden zum 20. Tag der Rückengesundheit erstmals zahlreiche digitale Live-Vorträge und Workshops statt. Interessierte können im Live-Chat und in Diskussionsrunden im direkten Austausch mit den Referenten ihre Fragen stellen.

2021 ist das Jahr, in dem Interessierte „Kein Bock auf Rücken haben und etwas für sich tun.“ „Die Rückenschule ist ein Maßnahmenpaket aus vielfältigen Lern- und Trainingseinheiten, das auf wissenschaftlichen Erkenntnissen aus Orthopädie, Sport- und Ernährungswissenschaften sowie Psychologie fußt“, so Ulrich Kuhnt, Inhaber der Rückenschule Hannover und Vorstandsmitglied im Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR). „Damit wollen wir eine alltagstaugliche Anleitung zur Selbsthilfe für jedermann bieten. Es geht darum, für sich persönlich zu entdecken, was dem eigenen Rücken gut tut.“

Wechseljahre - eine turbulente Lebensphase

Frauen im Alter zwischen 45 und 60 haben heutzutage ein ganz anderes Selbstverständnis im "Wechselalter" als früher: Sie fühlen sich noch jung. Nicht wenige begreifen den neuen Lebensabschnitt als Chance, manches zu ändern oder neu zu beginnen. Von Wechseljahresbeschwerden wollen sie sich dabei nicht aufhalten lassen. Denn lässt die Hormonproduktion allmählich nach, hat das oft unliebsame Begleiterscheitungen: So leiden zwei Drittel der Frauen in den Wechseljahren unter Symptomen wie Hitzewallungen, Schweißausbrüchen, Schlafstörungen oder depressiven Verstimmungen.



Gut, wenn die beste Freundin hilfreiche Tipps gegen Wechseljahresbeschwerden parat hat.

Foto: djd-mk/Remifemin/Daniel Wolcke

Hilfe aus der Natur kann etwa Remifemin mit einem Spezialextrakt aus den Wurzeln der Traubensilberkerze bieten. Wirksamkeit und Verträglichkeit wurden in Studien mit mehr als 12.000 Patientinnen belegt.

(djd-mk)

Anzeige

Pilze im Darm, unerwünschte Untermieter



Éva Baars. Foto: rubera

Ihre Gesundheit hängt maßgeblich von einer gesunden Darmflora ab. Denn 80% des Immunsystems befindet sich im Darm. Wenn Durchfälle, Buchweh oder Blähungen auftreten, könnte sich hinter den Beschwerden eine Darmpilz-Erkrankung und eine krankhafte Darmflora verbergen. Eine gewisse Menge an Pilzen gehören in die natürliche Darmflora. Wenn sie sich allerdings übermäßig ausbreiten, können sie Krankheiten wie Darmentzündungen, Allergien, häufige Infekte und Hautprobleme verursachen oder begünstigen. Als Auslöser für zu viel Pilze im Darm können z.B. häufige Antibiotikagaben oder eine falsche Ernährung in Betracht gezogen werden.

Der Nachweis von Pilzen im Stuhl, ist oft schwierig. Erfahrene Therapeuten können Sie optimal für die Untersuchung vorbereiten. Ein Gleichgewicht von guten Bakterien im Darm herzustellen, ist bei der Behandlung unerlässlich. Ebenfalls Entscheidend ist, eine entsprechende Ernährungsumstellung vorzunehmen. Die Behandlung einer Pilzinfektion gehört in die Hände eines qualifizierten Therapeuten.

Éva Baars Heilpraktikerin | Telefon 0531 / 48 112 881

rubera

Praxis für naturmedizinische Therapien

Wendendorwall 22 | 38100 Braunschweig | www.rubera.de

Wenn die Pflege ausfällt

Pflegenotaufnahme



Ich kümmere mich gerne um meine Mutter. Aber wer pflegt Mama, wenn ich mal krank werde?

AWO Senioren & Pflege
Pflegenotaufnahme
www.awo-bs.de

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



Schloß Schliestedt
- Seniorenbetreuung mit Kompetenz -

Wir sind auch in ungewöhnlichen Zeiten im Rahmen der Möglichkeiten für Sie da!

Individuelle Pflege und Betreuung mit umfassendem Angebot:



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

Schloßstraße 1 · 38170 Schöppenstedt
Telefon 05332/979-0 · www.schloss-schliestedt.de

Wir sind an Ihrer Seite.
Würdevoll und zeitgemäß.

Hageroth Bestattungen

Tag & Nacht **05304 / 5214**
0157 / 71521214

Krisenzeiten gut bewältigen

Wie die Deutschen damit umgehen

Die Zeiten des Lockdowns und der Einschränkungen während der Corona-Krise haben das Leben der Deutschen verändert. Sie müssen sich anders verhalten, anders arbeiten, sie haben mehr Zeit für die eigene Familie, aber weniger Zeit für Freunde und Verwandte. Die Weleda Trendforschung 2020 hat über 1.000 Bundesbürger gefragt, was das Geschehen rund um die Pandemie bisher mit der Gesundheit der Menschen gemacht hat.

Die Psyche gerät zuerst unter Druck

Tatsächlich ist die Belastung groß. Fast jeder fünfte Deutsche gab an, stark bis sehr stark unter den Herausforderungen der Pandemie zu leiden. Genauer betrachtet sind es psychische Belastungen, die den Menschen zu schaffen machen.

92 Prozent sagten, zumindest etwas psychisch belastet zu sein und Stresssymptome wie Unruhe, Nervosität, Angst oder Gereiztheit zu spüren. Aber die Befragten nannten auch körperliche Symptome wie Magen-Darmbeschwerden (30 Prozent) sowie Herzrasen oder Zittern (25 Prozent).

Am meisten gefordert während der Pandemie sind die 30- bis 39-Jährigen: Der neue Alltag mit Homeoffice hat deutliche Auswirkungen. So fühlen sich 47 Prozent der von zu Hause Arbeitenden seelisch gestresst von den vielen Aufgaben zwischen Beruf und Familie.

„Es sind solche Doppelbelastungen, die zu einem beruflichen, aber auch privaten Burn-out führen können“, erklärt Prof. Dr. Sonia Lippke, Leiterin der Abteilung Gesundheitspsychologie und Verhaltensmedizin an der Jacobs University Bremen.

Um stressbedingte Beschwerden zu reduzieren, können Arzneimittel mit Wirkstoffen aus der Natur wie Neurodoron von Weleda unterstützen. Die Tabletten können die Nerven bei Stress und Erschöpfung stärken, sowie Unruhe lindern. Unter www.weleda.de gibt es weitere Tipps.

