

Wir

im besten Alter

für Menschen in der schönsten Lebenszeit

BITTE
MITNEHMEN

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



Veranstaltungen in der Region auf Seite 6 und 7.

Titelthema

Länger und besser leben

Vier einfache Gesundheitsregeln

Gesundes Leben

Zum Tag des Fußes

Virenstress - Dauererschöpfung

Verlässliche Partner

Einsamkeit und Ängste vertreiben

Umzug ins Pflegeheim

Ausflugsziele

Harzer UNESCO Weltkulturerbe

Hoch über der Stadt und unter der Erde

Foto: djd-k/Tourismzentrum Oberpfälzer Wald/Thomas Kulat



Stille Wälder, bizarre Felsen und glitzernde Wasserwelten prägen den Oberpfälzer Wald. Durch diese ursprüngliche Landschaft führt eine 500 Kilometer lange Radrunde, die Raum für individuelle Entdeckungen lässt: die „Oberpfälzer Radl-Welt“. Ein hilfreiches Tool für die Planung ist das Radl-Navi unter www.oberpfaelzerwald.de, das auch über Sehenswürdigkeiten informiert.

Foto: djd-k/Schramberg Tourismus/Jochim Geertner



Eine Ferienregion, die spannende Erlebnisse verspricht, ist der Kreis Rottweil im mittleren Schwarzwald. Dort können Aktivurlauber durch Naturschutzgebiete und Wälder streifen, entlang von Flüssen und zu tosenden Wasserfällen radeln. 37 Paradiestouren warten auf Wanderfans, einige sind sogar als Premiumweg oder Qualitätsweg Wanderbares Deutschland zertifiziert: www.rad-und-wanderparadies.de.

Foto: djd-k/Weltvogelpark Walsrode/M. Dahl



Foto: djd-k/Zweckverband Vogelpark Region



In der Vogelpark-Region in Niedersachsen bieten Wald und Heide Raum für ungestörten Naturgenuss. Museen, Mühlen und Hofläden laden zum Schauen und Shoppen ein. Neu ist das trendige „Waldbaden“, für das sich der schöne Liethwald oder die Eckernworth mit ihren uralten Laubbäumen anbieten – Informationen gibt es unter www.vogelpark-region.de.

Natur ERLEBNIS

© TVB Pyhrn Priel/D. Hinterramskogler



Foto: djd-k/www.velontour.info/Oberbayern.de

Für Genussradfahrer ist der Weg das Ziel. Das gilt besonders für Oberbayern. Nur wenige Regionen bieten neben einem gut ausgebauten Radwegenetz so viel Abwechslung. Diese Vielfalt erschwert aber auch die Planung. Wem die Zeit und Ausdauer fehlen, sich eine komplette Fahrradtour samt Unterkünften selbst zusammenzustellen, kann unter www.velontour.info kompetente Unterstützung finden.

Fotos: djd-k/Alpine Pearls



© Jost Gantar/Welka

In den Mitgliedsorten der Alpine Pearls lässt sich spannender und entspannter Familienurlaub unter nachhaltigen und klimafreundlichen Voraussetzungen verbringen. Der Zusammenschluss besteht aus 19 Alpen-Destinationen in Deutschland, Österreich, Slowenien, Italien und der Schweiz. Infos gibt es unter www.alpine-pearls.com.



Editorial

Liebe Leserinnen und Leser,

die Impfkampagne nimmt endlich Fahrt auf. Es ist schon sehr erleichternd, wenn immer mehr Freunde, Bekannte, Nachbarn und die eigenen Familienmitglieder stolz von ihrem Termin erzählen. Bleibt zu hoffen, daß sich die meisten Menschen impfen lassen werden, denn damit schützen wir ja auch alle anderen.

So schnell ist schon wieder ein Monat vorbei und endlich ist der Sommer da - und den sollten wir auch genießen. Was gibt es Schöneres, als in der Sonne ein leckeres Eis zu schlecken? Die Freibäder sind geöffnet und mit den Hygienemaßnahmen geht's ins kühle Nass. Auch der Garten leuchtet in allen Farben, es ist bis spät abends hell und wir können den Tag lange genießen, beim Grillen und Chillen.

Plagt Sie auch schon lange das Fernweh und die Lust zu verreisen? Also zögern Sie nicht lange und nutzen Sie die Sonnentage für Kurzreisen, Wochenendtrips oder Verwandtenbesuche. Wie wäre es mit einem Ausflug in den Harz – hier gibt es bestimmt auch für Sie viel Neues zu entdecken – über und unter der Erde - von Gruben, über Erzbergwerke bis Tropfsteinhöhlen. Die Klosteranlage Walkenried, der Rammelsberg, die Oberharzer Wasserwirtschaft und viele Schlösser laden zu Besichtigungen ein. Und lassen Sie sich zudem verzaubern von den hohen Bäumen und der frischen Waldluft. Der Harz ist der einzige Naturpark Deutschlands, der sich über drei Länder erstreckt, und wir haben ihn direkt vor unserer Tür.

Die Gandersheimer Domfestspiele starten mit Goethes „Faust“ und die Museen haben auch wieder geöffnet.

Wir freuen uns sehr, daß die Außengastronomie wieder geöffnet ist und wir Spargel und Erdbeeren genießen oder einige Stunden im Biergarten verbringen können.

Wenn der Juni mal nicht so schöne Tage bereit hält, haben wir viele interessante Themen in dieser Ausgabe.

Unser Titelthema: „Länger und besser leben“ sagt Ihnen, wie Sie mit einfachen Präventionsmaßnahmen 14 Jahre länger leben. Und wer möchte das nicht – vor allem mit geistiger und körperlicher Beweglichkeit. Doch das gibt es nicht umsonst und ein bißchen Mühe gehört schon dazu – aber es lohnt sich allemal.

Außerdem finden Sie weitere Tipps für Ihre Gesundheit. Kultur, Unterhaltung und Rätsel dürfen nicht fehlen – dann vergehen auch Regentage schnell!

Einen schönen Sommeranfang wünscht Ihnen

**Ihr Team von
WIR im besten Alter**

Zu Hause

*Balkongeflüster - Grillgeplänkel -
Nachbarschaft - dabei zu sein.*

von Janina Niemann-Rich

Titelthema	Seite 4 - 5
Veranstaltungen	Seite 6 - 7
Aktuelles	Seite 8
Gesundes Leben	Seite 9 - 11
Wohnen & Leben	Seite 12
Verlässliche Partner	Seite 13 - 15
Ausflugsziele	Seite 16 - 17
Kultur	Seite 18 - 19
Promiklatsch	Seite 20
Unterhaltung / Rätsel	Seite 21
Horoskop / Buchtipps	Seite 22
Service / Veranstalteradressen Wichtige Telefonnummern	Seite 23

Titelfoto: Auf insgesamt vier Schnitzeljagden lässt sich die Vielfalt des UNESCO-Welterbes im Harz auf eigene Faust entdecken. Mehr dazu Seite 17.

Foto: Stefan Sobotta



Vier Regeln für ein längeres und besseres Leben

Mit einfachen Präventionsmaßnahmen bis zu 14 Jahre länger leben

Ein langes und gesundes Leben wünscht sich fast jeder. Ob der Einzelne das erreicht, hängt nicht nur mit Glück und Genen zusammen, sondern auch sehr viel mit dem eigenen Verhalten.

Wie stark sich bestimmte Verhaltensweisen auf die Lebenserwartung auswirken, hat zum Beispiel eine Untersuchung der Universität Cambridge ergeben. In der sogenannten EPIC-Studie wurden über 20.000 ganz normale Menschen zwischen 45 und 79 Jahren über mehr als ein Jahrzehnt hinweg regelmäßig untersucht.

Gutes Gemüse, schlechtes Nikotin

Das beeindruckende Ergebnis: Wer vier einfache Gesundheitsregeln einhält, kann seine Lebenserwartung um bis zu 14 Jahre erhöhen:

1. Mindestens fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag verzehren;
2. Auf ausreichend körperliche Aktivität und Bewegung achten – wenigstens eine halbe Stunde täglich;
3. Nicht rauchen – ein ganz entscheidender Punkt;
4. Alkohol nur in Maßen genießen – weniger als 1,3 Liter Wein oder 3,5 Liter Bier pro Woche.

So einfach diese Regeln auch sind – bei der konkreten Umsetzung hapert es häufig. Um möglichst viele Menschen dabei zu unterstützen, hat die BKK24 das Präventionsprogramm „Länger besser leben“ entwickelt, an dem alle – auch Nichtmitglieder – teilnehmen können. Wissenschaftlich begleitet wird das Programm von Prof. Dr. Gerd Glaeske, dem Leiter des „Länger besser leben.“-Instituts, einer Kooperation von der Universität Bremen und der BKK24.



Wer sich an vier einfache Gesundheitsregeln hält, kann bis zu 14 Jahre länger leben.

Foto: djd/www.bkk24.de/mimagephotos - stock.adobe.com

„Länger besser leben.“ soll ein gesünderes Leben ohne Stress und mit Spaß fördern. Wer mitmachen möchte, kann einfach den Fragebogen unter www.bkk24.de ausfüllen und erhält eine individuelle Auswertung in Bezug auf den persönlichen Umgang mit den vier Regeln. Dazu gibt es konkrete Vorschläge zur Verbesserung des eigenen Gesundheitsverhaltens sowie monatlich einen Brief oder eine E-Mail mit weiteren Tipps und passenden Aktivitäten in der Region. Eine große Datenbank auf der Website erleichtert außerdem die Suche nach Gesundheitsangeboten.



Mindestens eine halbe Stunde täglich sollte sich jeder bewegen.

Foto: djd/www.bkk24.de/Jelena - stock.adobe.com

Gesundheit in den Alltag bringen

Das können zum Beispiel Sportkurse, Frühjahrskuren, Nichtraucherseminare, Sportabzeichenwettbewerbe, Ernährungsvorträge, Schwimmevents oder die Männersportaktion „Kerlgesund“ sein.

„Ganz wichtig dabei: Es geht nicht um Verbote und Quälerei, sondern um Spaß und eine einfache Umsetzung im Alltag“, betont Prof. Glaeske. Und das funktioniert.

Ein unabhängiger, mit der Universität Bielefeld erstellter Evaluationsbericht belegt: Das Präventionsprogramm fördert die Gesundheit und steigert das Wohlbefinden. Fast die Hälfte der befragten Teilnehmer konnte ihr Bewegungs-, Ernährungs- und Rauchverhalten dauerhaft verbessern. (djd)

So bleibt das Immunsystem auf Trab

Die körpereigenen Abwehrkräfte sind von Natur aus in der Lage, viele Viren und Bakterien abzuwehren. Ein intaktes Immunsystem ist deswegen die beste Vorsorge gegen Erkrankungen.

Fünf Tipps, um den Körper zu stärken:

- Ausreichend Schlaf ist besonders wichtig. Wenn die Nachtruhe fehlt, kann sich der Körper nicht regenerieren und auch der Stoffwechsel leidet. Beides erhöht die Infektanfälligkeit. Erwachsene sollten deswegen sieben bis acht Stunden schlafen.
- Bewegung an der frischen Luft aktiviert die Körperzellen, regt die Durchblutung an und baut Stress ab. Das tut Körper und Immunsystem gut. Bei Sonnenschein bildet der Körper zudem Vitamin D, das wichtig für die Abwehrkräfte ist.
- Wer zu wenig trinkt, schränkt den Körper in seinen Funktionen ein. Deswegen nicht erst zum Wasserglas greifen, wenn der Durst schon da ist. Anderthalb bis zwei Liter Wasser oder ungesüßter Tee täglich sind notwendig, um Kreislauf und Stoffwechsel zu optimieren.
- Alkohol führt dazu, dass das Immunsystem bei einer drohenden Infektion langsamer gewarnt wird. Wer regelmäßig Alkohol trinkt, ist deswegen anfälliger für Infektionskrankheiten.
- Da sich rund 70 Prozent der Immunzellen im Darm befinden, ist eine gesunde, ausgewogene und ausreichende



Obst und Gemüse gehören zu einer gesunden Ernährung und unterstützen das Immunsystem, damit Infekte besser abgewehrt werden können. Wer unter Appetitlosigkeit leidet, kann Defizite durch Trinknahrung aus der Apotheke ausgleichen (txn).
Foto (txn): O.Kachmar/123rf/trinknahrung.pro

Ernährung wichtig. Empfehlenswert sind Obst und Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse und Vollkornprodukte. Senioren, die zu wenig essen, wird geraten, ihren Speiseplan um nährstoffreiche Trinknahrung zu ergänzen. Das gilt auch für jüngere Menschen, die beispielsweise durch Krankheiten oder als Nebenwirkung von Medikamenten unter Appetitlosigkeit leiden.

Weitere Infos gibt es unter www.trinknahrung.pro

Freude an Bewegung

% +++ exklusiver Gutschein für Sie +++

Der Sommer kommt und lädt zu einem aktiveren Alltag ein.

Schmerzen können einen aktiven Lebensstil beeinträchtigen. Zur Schmerzlinderung empfehlen wir Ihnen Voltaren Schmerzgel.

Wir beraten Sie gerne.

apotheca

HAGENMARKT Hagenmarkt 19-20 | BS | T 0531 4811900
ALTSTADTMARKT Altstadtmarkt 13-14 | BS | T 0531 40121
HUTFILTERN Hutfiltern 6 | BS | T 0531 17131

Ihr Gutschein gültig im Juni 2021

Voltaren Schmerzgel 180 g

statt € 21,49

30% € **14,95**

Gültig im Juni 2021. Nicht mit anderen Rabatten kombinierbar. Barauszahlung ausgeschlossen. Abgabe nur in Haushaltsüblichen Mengen.

apotheca

Gandersheimer Domfestspiele

Die 62. Gandersheimer Domfestspiele finden in diesem Jahr vom 20. Juni bis 29. August 2021 statt und starten unter dem Motto „Morgen ist jetzt - erst recht“.

Das Programm beginnt mit dem großen Theaterspektakel "Faust", facettenreich inszeniert und in neuem Gewand mit Musik, Sprache und Tanz.

Das Kinder- und Familienstück „Das Dschungelbuch“ feiert am 20. Juni 2021 um 15 Uhr Premiere.

Die Premiere der musikalischen Komödie „Die Drei von der Tankstelle“, nach dem gleichnamigen UfA-Tonfilm, startet am 25. Juni 2021. Das Musical „Flashdance“, basierend auf dem gleichnamigen Film von Paramount Pictures, hat am 9. Juli Premiere.