Auch bei Einschlafstörungen, die aufgrund von Sorgen entstehen, haben sich Arzneimittel aus der Anthroposophie bewährt.

Positive Einstellung hilft bei Stressbewältigung

Allerdings hat sich der Alltag der Deutschen während des Lockdowns nicht nur negativ verändert. 57 Prozent der Befragten haben das Gefühl, wieder zu ihrem eigenen inneren Rhythmus gefunden zu haben und nicht nur von außen getaktet zu werden, beispielsweise durch starre Arbeitszeiten.

Immerhin 58 Prozent der Menschen verbringen so oft wie möglich Zeit in der Natur. Die Hälfte der Befragten hat zu Hause Projekte umgesetzt, zum Beispiel aufgeräumt, umgeräumt oder umgebaut. Auch sportliche Aktivität steht bei rund einem Drittel weit oben auf der Anti-Stress-Liste. 26 Prozent der Umfrageteilnehmer hat sich Freiräume für sich allein genommen.

Es zeigt sich: Wer für sich ein individuelles Anti-Stress-Rezept findet, hat gute Voraussetzungen, um gut durch Krisenzeiten zu kommen und das Glas halb voll zu sehen. (djd-mk)

Herzstillstand - Herzinfarkt Mit Erste-Hilfe-Maßnahmen Leben retten

Jederzeit kann es passieren – zu Hause, am Arbeitsplatz oder auf der Straße: Jemand bricht plötzlich zusammen, liegt bewusstlos am Boden und atmet nicht mehr.

Ein Herzstillstand mit Herzkreislaufversagen könnte mit großer Wahrscheinlichkeit der Grund sein und erfordert sofortiges Handeln. Je schneller der Notruf 112 für den Rettungsdienst abgesetzt und mit Wiederbelebensmaßnahmen (Reanimation) begonnen wird, desto größer die Chance, dass der Patient überlebt. Doch nicht jede Person weiß, wie man bei einem Herznotfall wie Herzstillstand vorgeht. Das Herznotfall-Set der Deutschen Herzstiftung unter www.herzstiftung.de/herznotfall-set enthält eine Anleitung mit allen Schritten der Wiederbelebung, und zeigt leicht verständlich, worauf man, auch in Corona-Zeiten, besonders achten sollte. Auch bietet das Set eine Übersicht der Herzinfarkt-Alarmzeichen und erläutert, wie man bei einem Herzinfarkt richtig vorgeht.

Das Herznotfall-Set der Deutschen Herzstiftung kann kostenfrei unter www.herzstiftung.de/herznotfall-set bestellt werden. Gerne können Interessierte oder auch medizinisches Fachpersonal das Informationsmaterial auch telefonisch unter 069 955128-400 oder per E-Mail unter bestellung@herzstiftung.de anfordern.

Hilfe bei Impfterminen

In Niedersachsens Impfzentren haben die Corona-Impfungen der über 80-Jährigen begonnen.

Leider läuft der Prozess bislang schleppend – was auch an der schlechten Erreichbarkeit der Impf-Hotline des Landes Niedersachsen liegt. Auf diesem Wege einen Termin zu vereinbaren, gestaltet sich noch immer schwierig. Deshalb macht der Sozialverband Deutschland (SoVD) seinen Mitgliedern ein ganz besonderes Angebot: Über ein Service-Telefon unterstützt er sie und übernimmt die Vereinbarung eines Impftermins.

Gerade für ältere und mobilitätseingeschränkte Menschen ist die Terminvereinbarung oft nicht möglich. Leider fehlt es vielen Senior*innen oft an den technischen Mitteln, alternativ zur Impf-Hotline die Online-Terminvereinbarung zu nutzen und sich zumindest auf die Warteliste setzen zu lassen.

Das Service-Telefon des SoVD ist montags bis freitags von 9 bis 15 Uhr unter der Telefonnummer 0511 656107-25 erreichbar.

Verschiedenes

Fliesenleger: Telefon 0531 - 122 88 21

Hausmeister und Gärtner als Aushilfe in Festanstellung. Pauschalist ab März für meinen privaten Garten am Haus gesucht. Tel. 015757400355

Braunschweiger Rollstuhl - Shuttle
 Stadt- und Landfahrten
 Krankentransporte
www.rolli-shuttle.de
 Telefonnummer
0531 58 08 4444

Rudolfstift Einrichtung für Wohnen und Pflege älterer Menschen - mitten in Braunschweig
 Rudolfstraße 21
 38114 Braunschweig
 Tel. 0531-7022470
www.rudolfstift.de
 Das Heim in dem man Zuhause ist!

ONLINE
 lesen Sie die aktuelle Ausgabe Ihrer
Wir im besten Alter
 unter:
www.wir-braunschweig.de

Vorsorge · Bestattung · Trauerbeistand e. V.

arbor Bestattungen
 Jens Brink

Vorsorgeordner und Patientenverfügung sind bei uns kostenloser Service

Trauerbeistand e.V.
 Beratungs- und Begegnungsstätte
 inkl. Kindertrauergruppe „Patronus“

Telefon 0531 2506760 info@arbor-bestattungen.de Lincolnstraße 46 / 47 kontakt@trauerbeistand-ev.de
www.arbor-bestattungen.de 38112 Braunschweig www.trauerbeistand-ev.de

Telefon-Engel gegen Einsamkeit

Michaela May und Elmar Wepper machen mit

Senior:innen können unter der kostenfreien Telefonnummer 089 189 100 26 mit freiwilligen Helfern über alles sprechen, was sie bewegt. Die Hotline ist werkags von 10 bis 18 besetzt. Die Aktion „Telefon- Engel“ richtet sich an alle älteren Menschen, deren soziales Leben durch die Corona-Krise extrem eingeschränkt ist. In Alten- und Pflegeheimen gilt ein eingeschränktes Besuchsverbot, und viele Seniorinnen und Senioren müssen ihr soziales Leben aus berechtigter Sorge vor einer Ansteckung mit dem Virus auf ein Minimum reduzieren. Unsere beiden Schirmherren Michaela May und Elmar Wepper sind persönlich für die Senior:innen am Telefon.

Michaela May am Donnerstag ab 15 Uhr und Elmar Wepper am Dienstag am 15 Uhr.

Schon weit mehr als 700 Freiwillige haben sich als Telefon-Engel registriert, darunter auch die beiden RETLA-Schirmherren Michaela May und Elmar Wepper. RETLA gibt ihnen einen Gesprächsleitfaden in die Hand und vermittelt ihnen Senior:innen mit Gesprächsbedarf.

Ziel der Aktion ist, dass Telefon-Patenschaften entstehen, die noch über die akute Zeit der Corona-Krise hinausgehen.