Wegen des großen Erfolges wird das Theaterstück „Al Dente!

Ich bin hier Le Chef“ wieder aufgenommen. (Änderungen vorbehalten)

Die Kartenzentrale ist zu erreichen unter Telefon 05382-9553311 oder kartenzentrale@gandersheimer-domfestspiele.de. Homepage: www.gandersheimer-domfestspiele.de



Die Bühne der Gandersheimer Domfestspiele. Foto: Veranstalter

Sozialrechtliche Sprechstunde des BDH Bundesverbandes Rehabilitation

Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag in der Zeit von 9 bis 12 Uhr und Mittwoch von 9 bis 15 Uhr telefonisch unter: 05152 – 69 0 69 22 (oder – 23).

Museen öffnen wieder

3Landesmuseen wieder geöffnet

Ein Besuch im **Herzog Anton Ulrich-Museum** und im Naturhistorischen Museum ist wieder möglich mit einem Nachweis über einen negativen Corona-Test, Nachweise über den vollständigen Impfschutz oder die Genesung. Kinder und Jugendliche bis einschließlich 14 Jahren sind von dieser Regelung ausgenommen.

Im **Naturhistorischen Museum** erwartet die Besucher_innen die Sonderausstellung „Schildkröten - Gepanzert durch die Jahrmillionen“ mit dem 2,5 m langen Modell der Lederschildkröte „Marlene“ und einigen lebenden Exemplaren. Der Insektensaal ist derzeit nicht zugänglich. Das Museum bietet zudem die Möglichkeit, mitgebrachte Schnelltests vor Ort unter Aufsicht des Museumspersonals zu machen. Nach negativem Ergebnis ermöglicht dies ebenfalls den Museumsbesuch.

Im **Herzog Anton Ulrich-Museum** erwartet die Besucher_innen die Gemäldegalerie im 1. Obergeschoss. Das Eintrittsgeld ist auf 6 Euro reduziert, Kinder und Jugendliche bis 17 Jahre erhalten freien Eintritt.

Die **Burg Dankwarderode** bleibt bis auf weiteres geschlossen. Das **Haupthaus des Braunschweigischen Landesmuseums am Burgplatz** bleibt wegen laufender Sanierungsarbeiten ebenfalls weiterhin geschlossen. Das **Museum Hinter Aegidien** öffnet Ende dieses Jahres wieder seine Türen.

Alle aktuellen Informationen unter www.3landesmuseen-braunschweig.de sowie den Social-Media-Plattformen.

Auch das **Städtische Museum Braunschweig/Haus am Löwenwall** und die **halle267 – städtische galerie braunschweig** sind wieder geöffnet.

"Entdecken Sie im Haus am Löwenwall die aktuelle Sonderausstellung ‚Von Rembrandt bis Baselitz. Meisterwerke der Druckgraphik aus der Sammlung des Städtischen Museums Braunschweig‘, die das Museum bis auf Weiteres zeigt, so Direktor Dr. Peter Joch."

In der Graphischen Sammlung des Museums, die über rund 50.000 Arbeiten auf Papier verfügt, gibt es Radierungen von Rembrandt genauso wie Lithographien von Braque und Chagall, Holzschnitte von Heckel und Kirchner, oder Serigraphien von Richter zu entdecken. Im Rahmen der Ausstellung werden die Highlights der Sammlung, ca. 160 "Meisterwerke" unterschiedlichster Künstler und Drucktechniken, aus mehreren Epochen, vom 16. bis ins späte 20. Jahrhundert, präsentiert. Zahlreiche Werke waren seit vielen Jahren nicht mehr zu sehen, andere wurden noch nie gezeigt.

Die aktuelle Ausstellung in der halle267 "Captcha" des Künstler-Kollektivs Gordon Endt und Miran Özpapazyan wird bis zum 13. Juni 2021 verlängert. Sie setzt sich fotografisch mit der Stadt Braunschweig auseinander.

Infos unter www.braunschweig.de/museum

Lessingtheater Wolfenbüttel

Das Lessingtheater meldet sich im Juni mit dem Programm zurück. Die Veranstaltungen können auch in Corona-Zeiten stattfinden, da sie online oder unter freiem Himmel angeboten werden.

Sonntag, 6. Juni 2021, 15 Uhr - Online-Veranstaltung: **Weil heute mein Geburtstag ist ...** Ein digitales und interaktives Theatererlebnis, Karten für 6 Euro.

21. Juni – 18. Juli 2021, 10 – 22 Uhr - Lessingtheater, Theatervorplatz und Wintergärten: **Szene 8 – Das Spielklub-Festival.** Die Veranstaltung ist kostenfrei.

9. April bis 10. Juni 2021, Lessingtheater, Theatervorplatz und Wintergärten: **Das Corona-Ding.** Eine partizipative Ausstellung des Kulturbüros Wolfenbüttel. Der Besuch der Ausstellung ist kostenfrei.

Vorverkauf und Information: Theaterkasse, Stadtmarkt 7A, 38300 Wolfenbüttel, Telefon 05331 86-501 und 86-502, Telefax 05331 86-507, www.lessingtheater.de, karten@lessingtheater.de. Derzeit nur telefonischer Service von Montag bis Freitag, 10 bis 14 Uhr.

www.wir-braunschweig.de

Pflanzen macht glücklich!

Egal ob grün, rankend, zart oder doch ganz groß, essbar, blühend oder Tummelplatz für Insekten! Das phaeno in Wolfsburg sucht außergewöhnliche Eindrücke von ganz persönlichen Garten- oder Balkon-Paradiesen. Sie haben eine alte Gießkanne bepflanzt und bemalt, ausgemistete Schuhe mit Stiefmütterchen begrünt, Ihren eigenen kleinen Kräutergarten angebaut oder alte Konservendosen in Pflanztöpfe verwandelt? Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Hauptsache grün, schön und originell. Schicken Sie dem phaeno Ihr Lieblingsbild aus Ihrer eigenen grünen Oase.

Gewinnspielteilnahme: Die Fotos können Sie gerne unter dem Stichwort „Pflanzen macht glücklich“ mit Angabe Ihrer Adresse an entdecke@phaeno.de bis zum 18. Juli 2021 an phaeno schicken. Die Teilnahmebedingungen und Gewinnmöglichkeiten finden Sie unter www.phaeno.de.



PFLANZEN MACHT GLÜCKLICH!

Verschiedenes

Das Kult

Hamburger Str. 273 (auf dem Schimmelhof, Eingang C2), 38114 Braunschweig, barrierefrei, und Hörgeschädigten-Ringschleife. Anmelden: Info @daskult-theater.de.

Work out - Dancing on my own - täglich 19 bis 23 Uhr.

Mieten Sie für mind. eine Stunde am Abend „Das Kult“ ganz privat, um die eigene Mini-Tanz-Party zu zelebrieren. Sie stellen Ihre Lieblings-Tanzlieder zusammen - Ihre Musik wird über die Hausanlage abgespielt - Sie tanzen auf 80 m².

Anfertigung von
Augenprothesen (alle Kassen)
am Di., 22.06.2020, 8 - 13 Uhr,
im Pentahotel Braunschweig,
Auguststraße 6-8.
Telefonische Anmeldung nötig!
Würzburg - Tel: 0931-24825
www.Augenkuenstler.de

Berufskraftfahrer/in für Nah- und Fernverkehr
Führerscheinklasse CE
Fahrerkarte inkl. Module
sowie
Aushilfsfahrer/in
gerne auch Rentner/in
sucht ab sofort
Salzgitter
EuroLogistik GmbH
Tel. 05341/18928-71



phaeno

da staunst du.

350.

Phänomene zum Staunen
und Ausprobieren im
Science Center phaeno Wolfsburg

Alle Informationen zu Ihrem Besuch
finden Sie unter www.phaeno.de

Schenkung mit Folgen - Versicherungstipp

Wer von seinen Eltern oder Großeltern ein Grundstück übertragen bekommt, übernimmt mit der Schenkung auch die Verkehrssicherungspflicht.

Damit muss er alle notwendigen und erforderlichen Vorkehrungen treffen, um Schäden zu verhindern. „Wird die Verkehrssicherungspflicht verletzt und ein Dritter geschädigt, ist der Grundstückseigentümer schadenersatzpflichtig“, erklärt Schadenexpertin Margareta Bösl von der uniVersa Versicherung. Besonders bei Personenschäden kann dies schnell existenzielle Folgen haben, da der Schadenverursacher nach dem Bürgerlichen Gesetzbuch mit seinem gesamten Ein-

kommen und Vermögen haftet. „Deshalb ist eine Haus- und Grundbesitzerhaftpflichtversicherung für jeden Grundstückseigentümer uneingeschränkt empfehlenswert“, erklärt Bösl. Bei neueren Privat-Haftpflichtversicherungen sind unbebaute Grundstücke oftmals bereits prämienfrei mitversichert. Beim Wechsel der Privat-Haftpflichtversicherung bieten manche Versicherer auch eine beitragsfreie Summen- und Konditionsdifferenzdeckung an. Dann sind bereits ab Antragstellung automatisch höhere und neu hinzukommende Leistungen wie das unbebaute Grundstück versichert, obwohl der Beginn der Versicherung aufgrund von Kündigungsfristen erst später ist.

Ein Ort der Ruhe und Geborgenheit

Anzeige

Seit Januar: Ruhewald Rittergut Ribbesbüttel.

Seit Januar dieses Jahres gibt es im Dreieck zwischen Braunschweig, Wolfsburg und Gifhorn eine neue Alternative für individuelle Naturbestattungen.

Der neu eröffnete Ruhewald Rittergut Ribbesbüttel liegt rund 20 km nördlich der Braunschweiger Innenstadt.

„Im Rahmen meines Studiums der Agrarwissenschaften bin ich zum ersten Mal auf das Konzept der Waldbestattung aufmerksam geworden. Es hat mich sofort begeistert, weil mir der Wald schon immer besonders am Herzen liegt“, berichtet der Betreiber Julius Löbbcke. Der Ruhewald sei „einer der wenigen unabhängigen und familiengeführten Bestattungswälder in Deutschland“.

Innerhalb der rund drei Hektar großen Fläche sind die unterschiedlichsten Waldbilder zu finden. Neben verschiedenen jung gepflanzten Laubbäumen, stehen hier bis zu 200 Jahre alte Buchen und Eichen. Ein besonderes Highlight sei laut Löbbcke das sehenswerte Feuchtbiotop, welches sich über 100 Meter Länge erstreckt. Außerdem könnten bei Trauerfeiern - auf Wunsch der Angehörigen - die deutlich zu hörenden Kirchenglocken der Ribbesbütteler St. Petri Kirche geläutet werden.

„Seit dem Start im Januar 2021 ist die Nachfrage stetig steigend. Sowohl im Trauerfall, als auch im Rahmen einer Bestattungsvorsorge, suchen die Menschen den Ruhewald auf, um die passende Grabstätte zu finden.“

Die meisten kommen aus der Region Braunschweig, Gifhorn und Wolfsburg, manche jedoch auch von weiter her.“

In Zeiten von Corona lädt der Ruhewald Interessierte zu einem Spaziergang ein und ist bei Tageslicht rund um die Uhr geöffnet. „Bei Fragen oder gerne auch im Rahmen einer individuellen Beratung vor Ort sind wir jederzeit gerne für Sie da“, so Löbbcke.

Mittlerweile dürfen auch Waldführungen mit stark limitierter Teilnehmerzahl, Hygienekonzept und Kontaktnachverfolgung stattfinden. Hierzu muss man sich dementsprechend telefonisch (01603039571) oder per Email info@ruhewald-ribbesbuettel.de anmelden.

Genauere Informationen und alle Termine findet man auf der Homepage: <https://ruhewald-ribbesbuettel.de/>



RUHEWALD
RITTERGUT RIBBESBÜTTEL

EIN ORT DER RUHE & GEBORGENHEIT
Individuelle Bestattungen im Schutze eines 200 Jahre alten Laubwaldes

FÜHRUNGEN (aktuell nur mit Anmeldung):		Weitere Termine & Infos:	Julius Löbbcke
Mi 09.06.2021 17 Uhr	Mi 23.06.2021 17 Uhr	ruhewald-ribbesbuettel.de	Gutsstraße 11
So 13.06.2021 14 Uhr	So 27.06.2021 14 Uhr	T. 0160 30 39 571	38551 Ribbesbüttel

Hilfe bei besonderen Sehproblemen

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

Dabei kommt eine Sehbeeinträchtigung nicht nur bei älteren Menschen vor. Die Ausprägungen einer Sehbehinderung können einen unterschiedlichen Charakter aufweisen, deswegen ist die Vielfältigkeit des Angebots an Hilfsmitteln besonders wichtig.

Wenn die normale Brille nicht mehr ausreichend ist und Lesen, Schreiben, Arbeiten am PC sowie Fernsehen nicht mehr optimal sind, können hochwirksame Sehhilfen, die Vergrößern und eine bessere Ausleuchtung schaffen, gegen die Beein-



Frau Franke, die Low Vision Spezialistin aus dem kompetenten Team von Augenoptik Bock.

Foto: Augenoptik Bock

trächtigung im Alltag hilfreich sein. Bei Augenoptik Bock in der Schlosspassage 25 in Braunschweig, werden Sie ausführlich und kompetent beraten und können Ihre Sehfähigkeit sowie die geeigneten Geräte vor Ort testen.

Dabei steht Ihnen das kompetente Team von Augenoptik Bock mit Rat und Tat zur Seite: Seit Jahren bildet sich Augenoptikerin Petra Franke im Bereich Low Vision weiter und ist bei Augenoptik Bock die Ansprechpartnerin für den Low Vision Bereich. Dort finden Sie ein großes Angebot an vergrößernden Sehhilfen mit ausgereifter Lichttechnik für nahezu jeden Unterstützungsbedarf, wie z.B. Spezialgläser bei altersbedingter Makuladegeneration, elektronische Leselupen, Speziallampen und Bildschirmlesegeräte.

Spezialbrillengläser

für altersbedingte
Makuladegeneration

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

Nur bei Ihrem Augenoptiker:

AUGEN
OPTIK  **BOCK**
BRILLEN · CONTACTLINSEN

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



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

Flemming Dental Wolfsburg
Ihr Dentallabor vor Ort

Flemming Dental Wolfsburg ist Ihr Anbieter für hochwertigen Zahnersatz.