Mit nur 25 Euro können Sie die Telefon-Engel einen Tag lang unterstützen. Wir freuen uns über eine Spende unter <https://spenden.retla.org>.



Michaela May und Elmar Wepper sind persönlich für Sie am Telefon.

Foto: RETLA e.V.



**Rappmund
Bestattungen**



Ein geliebter Mensch ist verstorben:

In dieser Ausnahmesituation möchte Ich Ihnen helfen, die letzten Wünsche zu erfüllen und Sie gleichzeitig unterstützen, Ihre eigenen Bedürfnisse nicht aus den Augen zu verlieren!

Fast alles lässt sich am besten persönlich, von Mensch zu Mensch, besprechen. Von ihrer Frage bis hin zu einem Beratungstermin.

Rufen sie mich an,
ich berate Sie gern:

24h Telefon
0531 / 250 66 60



**Persönliche Beratung
Gute Betreuung
Faire Preise**

Beisetzungen auf allen Friedhöfen
auch in der Umgebung.
Erd-, Feuer-, See-, Wald- und
Kristallbestattungen

Bestattungen Ute Rappmund
(ehemals Aarau)

Celler Straße 116 · 38114 Braunschweig

www.rappmund-bestattungen.de

Apotheke vor Ort

berät kompetent zu Schnelltests

Corona-Tests sind ein wichtiges Instrument, um die SARS-CoV-2-Pandemie weiter einzudämmen.

Seit Ende Dezember können auch Apotheken vor Ort Testungen mit PoC-Antigen-Tests (Point of care) anbieten, die ein schnelles Ergebnis liefern. Bereits 15 bis 30 Minuten nach dem Test liegt das Resultat vor – und damit die Möglichkeit, unmittelbar mögliche weitere Schritte einzuleiten.

PoC-Tests, die mit einem Abstrich aus Nase und Rachen (nasopharyngeal) oder einem Mund-Rachenraum-Abstrich (oropharyngeal) durchgeführt werden, sollten durch kompetente Heilberufler wie auch den Apothekern durchgeführt werden.

Die korrekte Testdurchführung und die begleitende Beratung des Patienten insbesondere nach einem möglichen positiven Ergebnis sind entscheidende Aspekte in der Pandemiebekämpfung, so die Apothekerkammer Niedersachsen.

Um den PoC-Antigen-Test durchzuführen, ist außer Schutzkleidung kein zusätzliches Instrumentarium notwendig. So kann der Test zum Beispiel in einer Pflegeeinrichtung, in Arztpraxen oder in den Vor-Ort-Apotheken wohnortnah durchgeführt werden.

Apotheker sind Heilberufler mit hoher Gesundheitskompetenz, die durch zusätzliche theoretische und praktische Schulungen für die richtige Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung der Testung sorgen. Damit können sie ihren Patienten ein niedrigschwelliges und sicheres Testumfeld anbieten.

Das Eigenheim im Erbfall Verwaltungskunst oder Verwaltungsverfall

Weckruf für Eigenheimbesitzer – Vorsorge durch Planung.

In der heutigen Ausgabe beschäftigen wir uns mit dem Thema des Eigenheims im Erbfall.

Oft stehen wir in unserem Unternehmen vor dem Problem, im Nachlass das nunmehr brach liegende Einfamilien-, Doppel- oder Reihenhauses aufzufinden. Die Erben, die „neuen Eigentümer“, sind oft überfordert oder aufgrund Ihrer rechtlichen Grundlage der Erbengemeinschaft nicht in der Lage, dieses ordnungsgemäß zu verwalten bzw. zu verwerten.

Das Problem kann zwischenmenschlicher, fachlicher, rechtlicher oder finanzieller Art sein, das Ergebnis ist für die Immobilie oft das gleiche:

Jahrelange fehlende Sorge und Verfall mit dem Ergebnis eines regelmäßig schlechten Wertes am Markt.

Die Verwaltung ist schwerlich möglich, sehr kostspielig und nervenaufreibend, wenn jeder Handschlag eines Beschlusses der Gemeinschaft bedarf.

Mein Appell im heutigen Artikel ist an die Eigenheimbewohner von heute gerichtet. Treffen Sie Vorsorge! Setzen Sie einen Erben ein, dieser kann entscheiden und andere auszahlen. Wenn es doch mehrere Erben, also eine Erbengemeinschaft sein müssen, dann benennen Sie einen Testamentsvollstrecker. Dieser vermeidet Streit, verwaltet und veräußert ordnungsgemäß.

Jeder noch so kleine Anteil an einer Erbengemeinschaft hat gehört zu werden und ist entscheidend bei einem Verkauf bzw. einer Verwertung. Bitte informieren Sie sich diesbezüglich. Gerne Schreiben Sie mir über das Medium und wir nennen vernünftige Berater.

Ein Teil unserer Tätigkeit ist es, Miterben aus den in Erbengemeinschaften liegenden Immobilien heraus zu helfen. Das Problem ist allerdings nahezu immer in fehlenden oder schlechten Testamenten zu finden.

Überlegen Sie sich, was soll nach Versterben passieren und wer soll für das Eigenheim welche Befugnisse haben. Sorgen Sie für Liquidität im Nachlass, damit die Nebenkosten auch nach Versterben eine Weile getragen werden können.

Nach der Erfahrung der vergangenen Jahre darf ich raten, Erbengemeinschaften zu vermeiden. Nehmen Sie den Ausgleich

wirtschaftlicher Art durch Vermächtnisse vor und vermeiden Sie, dass Ihr Vermögen und Nachlass durch Streitereien unter Erben oder Unstimmigkeiten eingefroren wird und brach liegt.

Haben Sie keine Angst und scheuen Sie nicht, sich Rat zu suchen. Man kann nicht alles wissen und mit dem Erben, Vererben und Erbfällen hat Mann wie auch Frau oder neuerdings Divers im Leben in der Regel nur zwei bis drei Mal zu tun. Woher also Spezialist sein?

Bleiben Sie gesund,

Ihr Peter Müller, Real Estate Manager

Logisch ... Zeitschriften clever mieten - statt kaufen!