Im Zentrum unserer Arbeit stehen Ihre Patienten mit ihren individuellen Bedürfnissen und ihrem Wunsch nach hoher Ästhetik und Qualität.

Profitieren Sie von jahrzehntelanger Erfahrung und umfassendem Know-How.



Thomas Ballewski
Zahn technikermeister
und Niederlassungsleiter
Mobil: 0151 - 15187275

Dirk Gerlig
Technischer
Kundenbetreuer
Mobil: 0175 - 240781

Jetzt anrufen! Wir beraten Sie gern:
Telefon: 05361 / 872 00



- Profitieren Sie durch **jahrzehntelange Erfahrung und Qualitätszahnersatz** „Made in Germany“.
- Vertrauen Sie auf **persönliche Ansprechpartner, optimale Prozesse und Termintreue**.
- Erleichtern Sie Ihre Praxisabläufe durch unseren **umfangreichen Service vor Ort**.
- Steigern Sie das Image Ihrer Praxis mit unseren **kostenlosen, modernen Online-Tools**.
- Mit unseren **drei starken Marken Fleming Dental, Fleming International und Fleming Tec** stehen wir Ihnen für verschiedenste Anliegen mit **umfangreichem Know-How** zur Seite.

Wir machen es möglich!



Flemming Dental Wolfsburg
Schweriner Straße 29 · 38444 Wolfsburg
Tel.: 05361 / 872 00 · Fax: 05361 / 87 20 23
info-wolfsburg@flemming-dental.de
www.flemming-wolfsburg.de

Virenstress - Dauererschöpfung

Verlosung / Anzeige

Dank B-Vitamins sind Sie trotzdem wieder fit.

Das Dauerfeuer ängstiger Nachrichten, der erzwungene Rückzug ins Private sowie ein weitgehender Wegfall persönlicher Kontakte hinterlassen seelische und körperliche Spuren. Zudem: Schon seit Jahren brauchen Menschen immer länger, um nach Infektionen mit Grippe- oder Erkältungsviren wieder fit zu werden. Um trotzdem nicht in eine Abwärtsspirale aus seelischer Belastung und körperlicher Erschöpfung zu geraten, kommt einer von Ärzten oder Heilpraktikern verabreichten Injektionskur mit den Vitaminen B6, B12 und Folsäure immer größere Bedeutung zu. Eine Spirale aus Müdigkeit, Erschöpfung, Motivationslosigkeit und sogar Resignation ist häufig der Einstieg in eine regelrechte 'Erschöpfungsspirale' verbunden mit einer deutlich abgesenkten Immunabwehr.

Eine solche spezielle Aufbaukur, die von Ärzten oder Heilpraktikern per Spritze oder Infusion verabreicht wird (Medivitan i.V., rezeptfrei, Apotheke) führt dem Körper die für eine nachhaltige Erholung benötigten Vitamine in genau dieser optimalen Dosierung zu. Selten war eine solche Aufbaukur so nötig wie heute. Eine Medivitan-Aufbaukur kann eine schnell wirkende und nachhaltige Möglichkeit darstellen, wieder zu Kräften zu kommen.

Wir verlosen einige bunte Espressotassen-Sets. Senden Sie eine Mail unter „Virenstress“ mit Ihrer Telefonnummer bis zum 10. Juni an info@comet-verlag.de. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Lebenselixier Schlaf

Warum nächtliche Ruhe so wichtig ist

Menschen verbringen rund ein Drittel ihres Lebens mit Schlafen. Diese Ruhezeit wirkt sich auf die Gesundheit aus. Schlaf unterteilt sich in unterschiedliche Phasen. Die früher als Traumschlaf definierte Phase kennzeichnet sich durch schnelle Augenbewegungen unter geschlossenen Augenlidern, weshalb Experten sie auch REM-Schlaf, kurz für Rapid Eye Movement, nennen. Sie folgt auf Leicht- und Tiefschlaf – diese Stadien wechseln bei Erwachsenen nach rund 90 Minuten. REM-Schlaf spielt eine wichtige Rolle für die geistige und seelische Ruhe. Insbesondere Tiefschlaf ist nicht nur für die körperliche Erholung notwendig, sondern auch für die Allgemeingesundheit.

Das Hormon Melatonin, das der Körper bei Dunkelheit produziert, hält den Schlafrhythmus und alle Organfunktionen im Gleichgewicht. Aber nicht nur das: Während des Schlafes setzt der Körper das appetitzügelnde Hormon Leptin frei. Im Gegenzug regt das Gehirn im Wachzustand die Produktion von appetitanregendem Ghrelin frei. „Verschiebt sich dieses Gleichgewicht durch zu wenig Schlaf, kann dies auch zu einer Gewichtszunahme führen“, weiß Prof. Dr. Maurer. Aber auch die Aktivität unserer natürlichen Abwehrzellen gegen Bakterien und Viren nimmt durch Schlaf zu und die Menge der Stresshormone sinkt.

Weitere Informationen unter www.genio.nyxoah.com.

Logisch ... Zeitschriften clever mieten - statt kaufen!

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

HETTLING'S LeseZirkel
www.lesezirkel.com

Aktiv gegen kribbelnde Füße vorgehen

Studien zeigen: Bewegung verbessert Beschwerden und Stabilität

Dass wir sicher gehen und stehen, haben wir unter anderem der Sensibilität unserer Füße zu verdanken.

„Das Leben besteht in der Bewegung“, soll schon Aristoteles gesagt haben. Ein Zitat, das sich heute besonders auf das Wohlbefinden von Menschen mit Diabetes beziehen könnte. Denn körperliche Aktivität kann Folgeerkrankungen des Diabetes ausbremsen. Das gilt insbesondere auch für Diabetiker, deren Nerven bereits durch den erhöhten Blutzucker geschädigt sind: Ein geeignetes Bewegungsprogramm kann helfen, die Symptome der Nervenschädigung (Neuropathie) wie Kribbeln, Brennen oder Taubheitsgefühle in den Füßen zu lindern sowie die Sicherheit beim Gehen und Stehen zu verbessern.

Eine Neuropathie betrifft mehr als jeden dritten Diabetiker. Die Nervenschädigung kann sich durch unangenehme Missempfindungen, aber auch durch eine nachlassende Sensibilität in den Füßen äußern. Dadurch fühlen sich Betroffene unsicher auf den Beinen. Wie der Sportmediziner Prof. Dr. Klaus Völker in einer Untersuchung festgestellt hat, bewegen sich Pa-



Gezielte Übungen für die Füße verbessern das Gleichgewicht. Dadurch können Menschen mit Diabetes wieder sicherer gehen und stehen.

Foto: djd/Wörwag Pharma

tienten mit einer Nervenschädigung in den Füßen oft sehr wenig, obwohl gerade sie aktiv sein sollten. Denn laut neuerer wissenschaftlicher Forschung schütten aktive Muskeln Botenstoffe aus, die unter anderem Entzündungen hemmen. Dies kann sowohl der Entwicklung des Diabetes als auch der Nervenschädigung entgegenwirken. Durch geeignete Übungen kann außerdem die Fuß- und Beinmuskulatur gestärkt werden.

Fünf Tipps für ein geeignetes Training bei Neuropathie finden sich unter www.rgz24.de/Diabetes-Bewegung. Auch fußschonende Sportarten wie Schwimmen, Walken, moderates Krafttraining oder Radfahren sind geeignet, um eine Neuropathie positiv zu beeinflussen.