- bequem
- preiswert
- zuverlässig

Tel.: 0531/38012-0
Fax: 0531/38012-22

HETTLING'S LeseZirkel
www.lesezirkel.com

<p>Bern 119 ca. 119,04 m² Wfl./Nfl. ab 149.900,- €</p> 	<p>Buchholz 131 ca. 131,48 m² Wfl./Nfl. ab 159.900,- €</p> 	<p>Drübeck 110 ca. 109,55 m² Wfl./Nfl. ab 159.900,- €</p> 	<p>Paderborn 163 ca. 104,24 m² Wfl./Nfl. ab 159.900,- €</p> 
---	--	--	---

FORUM Massivhaus Stein auf Stein, Top-Ausstattung, inkl. Solaranlage etc.
Noch mehr schöne Häuser unter: forumhaus.de · Tel. 0531/889360



Feinstaub, CO₂ und chemische Schadstoffe belasten die Luft in den eigenen vier Wänden. Dies kann oft sogar gesundheitsgefährdend sein. Moderne Komfort-Lüftungssysteme wie zum Beispiel von Zehnder schaffen Abhilfe und sorgen zuverlässig für eine frische, gesunde und hygienisch einwandfreie Qualität der Raumluft. Mehr Infos gibt es unter www.zehnder-systems.de

Foto: djd-mk/Zehnder Group Deutschland

Foto: djd-mk/www.4seasonsoutdoor.de



Die Ansprüche an die Einrichtung der Terrasse oder des Wintergartens sind gestiegen. Besonders stark gefragt für die Saison 2021 sind extragroße Loungesitzmöbel mit dicken, gemütlichen Kissen. Hochwertige Bezüge und Gewebe sowie Aluminium und Edelstahl sorgen für einen wohnlichen Look und garantieren die Langlebigkeit der Ausstattung. Inspirationen: www.4seasonsoutdoor.de

Das Arbeiten im Homeoffice hat seit der Corona-Krise einen großen Schub bekommen. Ein wesentlicher Faktor, um sich im Zuhause wohlfühlen, ist ein gutes Raumklima. Beim badischen Fertighaushersteller WeberHaus etwa tragen alle Häuser das Zertifikat „wohnmedizinisch empfohlen“. Infos gibt es unter www.weberhaus.de.



Foto: djd-mk/Weber Haus

Mein schönes Heim

Foto: djd-mk/Klafs



Regelmäßiges Saunieren kann dazu beitragen, den Körper fit zu machen. Hersteller wie Klafs bieten Saunen in zahlreichen Varianten und Größen, die sich auf einfache Weise ins Zuhause integrieren lassen. Salzinhalationsgeräte wie der handliche SaltProX verteilen dabei einen feinen Trockensalznebel, der entzündungshemmend und desinfizierend wirken kann.

Frühlingszeit ist Dekozeit, nach den dunklen Monaten wird das Zuhause farbenprächtig geschmückt. Bastelanregungen und Vorlagen zum Download gibt es beispielsweise unter www.kreativ-mit-ferrero.de. Wie wäre es mit einem Kranz aus Gardinenringen oder Papierhussen für Vasen?

Fotos: djd-mk/Ferrero/Silke Zander



Im Reich der Hobbits - Höhlenwohnungen bei Halberstadt

Bei Halberstadt am Harz versteckt sich eine märchenhafte Welt.

Die einzigartigen Höhlenwohnungen am Schäferberg wirken wie im Reich der Hobbits. In den Fenstern hängen Gardinen und hinter den niedrigen Türen verbergen sich heimelige und gemütlich möblierte Stuben im Gestein. Junge Landarbeiterfamilien haben diese „Felsenvillen“ einst in den weichen Sandstein gehauen. Bis 1910 waren sie bewohnt, dann versanken sie für hundert Jahre im Dornröschenschlaf.

Heute kann man sie auf eigene Faust oder bei Führungen besichtigen. Sie sind nur eines der familienfreundlichen Ausflugsziele im Harzvorland bei Halberstadt in Sachsen-Anhalt. Dort lohnen auch der Dom mit seinem weltberühmten Domschatz, Museen und Fachwerkfassaden einen Besuch.

Info unter www.halberstadt-tourismus.de. (djd-mk)



Die "Felsenvillen" sind wohnlich eingerichtet und überraschend gemütlich. Foto: djd-mk/Tourist Information Halberstadt/Pixabay/Kordula Vahle

Anzeige

Der Harz - Ort der Magie

Der Harz. Ort der Magie, Naturschönheit, frischer Luft und hoher Bäume. StrandBerg, der Anbieter von luxuriösen Ferienwohnungen und dem Designhotel Viktoria in Braunlage, gibt fünf interessante Fakten über den Harz mit auf den Weg.

Der Bergwald ruft! Wer in das Herz des Harzes reisen möchte, fährt nach Braunlage! Ausgangspunkt des Nationalparks Harz und Luftkurort zugleich, hat der kleine Ort außerdem wunderschöne Ferienwohnungen und Hotels zu bieten. Unter anderem das Stadt Chalet von StrandBerg.

Über drei Grenzen sollst du gehen: Im Norden bieten Goslar oder Blankenburg gute Einstiegspunkte für das Wandern im Harz, im Süden Osterode oder Bad Sachsa.

Weltkulturerbe unter Tage: Das Bergwerk Grube Samsen in Sankt Andreasberg zählt zu den bedeutendsten Montandenk-

mälern Europas. Das Bergwerk zählte lange zu den tiefsten Bergwerken der Welt. Gäste können hier außerdem die weltweit einzige noch betriebsbereite „Fahrkunst“ bestaunen.

Tradition mit Schuss: In den 80ern wurde Puppe's Hexenpunsch geboren. Noch heute wird jedes Jahr der Harzer Hexenpunsch zubereitet und kann sogar in ganz Deutschland genossen werden. Er wird auf Anfrage auch verschickt.

1.100 Meter über Meereshöhe: Sechs Vegetationszonen reihen sich vom Tiefland bis zum Brockengipfel aneinander und sind so bei einer einzigen Wanderung wie im Zeitraffer zu erleben und zu sehen. Der Harz ist das einzige deutsche Mittelgebirge mit einer natürlichen, klimatisch bedingten Waldgrenze 1.100 Meter über dem Meeresspiegel. Nur 550 Meter über Normalnull befinden sich hingegen die Ferienwohnungen der Hütten 550üNN.

Anzeige

Eine echte Attraktion in Sachen süßes Handwerk Harzer Baumkuchenhaus

Das Baumkuchenhaus Nr. 1 in Wernigerode bietet hochwertige Baumkuchenqualität in einem Ambiente, das dem König der Kuchen und Symbol des Konditorenberufs würdig ist.

Café und Verkauf wurden in Baumkuchenform gestaltet, ein kleiner Ausstellungsbereich zeigt auch internationale Baumkuchenvarianten und im Café selber kann

Derzeit sind Café und Onlineshop geschlossen. Wir hoffen aber, Sie bald wieder als unsere Gäste begrüßen zu dürfen.



Saisonal variiert das Sortiment, so gibt es in den Sommermonaten einen Cranberry-Baumkuchen und Baumkuchen-Sahne-Ziegel mit fruchtigen Füllungen und im Winter kommt ein leckerer Mohnbaumkuchen mit Kirschen und Sahne auf den Teller!



Hochwertige Baumkuchenqualität in schönem Ambiente bietet das Baumhaus Nr. 1 in Wernigerode. Foto: o.H.

man die verschiedensten, im Baumkuchenhaus produzierten, Baumkuchenvarianten verzehren und eine schöne Tasse Kaffee, Tee oder Kakao dazu genießen.

Bestellungen wieder möglich ab 15. März im Onlineshop
shop.harzer-baumkuchen.de
 Lieferung pünktlich zu Ostern

Liebe Leserinnen und Leser,



nun ist schon März, Frühlingsanfang. Während ich das schreibe, taut der letzte Schnee und mit ihm verschwindet der Winter, hoffentlich. Es geht auf Ostern zu. Darum haben wir den ganzen März hindurch Passionszeit. In anderen Jahren hätten wir uns irgendeinen Verzicht für diese Zeit vorgenommen. Dieses Jahr mutet das überflüssig an. Wir sind, wie ich in der Fastenmail der Evangelischen Kirche in Deutschland gelesen habe, doch ohnehin schon „Verzichtsprofis“. Da wäre das Weglassen von Rotwein und Schokolade nur ein zusätzlich verschärfendes Intermezzo.

Wie kann es aber dann gehen durch diese sieben Wochen, wenn wir sie nutzen wollen als Vorbereitungszeit auf Ostern? Letztes Jahr hieß die Fastenaktion „Sieben Wochen Zuversicht“. Als das Motto überlegt wurde, hatten wir das Wort „Corona“ noch gar nicht im aktiven Wortschatz. Sieben Wochen Übung in Zuversicht hieß 2020 eigentlich: Sieben Wochen Übung darin, für möglich zu halten, dass Ostern wirklich geschieht, dass Auferstehung und Leben schon jetzt und dann erst recht passiert. Carolin Emcke, Publizistin und Trägerin des Friedenspreises des deutschen Buchhandels, schrieb jüngst, provinziell zu sein, hieße, sich nichts anderes vorstellen zu können als das, was gegenwärtig ist. Sieben Wochen Zuversicht sprengt solche Provinzialität ganz im Sinne des 31. Psalms: „Du stellst meine Füße auf weiten Raum – meine Zeit steht in deinen Händen“. Aber dann kam Corona und wir brauchten Zuversicht für den Alltag, das ganz

konkrete Hier und Jetzt. Alles wurde kleiner und enger. Ein Jahr weiter gibt es nun eine neue Fastenaktion. Dieses Mal heißt sie *„Spielraum! Sieben Wochen ohne Blockaden“*. Tja... Aber schon Zweifel, ob das ein gutes Thema ist, taucht seine Chance auf. Warum nicht sieben Wochen finden, was trotz allem geht, warum nicht sieben Wochen lang ohne Abwehr und Skepsis? Dem Virus können wir so nur bedingt beikommen aber die innere Widerstandskraft lässt sich stärken, die verstopfte Seele kann vielleicht wieder ein bisschen atmen.

Auf dem Altar liegen Steine und Dornen, sie sind Erinnerungen an die eine alte Geschichte, Bild der Gegenwart. Aber auch: Platzhalter für Osterglocken, Hoffnung, Zukunft, Licht und Farbe. Das lässt sich ausmalen, damit kann man spielen. Und vielleicht erleben wir dann etwas, worauf wir schon ganz lange verzichten: Sieben Wochen Vorfreude!

Ihre Dompredigerin
Cornelia Götz

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

Neues vom Braunschweiger Dom

Dank des Erlöses der Benefiz-CD „Trost - Orgelmusik, die gut tut“, konnten Musiker mit einer finanziellen Hilfe unterstützt werden. Kantor Witold Dulski und Domkantor Gerd-Peter Münden hatten diese CD zugunsten von freiberuflichen Musiker, die aufgrund von Konzertabsagen wegen „Corona“ keine Einnahmen erwirtschaften konnten, aufgenommen.

Wir danken allen, die eine CD gekauft haben und so diese Unterstützung möglich gemacht haben!

Einige Restexemplar sind noch vorhanden und können unter folgendem Link im Domshop bestellt werden (solange der Vorrat reicht): <https://braunschweigerdom.de/einzelansicht/35>.

Der Braunschweiger Dom ist bis einschließlich Sonntag, 7. März 2021 zu folgenden Zeiten geöffnet:
Montag bis Freitag 15 Uhr bis 17 Uhr
Samstag und Sonntag 10 bis 13 Uhr und 15 Uhr bis 17 Uhr.

Wir *im besten
Alter*

Region Braunschweig, Wolfsburg, Gifhorn
Wolfenbüttel, Salzgitter

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

Satz, Druck: CV Comet Verlag GmbH

Anzeigenleitung: H.-J. Kröber

Redaktion: Felix Runder (ViSdP)

Prof. Dr. Gerd Biegel

Peter Müller

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.

Silvestervortrag am 31.12.2020 zum 300. Geburtstag 2021 (Folge 2)

Herzog Ferdinand von Braunschweig-Wolfenbüttel

Gutsherr von Vechelde, Feldherr und Aufklärer

von Prof. Dr.h.c. Gerd Biegel

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

Zur Vorgeschichte

Der Ausgangspunkt des Geschehens, das zur Schlacht bei Minden geführt hatte, lag weitab von Minden und die Protagonisten saßen in Berlin, Wien, London, Paris und St. Petersburg. Die Kriege, die der preußische König Friedrich II. (1712-1786) zwischen 1740 und 1763 führte, waren Auseinandersetzungen um Schlesien und sind daher auch als die drei »Schlesischen Kriege« bekannt. Die Gegner waren vordergründig zunächst Preußen und Österreich. Es ging dabei um die Eroberung des österreichischen Schlesiens und schließlich um die Verteidigung der eroberten Gebiete durch Preußen. In den Jahren nach dem Zweiten Schlesischen Krieg (1744 – 1745) befand sich Europa im Umbruch und gleichzeitig standen sich England und Frankreich in einem weltumspannenden militärischen Konflikt feindlich gegenüber. Nach der Konvention von Westminster vom 16. Januar 1756 zwischen England und Preußen kam es zu einer Koalition zwischen Frankreich, Österreich und Rußland und damit zur großen Veränderung der über Jahrhunderte bestehenden Feindes- bzw. Bündnisverhältnisse zwischen Bourbonen und Habsburgern. Dieses »reversement des coalitions« führte damals Rußland näher an den Westen und ließ am Ende mit dem Aufstieg Preußens zur Großmacht die europäische Mächtekonstellation zur Pentarchie werden, deren Gleichgewicht der Kräfte jedoch äußerst instabil blieb. Hintergrund der Allianz Englands mit Preußen waren die Subsidien, die das wirtschaftlich schwache Preußen dringend benötigte. Im Gegenzug sollte Preußen den militärischen Schutz des Kurfürstentums Hannover garantieren. Tatsächlich war das Kurfürstentum Hannover, Stammland der in Personalunion regierenden Könige von England ein besonders kritischer Punkt.