Auch ein Vitamin-B1-Mangel, der gerade bei Diabetes oft auftritt, kann Neuropathien in den Füßen verursachen. Um diesen auszugleichen, eignen sich Präparate aus der Apotheke mit der Vitamin-B1-Vorstufe Benfotiamin. Diese Maßnahmen helfen auch, Neuropathie-Symptome wie Kribbeln und Brennen in den Füßen zu lindern. (djd)

Anzeige

Hightech und Handarbeit

Für eine gute Haltung sind gesunde Füße eine wesentliche Voraussetzung. Sind die Füße nicht gesund, können Einlagen, orthopädische Schuhzurichtungen oder orthopädische Maßschuhe einen Ausgleich schaffen.

Auch in der orthopädischen Schuhtechnik hat innovative Technik Einzug gehalten: 3D-Scanner, CAD-Programme, CAD-Fräsen oder 3D-Drucker helfen, den Herstellungsprozess enorm zu beschleunigen. Bevor Einlagen, Schuhzurichtungen oder Maßschuhe gebaut werden können, benötigt der Schuhtechniker alle erforderlichen Daten der Füße. Das erledigen heute Fußscanner, die entweder die Fußsohle oder den kompletten Fuß bis über den Knöchel im 3D-Messverfahren erfassen. Es werden also auch alle Besonderheiten beider Füße berücksichtigt, wie Länge und Breite oder die Zehenstellung. Diese Technik ersetzt das Gipsen und ist sehr viel angenehmer.

Die erfassten Daten sendet der Fußscanner an einen Computer. In speziellen Programmen entsteht anschließend ein virtuelles Abbild der Fußsohle beziehungsweise des kompletten Fußes. Am Bildschirm kann der Schuhtechniker den Fuß aus jeder Perspektive betrachten und modelliert danach die Einlage.

Im Anschluss errechnet der Computer aus dem virtuellen Fuß-Abbild die Daten, die die CNC-Einlagenfräse oder der 3D-Drucker benötigen. Die Einlagenfräse fräst gleichzeitig beide Einlagen als Rohform. Der Techniker passt sie anschließend individuell für den Träger und dessen Schuhe an. Diese perfekte Symbiose aus Hightech und Handwerk bekommen Sie auch bei Ihrem regionalen Sanitätshaus C.W. Hoffmeister.



HILFSMITTEL SO INDIVIDUELL WIE SIE SELBST.

Der Mensch steht bei uns von Beginn an im Fokus. Egal welches Handicap, unsere Aufgabe ist es, das Leben von Betroffenen zu erleichtern und ihnen einen Alltag nach ihren Vorstellungen zurückzugeben. Dabei legen wir größten Wert auf die Bedürfnisse Einzelner mit einem offenen Ohr einzugehen.

Wenn das genau die Anforderungen sind die Sie an ein Hilfsmittel stellen, dann sollten Sie uns kontaktieren:

Telefon: 05 31 - 123 33 0
E-Mail: kontakt@cwhoffmeister.de
WhatsApp: 05 31 - 123 33 55



Maibaum vor Schloß Schliestedt

In diesem Jahr hat es trotz Pandemie wieder geklappt: Im kleinen Ort Schliestedt gibt es wieder einen geschmückten Maibaum, der seit Anfang des Monats das Rodell vor der barocken Schloßfassade in Schliestedt/Schöppenstedt schmückt.

Auch das jährliche Maifest der Seniorenbetreuung Schloß Schliestedt konnte dieses Mal am 1. Mai begangen werden.

Das Fest wurde pandemiebedingt ausschließlich für (geimpfte) Heimbewohner ausgerichtet und die bunten Bänder des über sieben Meter hohen Maibaums flatterten zu den Klängen von „Der Mai ist gekommen“ und „Komm lieber Mai und mache...“



Das Maibaumfest auf Schloß Schliestedt.

Foto: Schloß Schliestedt

im Wind um die (eigentlich) warme Jahreszeit einzuläuten.

Für musikalische Begleitung sorgte Frau Schaper mit dem Akkordeon. Kaffee und Kekse sowie Eis und Bratwurst vom Grill rundeten das Angebot auf der Terrasse vorm Langhaus und unter den Pavillons davor ab.

Es war die erste gemeinsame Feier für die Bewohner in der Pandemiezeit. Insgesamt fiel das Maibaumfest etwas verhaltener als in der Vergangenheit aus, aber es ist zumindest der Auftakt für weitere gemeinsame Outdoor-Veranstaltungen der Seniorenbetreuung Schloß Schliestedt und es können viele Veranstaltungen im Sommer stattfinden.

Eigenheime in Braunschweig sind im Durchschnitt 55 Jahre alt

In Braunschweig gibt es rund 57.320 Ein- und Zweifamilienhäuser, die im Durchschnitt 55 Jahre alt sind. Laut Statistischem Landesamt sind in den vergangenen zehn Jahren nur 886 neue Eigenheime hinzugekommen - also gerade einmal zwei Prozent des Gesamtbestandes.

Vor Baujahr 1977 verbraucht ein unsaniertes Haus mit 130 Quadratmetern mindestens 2.600 Liter Öl für Heizung und Warmwasser. Erst danach schränkte der Staat den Energieverbrauch von Neubauten nach und nach ein: So erfolgte mit der Energie-Einsparverordnung 2002 eine Halbierung des zulässigen Wärmebedarfs. Heute liegt der Standard bei einem Vergleichswert von etwa 5,5 Litern Heizöl pro Quadratmeter, also 715 Litern für ein 130-Quadratmeter-Eigenheim.

Umso wichtiger ist es, dass die Besitzer den Energieverbrauch auch nachträglich weiter senken. Dafür reicht der Austausch der Heizung nach 20 Jahren keinesfalls aus. Gebäudehülle, Fenster, Dämmungen und technische Anlagen sollten regelmäßig auf ihr Sparpotenzial hin überprüft werden.



Einen ersten individuellen Überblick - vor allem auch über die möglichen Kosten - können sich Eigenheimbesitzer unter www.lbs.de/modernisieren/m/modernisierungskosten_ermitteln_2/ verschaffen.

<p>Bern 119 ca. 119,04 m² Wfl./Nfl. ab 158.900,- €</p>	<p>Buchholz 131 ca. 131,48 m² Wfl./Nfl. ab 169.900,- €</p>	<p>Drübeck 110 ca. 109,55 m² Wfl./Nfl. ab 169.900,- €</p>	<p>Paderborn 163 ca. 104,24 m² Wfl./Nfl. ab 169.900,- €</p>
---	---	--	--

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

Abschied vom alten Zuhause

Umzug ins Pflegeheim

Wenn die Selbstständigkeit von Pflegebedürftigen immer weiter abnimmt und Angehörige die Pflege nicht übernehmen können, entscheiden sich viele Betroffene für ein Pflegeheim. Der Umzug ist ein großer Einschnitt in das Leben aller Beteiligten und sollte gut geplant sein.