Dessen König Georg II. (1683 – 1760) befürchtete stets einen Angriff Frankreichs, das Hannover als Faustpfand für den zeitgleichen Konflikt in Nordamerika und auf den Weltmeeren zu gewinnen versucht war.



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

Das hannoversche Ministerium allerdings sah, in erneuter Verknennung der realen Politik auf dem Kontinent, den Hauptfeind zunächst in Preußen, was sich letztendlich auch als grundlegender Irrtum herausstellen sollte. Als der Siebenjährige Krieg begann und sich auf Niedersachsen und Norddeutschland ausweitete, stand Hannover vor einem Scheitern seiner Politik, denn man hatte bis zuletzt nicht erkannt, welche Bedeutung das Kurfürstentum für die internationale Strategie der Politik Frankreichs besaß.



König Georg II. Fotos (2): Archiv

Ohne dass wir in unserem Zusammenhang die widerstreitenden Auseinandersetzungen der Forschung zu dieser Bewertung betrachten können, wird damit doch die Dimension der Auseinandersetzungen deutlich, die also bei weitem den Rahmen lokaler krieglicher Konflikte sprengen. Der Bogen spannte sich dabei von der Schlacht bei Hastenbeck am 26. Juli 1757 über die »schmachvolle« Konvention von Kloster Zeven am 8. September 1757 bis zur Schlacht bei Minden am 1. August 1759. Nach der Konvention von Westminster sah Frankreich, das sich von Preußen düpiert fühlte, als Bündnispartner Österreichs die Gelegenheit, den Konflikt mit

Preußens Bündnispartner England auszutragen. England hatte zur Unterstützung Preußens und zum Schutz des Kurfürstentums Hannover eine »Observationsarmee« in Norddeutschland aufgestellt. Sie umfasste 30.000 Hannoveraner, also Untertanen des Königs von England, der bekanntlich in Personalunion Kurfürst von Hannover war, 12.000 Soldaten aus Hessen-Kassel, 6.000 Braunschweiger und 1.000 Bückeburger. Diese Armee stand im Dienste des Königs von England und sammelte sich im Mai 1757 im Raum zwischen Teutoburger Wald und Weser. Bereits im April hatte sich die französische Armee unter Führung von Marschall d'Estrée am Niederrhein versammelt und erreichte Mitte Juni Bielefeld, während die »Observationsarmee« sich zunächst bei Minden über die Weser zurückgezogen hatte. Führer der »Observationsarmee« war Wilhelm August, Herzog von Cumberland. Wer war dieser Heerführer? *Fortsetzung folgt*

Kate Hudson: Richtiger Quarantäne-Partner

Manchmal ist der Star auf der Flucht vor dem Nachwuchs



Kate Hudson fiel im Lockdown die Decke auf den Kopf – glücklicherweise dreht die Schauspielerin wieder. Foto: highgloss.de

<Los Angeles> (cat). Kate Hudson gehört zu den wenigen Hollywoodstars, die auch während der Pandemie vor der Kamera stehen. Momentan dreht die Mimin die zweite Staffel der Apple-Plus-Serie „Truth Be Told“ – natürlich alles Corona-konform, wie die Schauspielerin betont. Doch mit der Koordination der Patchwork-Familie ist die 41-Jährige manchmal überfordert. Ich habe mehrere Väter, ich habe überall Kinder“, erklärte die Blondine in einem „Sunday Today“-Interview. Die Schauspielerin ist Mutter von Ryder, (17), der aus ihrer Ehe mit Ex-Mann Chris Robinson stammt, sowie von Bingham (9), den sie mit ihrem Ex-Freund Matt Bellamy bekam. Außerdem hat Kate die zweijährige Tochter Rani Rose mit ihrem aktuellen Partner Danny Fujikawa. Den ganzen Clan zu organisieren sei nicht immer leicht, erzählte die Tochter von Schauspiel-Legende Goldie Hawn. Gern würde sie sagen: „Ja, alles ist so großartig und wir schaffen das“, die Realität sehe aber anders aus, erklärte sie in dem Interview. „Es gibt Tage, die sind toll, und es gibt Tage, an denen ich mich daran erinnern muss, dankbar zu sein“, so Kate. Sie hätte „in einer Million Jahren nie gedacht, dass ich ein Jahr an einem Ort verbringen würde“. „Wenn du so viele Kinder hast, gibt es manchmal Momente, in denen man sich in seinem Badezimmer versteckt und denkt: 'Bitte, bitte, holt mich hier raus!'“ In solchen Momenten erinnere sich die „Almost Famous“-Darstellerin einfach daran, „dass es viele Leute gibt, die ihre Liebsten verloren haben, und wir müssen nur ein bisschen drinnen bleiben.“ Die größte Priorität in ihrem Leben seien die Elternschaft und das Co-Parenting. „Die einzig hohen Erwartungen, die ich in meinem Leben habe, sind meine Kinder. Ansonsten lasse ich den Dingen ihren Lauf. Ich arbeite mir den Arsch ab und hoffe auf das Beste“, erklärte Hudson. Wie süß: Beim ersten Lockdown im letzten Frühjahr schwärmte die Dreifach-Mami von ihrem „Lieblingspartner in Quarantäne: Lebenspartner Danny Fujikawa. Angesprochen auf ihre Zeit in Quarantäne antwortete sie bei „Watch What Happens Live @Home“ mit Andy Cohen: „Positiv ist, zu wissen, dass ich mit der richtigen Person bin. Es gibt gerade niemanden, mit dem ich lieber in Quarantäne wäre. Er ist einfach der beste.“ Und die Actrice fügte hinzu, dass das zurückgezogene Leben im Lockdown auch positiv für ihr Sexualleben und die Stabilität der Partnerschaft sei.

Promiklatsch • Promiklatsch • Promiklatsch

Sebastian Krumbiegel: „Die Prinzen“ auf Erfolgskurs

Neues Album zum 30. Bandjubiläum

<Leipzig> (cat). Mit „Küssen verboten“ und „Alles nur geklaut“ wurden die „Prinzen“ Anfang der 90er-Jahre zu Superstars. Die Band verkaufte Millionen Platten, spielte Konzerte in den größten Hallen. Doch wegen der Corona-Pandemie liegt auch bei den Leipziger Musikern momentan alles auf Eis. Gegenüber „Volksfreund.de“ berichtete Frontmann Sebastian Krumbiegel im letzten Jahr, wie es der Band im Lockdown geht. „Die Prinzen sollten eigentlich den ganzen März und April auf Tour sein. Plötzlich saßen wir rum und hatten nichts mehr zu tun. Dadurch sind aber neue Türen aufgegangen,“ so Sebastian, der seit einiger Zeit den Podcast „kunststriftdigital“ mit Joël Kaczmarek ins Leben gerufen hat, der ohne Corona vermutlich nicht zustande gekommen wäre. Wie der Künstler sagt, gehören er und seine Bandmitglieder „noch zu den privilegierten Bands und haben Rücklagen“, für viele Kollegen sehe es jedoch schlecht aus, die müssten Hartz IV beantragen. In diesem Jahr gibt es aber auch einen Anlass zu Feiern: Das 30. Bandjubiläum der „Prinzen“! Die siebenköpfige Truppe will es so richtig krachen lassen und mit der neuen Single „Dürfen darf man alles“ aus dem brandneuen Album „Krone der Schöpfung“ nochmal so richtig durchstarten. Die „Bams“ fragte nach, warum die Künstler sich so häufig halbnackt präsentieren. „Im neuen Video zeigen wir tatsächlich viel Haut. Das hätten wir mal vor 30 Jahren machen sollen, da waren unsere Körper noch besser gebaut“, erklärte Prinzen-Sänger Tobias Künzel schmunzelnd. Und Krumbiegel findet: „Wir haben halt Lust auf schrägen Scheiß, uns zu verkleiden und Blödsinn zu machen. Wir sind alle Anfang oder Mitte 50 und fragen uns regelmäßig: ‚Hey, was machen wir hier eigentlich?‘ Das ist wie eine Verjüngungskur, wie eine ewige Klassenfahrt.“ Zum 30-jährigen Jubiläum stellt sich die Kult-Band übrigens noch mal neu auf. Nach 20 Jahren ohne Management haben sie sich einen Profi ins Boot geholt und bei dem Label „Dolce Rita“, bei dem auch Udo Lindenberg wieder durchstartete, einen Vertrag unterschrieben. „Uns war klar, dass wir ein professionelles Umfeld brauchen, wenn wir noch mal richtig was reißen wollen“, sagt Sebastian Krumbiegel, der ganz fest an den erneuten Erfolg der „Prinzen“ glaubt.



Sebastian Krumbiegel und Tobias Künzel sind die Gesichter der „Prinzen“. Foto: highgloss.de

Buchvorstellungen

Stricken fürs Baby

Socken, Mützen, Fäustlinge und mehr



Stricken fürs Baby
von Sabine Abel
Broschiert, 64 Seiten,
Christophorus Verlag
Preis: 12,99 €,
ISBN: 978-3841065933

Tolle Baby-Accessoires zum Selbermachen: Das rosa Set aus Mütze mit Schleife und dem passenden Schal oder das wärmende Outdoor-Trio in Rot mit feinen Details packen die Kleinsten warm ein. Söckchen in abwechslungsreichen Designs überzeugen durch Raffinesse und angenehmen Tragekomfort.

Die Autorin bietet Anleitungen für Accessoires mit breiter Farbpalette an.

Mehr über die Autorin:

Sabine Abel strickt und häkelt mit Begeisterung schon ihr Leben lang. Ob Handarbeiten gerade "in" oder "out" sind, spielt für sie keine Rolle - sie lebt und liebt ihr Hobby!

Alle sind so ernst geworden

Martin Suter und Benjamin von Stuckrad-Barre unterhalten sich über: Badehosen, Glitzer, Äähm, Hochzeiten, LSD, Teufel, Gott, Madonna, Arbeit, Ibiza, Kochen, Rechnungen, Siri, Fotos, Mundharmonika, Geldscheine, Verliebtheit, Wiedersehen.

Mehr über den Autor:

Martin Suter ist als Schreiber extrem vielseitig. Er arbeitete u. a. bereits als Werbetexter, Kolumnist und Drehbuchautor. 1997 erschien sein erster Roman „Small World“. Der 1948 in Zürich geborene Autor lebt mit seiner Familie in Spanien und Guatemala. Seine wohlkomponierten, subtil erzählten Bücher, darunter „Ein perfekter Freund“, „Lila, lila“, „Der letzte Weynfeldt“ oder „Der Koch“, ziehen Leser weltweit in ihren Bann. Suter kennt und schätzt die genussvollen Seiten des Lebens, ohne die dunklen aus den Augen zu verlieren. So rückt er in seinen Kolumnen, die ebenfalls in Buchform erschienen sind, die Welt des Managements und der Business Class kritisch in den Mittelpunkt.

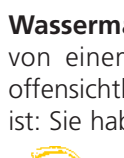


Alle sind so ernst geworden
von Martin Suter
gebundenes Buch, 272 Seiten,
Verlag: Diogenes
Preis: 22 €, ISBN: 978-3257071542

Die Sterne für März 2021



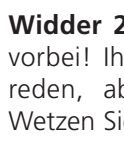
Steinbock 22.12.-20.1. Der Wunsch ist schier übermächtig, sich mal wieder was zu gönnen. Doch Ihre finanziellen Möglichkeiten würden dabei deutlich überschritten.



Wassermann 21.1.-19.2. Sie sollten sich nicht von einem Menschen antreiben lassen, der offensichtlich durch nichts zufrieden zu stellen ist: Sie haben doch Ihre eigenen Ziele!



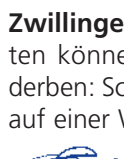
Fische 20.2.-20.3. Ein seit langem drohendes Gewitter entlädt sich jetzt. Das bringt einiges durcheinander – aber endlich knistert die Luft nicht mehr so bedrohlich.



Widder 21.3.-20.4. Knapp daneben ist auch vorbei! Ihren Fehler kann man nicht schönreden, aber noch ist nichts entschieden. Wetzen Sie die Scharte wieder aus.



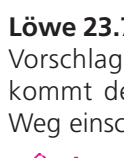
Stier 21.4.-21.5. Die kommenden Wochen mit einigen schönen Erlebnissen gibt Ihnen den nötigen Schwung für anstehende Gespräche, von denen eine Menge für Sie abhängt!