So schwer der Abschied von der eigenen Wohnung auch fällt: Sobald die Zusage für einen Platz im Pflegeheim vorliegt, sollten Betroffene mit den Umzugsvorbereitungen beginnen. Denn meist bedeutet dieser Schritt auch, sich von vielen Dingen trennen zu müssen. „Dafür brauchen die meisten Menschen Zeit“, so Birger Mählmann, Pflegeexperte der Ideal Versicherung. Und der Wechsel des Lebensmittelpunkts bringt zahlreiche Veränderungen mit sich, die vorbereitet werden sollten.

Der Pflegeexperte fasst die wichtigsten Punkte zusammen:

- Wohnung fristgerecht kündigen
- Falls noch nicht geschehen: Pflegekasse über den Umzug in das Pflegeheim informieren und Antrag auf Übernahme der Kosten für vollstationäre Unterbringung ausfüllen
- Klären, ob und welche Möbel mit ins Pflegeheim können
- Hilfe fürs Entrümpeln organisieren
- Nachsendeantrag bei der Post stellen
- Beim Pflegeheim erfragen, welche Dokumente dort benötigt werden, etwa ärztliche Verordnungen, Medikationspläne oder Patientenverfügungen, und diese rechtzeitig zusammenstellen
- Mit dem Hausarzt klären, ob die Betreuung auch in der Pflegeeinrichtung weitergeführt wird

Verträge, die die alte Wohnung betreffen, beispielsweise für Telefon, Strom, Gas sowie den Rundfunkbeitrag, sollten gekündigt werden. „Dabei darauf achten, auch Daueraufträge, wenn vorhanden, zu beenden“, ergänzt der IDEAL-Experte.

Sein zusätzlicher Rat: Eine Liste der laufenden Versicherungen erstellen und prüfen, welche gekündigt werden können und welche im Heim weiterhin notwendig sind. Da in manchen Pflegeheimen zum Beispiel der Hausrat der Bewohner über das Heim versichert ist, ist es ratsam, sich dazu frühzeitig mit der Heimleitung abzusprechen. Versicherungen, die

Heimbewohner behalten sollten, sind – wenn vorhanden – die private Kranken- und Unfallversicherung, die Sterbegeldversicherung und die private Haftpflichtversicherung. Bietet das Heim einen gemeinsamen Privathaftpflichtschutz an, empfiehlt der Pflegeexperte, die Versicherungskonditionen zu vergleichen, insbesondere die Deckungssumme und gegebenenfalls den Selbstbehalt. Einige Versicherer bieten Seniorentarife an. Außerdem gut zu wissen: Mit dem Einzug ins Pflegeheim können Bewohner ihre Heimkosten als außergewöhnliche Belastung von der Steuer absetzen.

Pedelec-Kurse für Senioren

Pedelecs – im Alltag auch gerne E-Bikes genannt – sind bei Senioren immer beliebter: Erhöht die elektrische Unterstützung doch die Mobilität, schont Gelenke und stärkt die Gesundheit. Allerdings steigt die Zahl der Unfälle gerade bei älteren Pedelec-Fahrern.

Hilfreich für Pedelec-Neulinge sind Kurse in denen von der richtigen Sitzposition über Fahrverhalten, Bremsweg, Kurventechniken bis hin zu Tipps für die Akkupflege alles rund ums Pedelec in ein paar Stunden vermittelt und geübt wird. Viele Gemeinden, aber auch Sportvereine oder Fahrradclubs bieten entsprechende Kurse an.



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

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.



Hubeta
Gemeinnütziger Verein e.V.

**WIR MÖCHTEN, DASS SIE
SO LANGE WIE MÖGLICH
IN IHRER UMGEBUNG
BLEIBEN KÖNNEN.**

Ambulante Krankenpflege: Ihr Spezialist für
Grund- und Behandlungspflege – Vertragspartner
der Kranken- und Pflegekassen



Hubeta e.V.
An der Schule 10
38116 Braunschweig/Lehndorf
Telefon: 0531 50 00 00 – Fax: 0531 50 00 09
E-Mail: tondera-hubeta@posteo.de
www.hubeta.de

Wir sind an Ihrer Seite.
Würdevoll und zeitgemäß.

**Hageroth
Bestattungen**

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



Einsamkeit und Ängste gezielt vertreiben

(akz-o) Kontakte wirken wie eine guttuende Medizin – besonders für Alleinstehende und Senioren. Aber gerade die persönlichen Treffen sind bedingt möglich. Das Zusammensein mit der Familie oder mit Bekannten bei Freizeitaktivitäten ist eingeschränkt. Das macht einsam; denn Sicherheit im Sinne der Gesundheit hat Priorität.

Wenn man alleine ist, kreisen die Gedanken – um die eigene Zukunft und die der ganzen Gesellschaft oder gewohnter Abläufe. Sorgen und Ängste machen sich breit. Manchmal ist es schwer nachvollziehbar, warum Angehörige seltener oder gar nicht mehr zu Besuch kommen.

Einsamkeit und Ängste machen krank, darunter leidet auch der Schlaf. Wer längerfristig unter Schlafproblemen leidet, sollte abklären, welche Ursachen dahinter stehen. Bei psychischen Belastungen, wie innere Unruhe und Angstgefühle, die auch organische Beschwerden zur Folge haben können, helfen Wirkstoffe von Mutter Natur. Das pflanzliche Arzneimittel Lasea fördert innere Ruhe und infolgedessen guten Schlaf. Das darin enthaltene spezielle hochkonzentrierte Arzneilavendelöl Silexan wirkt beruhigend und lindert Sorgen. Es ist gut verträglich und macht tagsüber nicht müde.



Bewegung ist nicht nur gesund, sondern auch gut für das allgemeine Wohlbefinden, denn es bringt frischen Wind in die Gedanken.

Foto: Konstantin Yuganov/stock.adobe.com/Lasealakz-o

Hier ein paar Tipps gegen die Einsamkeit:

Telefonieren: Nichts ersetzt den Blick in die Augen eines lieben Menschen. Aber auch am Telefon kann man Gedanken teilen, Sorgen loslassen und sich das Gefühl geben: Ich denke an Dich. Und wer offen ist für neue technische Lösungen, probiert einmal ein Online-Treffen aus, bei dem man den anderen per Video-Chat sogar besuchen kann.

Smarter Begleiter: Der Einstieg in die digitale Kommunikation lohnt sich und gelingt mit der richtigen Begleitung. Ein Smartphone ebnet nicht nur den telefonischen Weg zu den Liebsten, sondern öffnet Türen zu den sozialen Medien oder zu den Museen oder Konzertsälen dieser Welt.

Neues lernen: Man ist nie zu alt, um Neues zu lernen – zum Beispiel ein Instrument wie die Ukulele. Mit lediglich vier Saiten gibt es schnell Erfolgserlebnisse. Oder wie wär's mit einem Online-Kurs bei der Volkshochschule?

Aktiv bleiben: Bewegung ist gesund und bringt frischen Wind in unser Leben – und unsere Gedanken.

Zuzahlungsbefreiung bei der Krankenkasse beantragen

Für verschiedenen Leistungen der Krankenkasse, wie zum Beispiel verschreibungspflichtige Medikamente oder eine physiotherapeutische Behandlung, muss etwas dazugezahlt werden. Gesetzlich Krankenversicherte können allerdings einen Antrag auf Zuzahlungsbefreiung stellen, wenn die Kosten ihre sogenannte Belastungsgrenze überschreiten und bekommen darüber hinaus gezahlte Beträge erstattet. Der Sozialverband Deutschland (SoVD) in Braunschweig rät daher, Belege von Zuzahlungen eines Jahres zu sammeln und einen Antrag auf Befreiung zu stellen.