Zwillinge 22.5.-21.6. Selbst ungeliebte Arbeiten können Ihnen Ihre gute Laune nicht verderben: Schließlich segeln Sie im Gefühlsbereich auf einer Welle des Erfolgs.



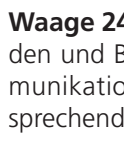
Krebs 22.6.-22.7. Auch wenn man Sie mit Gegenargumenten überschüttet, sollten Sie fest zu Ihrer Meinung stehen. Aber bemühen Sie sich um strikte Objektivität.



Löwe 23.7.-23.8. Sie können sich ruhig auf den Vorschlag eines Freundes einlassen! Aber es kommt der Punkt, an dem Sie Ihren eigenen Weg einschlagen müssen!



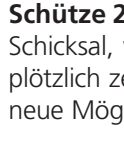
Jungfrau 24.8.-23.9. Mit Zähigkeit haben Sie Ihren Gegnern einen Kompromiss abgetrotzt. Freuen Sie sich über diesen Erfolg und verzichten Sie auf weitere Forderungen.



Waage 24.9.-23.10. Sie erweisen sich Ihren Freunden und Bekannten gegenüber als äußerst kommunikationsbereit. Das dürfte rasch eine entsprechende Wirkung zeigen.



Skorpion 24.10.-22.11. Eine nicht gerade einfache Aufgabe mag zunächst ein wenig lästig sein, aber Sie haben dadurch die Chance, sich mal wieder richtig zu profilieren!



Schütze 23.11.-21.12. Hadern Sie nicht mit Ihrem Schicksal, wenn sich ein spannendes Vorhaben plötzlich zerschlägt. Es ergeben sich schon bald neue Möglichkeiten.



TELEFONNUMMERN, DIE SIE IMMER PARAT HABEN SOLLTEN

Polizei	110
Feuerwehr/Notarzt	112
Rettungsleitstelle	0531 / 19222
Beratung bei Vergiftungen / GIZ Nord	0551 / 19240
Behördenauskunft	115
Corona-Hotline Niedersachsen	0511 / 4505-555
Corona-Impf-Hotline Niedersachsen	0800 / 9988665

BRAUNSCHWEIG	(0531)
Alzheimer Gesellschaft Braunschweig	8 01 10 70
Ärztlicher Bereitschaftsdienst Braunschweig	116 117
Apotheken-Notdienst, Ärztlicher Notfalldienst	(0800) 00 28 33
Braunschweiger Aids-Hilfe e.V.	1 41 41
Braunschweiger Verkehrs AG Kundenservice	3 83-20 50
Corona-Hotline der Verwaltung	470-7000
Deutsche Bahn Service Hotline <small>gebührenpflichtig</small>	01806996633
Deutsche Post AG	01802 33 33
Braunschweig Versorgungs AG Entstörungsdienst	
für Strom, Wasser und Wärme	383-24 44
für Erdgas	33 10 90
Bürgerberatung	470-2936/37
Bürgertelefon	4 70 30 00
Diakoniestation	23 86 60
Fernsprechauskunft	118 33
Frauenhaus BS	280 12 34
Fundbüro	470-60 45 u. -60 46
Gesundheitsamt	470-70 22
Kontaktstelle für Selbsthilfe - KIBIS	480-7920
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)
Ärztendienst	1 92 92
AWO Kreisverband Wolfsburg	05363 / 97 69 19-0
Caritas Wolfsburg	89 00 90
Caritas Seniorenzentrum Detmerode	8 99 77-0
Diakonische Heime in Kästorf e. V.	27 59 26 4
Diakonisches Werk Wolfsburg e. V.	50 10
DRK Kreisverband Wolfsburg e. V.	826 20
DRK-Seniorenzentrum Vorsfelde	05363 / 80 9 90
Gesundheitsamt	28 20 20
Stadtwerke Wolfsburg AG	18 90
Tagesklinik Wolfsburg	29 82-0
Taxiruf	23 0 23
Telefonseelsorge	0800 1 11 01 11
Touristinfo	8 99 9 30
Zentralbibliothek	28 25 46

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

Figurentheater Fadenschein, Bültenweg 95, 38106 BS, Tel. 0531 340845

Haus der Wissenschaft Braunschweig, Pockelstraße 11, 38106 BS, Tel. 0531 3912161

Herzog-Anton-Ulrich-Museum, Museumstraße 1, 38100 BS, Tel. 0531 12250

Herzog August Bibliothek, Lessingplatz 1, 38304 WF, Tel. 05331 808203

ITZ-Wolfenbüttel, Am Exer 19a, 38302 WF, Tel. 05331 927847

Komödie am Altstadtmarkt, Gördelingerstraße 7, 38100 BS, Tel. 0531 1218680

Kulturpunkt West, Ludwig-Winter-Str. 4, 38120 BS, Tel. 0531 862564

KuBa-KulturhalleForum Kultur e.V., Lindener Straße 15, 38300 WF, Tel. 05331 27787

Kinder- und Jugendzentrum Mühle, An der Neustadtmühle 3, 38100 BS, Tel. 0531 17488

Lindenhalle, Halberstädter Straße 1A, 38300 WF, Tel. 05331 86130

LOT-Theater, Kaffeetwete 4a, 38100 BS, Tel. 0531 17303

Museum Wilhelm Busch, Georgengarten 1, 30167 Hannover, Tel. 0511 16999911

Mütterzentrum, Hugo-Luther-Str. 60A, 38118 BS, Tel. 0531 895450

Phaeno, Willy-Brandt-Platz, 38440 WOB, Tel. 05361 890100

Roter Saal, Schlossplatz 1, 38100 BS, Tel. 0531 4704861

Schlossmuseum Braunschweig, Schlossplatz 1, 38100 Braunschweig, Tel. 0531 4704876

Seniorenbüro, Kleine Burg 14, 38100 BS, Tel. 0531 470-8206

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

Stadtbibliothek Braunschweig, Schlossplatz 2, Tel. 0531 4706835

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

Erscheint
monatlich
und **gratis**

Die nächsten Ausgaben
erscheinen voraussichtlich

- 26. Februar 2021
- 01. April 2021
- 30. April 2021
- 28. Mai 2021
- 02. Juli 2021
- 30. Juli 2021
- 03. September 2021
- 01. Oktober 2021
- 29. Oktober 2021
- 26. November 2021

**Wechselnde
Sonder-
themen
und
ständige
Rubriken:**

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

CV Comet Verlag

Im Remenfeld 5 · 38104 Braunschweig

Telefon 05 31 / 3 80 00 0 · e-Mail: info@braunschweigreport.de

Online lesen unter

www.braunschweigreport.de