Gesetzlich Krankenversicherte müssen für bestimmten Leistungen der Krankenkasse etwas dazu bezahlen. Wird die finanzielle Belastung zu hoch, kann ein Antrag auf Zuzahlungsbefreiung gestellt werden. Die sogenannte Belastungsgrenze wird für jeden Haushalt individuell ermittelt. Dabei werden vom Jahresbruttoeinkommen zunächst mögliche Freibeträge abgezogen. In diesem Jahr sind das 5.922 Euro für den ersten Erwachsenen des Haushalts und weitere 8.388 Euro pro Kind. Danach wird die Belastungsgrenze in Höhe von zwei Prozent errechnet – für chronisch kranke Menschen beträgt sie ein Prozent und auch Sozialhilfeempfänger, die beispielsweise Hartz IV beziehen, können entlastet werden. Hier wird zur Berechnung der Regelsatz zugrunde gelegt. „Das Thema ist komplex und das kann verunsichern. Deshalb stehen wir Betroffenen gerne zur Seite“, sagt Kai Bursie, Regionalleiter des SoVD in Braunschweig.

Zahlungen, die die Belastungsgrenze überschreiten, werden von der Krankenkasse zurückerstattet. „Damit ein Antrag auf Zuzahlungsbefreiung gestellt werden kann, müssen aber entsprechende Belege eines Jahres gesammelt werden. Eine Befreiung ist grundsätzlich bis zu vier Jahre rückwirkend möglich“ weiß Kai Bursie.

Informationen unter Telefon 0531 480 760 oder www.sovd-braunschweig.de.

Preiserhöhungen von Banken und Sparkasse

Nach dem Urteil des Bundesgerichtshofs zur Postbank AG fragen sich die betroffenen Kund_innen, ob sie der Vertragsänderung widersprechen sollen. Die Verbraucherzentrale informiert über mögliche Optionen. „Ein Widerspruch ist unserer Ansicht nach derzeit nicht sinnvoll“, erklärt Philipp Rehberg, Finanzexperte der Verbraucherzentrale Niedersachsen. Denn: Noch ist unsicher, welche Reichweite das Urteil tatsächlich hat. „Soweit sich Anpassungsklauseln wie im Fall der Postbank als unwirksam erweisen, müssen Vertragsänderungen ohnehin zurückgenommen werden. Kund_innen hätten dann ein Recht auf Rückerstattung zu viel gezahlter Entgelte.“ Wer einer Preiserhöhung jetzt widerspricht, müsse hingegen mit einer Kündigung seitens des Geldinstituts rechnen.

Weitere Infos unter www.verbraucherzentrale-niedersachsen.de.

Verschiedenes

Fliesenleger: Telefon 0531 - 122 88 21



Gepflegt alt werden.



Hermann-Müller-Straße 12
38315 Schladen
05335 / 808-0

DIAKONIE SOZIALSTATION

Ambulante
Pflege

05335 / 808-495

SENIOREN- & PFLEGEHEIM

Vollstationäre Pflege /
Kurzzeitpflege

05335 / 808-228
05335 / 808-223



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

Überraschende Fakten über den Harz

Ort der Magie, Naturschönheit, frischer Luft und hoher Bäume

StrandBerg, der Anbieter von luxuriösen Ferienwohnungen und dem Designhotel Viktoria in Braunlage, gibt fünf wissenswerte Fakten über den Harz mit auf den Weg.

25.000 Hektar Fläche nimmt er rund 10 Prozent der Gesamtfläche des Harzes ein. Mehr als 7.200 Tier- und Pflanzenarten finden hier eine geschützte Zuflucht.

Der Bergwald ruft!

Bis ins Mittelalter hinein, hieß der Harz noch Hart! Aus dem Altdeutschen übersetzte bedeutete dies so viel wie Bergwald, auf Plattdeutsch heißt es Herz. Treffender Vergleich – obwohl das Herz des norddeutschen Mittelgebirges mit seinem Brocken – auch Blocksberg genannt – unter seinem aktuellen Namen deutlich bekannter ist. 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: In zentraler, ruhiger Lage und in unmittelbarer Nähe zur Wurmberg-Seilbahn befinden sich die exklusiven Ferienwohnungen. Die im authentischen Vintage-Design gestalteten Wohnungen verfügen über Annehmlichkeiten wie etwa Regenduschen, hochwertige Soundanlagen und eigene Saunen.



Harzansicht.

Foto: Leon Skibitzki

Weltkulturerbe unter Tage

Nicht nur über der Erde gibt es viel zu sehen – auch tief unter dem Waldboden werden Entdecker fündig. Das Bergwerk Grube Samson in Sankt Andreasberg zählt zu den bedeutendsten Montandenkmälern Europas. Hier wurden von 1521 bis 1910 vor allem Silbererze gefördert. Das Bergwerk – liebevoll Samson genannt – zählte lange zu den tiefsten Bergwerken der Welt. Gäste können hier außerdem die weltweit einzige noch betriebsbereite „Fahrkunst“ bestaunen, die heute ein anerkanntes internationales Maschinen- und Kulturdenkmal ist. Beeindruckend sind auch die beiden Wasserräder, das neun Meter hohe Kehrrad von 1820 und das 12 Meter hohe Kunstrad, das während der Führung wie vor Jahrhunderten mit Wasser angetrieben wird. Wer sich schon vor dem Besuch ein Bild machen möchte, der kann sich online per virtuellem Rundgang im Samson umschauchen. Seit 2010 gehört die Grube Samson

als Teil der Oberharzer Wasserwirtschaft zum UNESCO-Weltkulturerbe Bergwerk Rammelsberg und steht damit unter besonderem Schutz. Wer nach dem Besuch unter Tage die frische Luft und die Weite genießt, der bucht am besten eines der Turmhäuser von StrandBerg. Diese architektonischen Meisterwerke beeindrucken mit ihren bodentiefen Fensterfassaden und dem eleganten Verbau von recyceltem Holz aus Alpenhütten. Außerdem verfügt das Haus über einen Fitnessbereich, Regenduschen und sogar eine eigene Sauna. Diesen Ort möchte man garantiert nicht so schnell wieder verlassen!



Kehrrad Grube Samson.

Foto: Jochen Klähn

Über drei Grenzen sollst du gehen

Der Nationalpark Harz ist einer der größten deutschen Waldnationalparks und der erste länderübergreifende Nationalpark Deutschlands: Der Harz erstreckt sich über die Bundesländer Niedersachsen, Sachsen-Anhalt und Thüringen. Durch seine Lage in der Mitte Deutschlands ist er somit aus vielen Gegenden bequem erreichbar. Im Norden bieten Goslar oder Blankenburg gute Einstiegspunkte für das Wandern im Harz, im Süden Osterode oder Bad Sachsa. 97 Prozent der Nationalparkfläche sind mit Wald bedeckt und auf nahezu



Schachtgebäude Grube Samson.

Foto: Jochen Klähn

Schnitzeljagden, Ausstellungen und Aktionen

UNESCO-Welterbe im Harz lädt zum Welterbetag 2021 ein

Der diesjährige Welterbetag am 6. Juni 2021 lockt mit einem bunten Programm in das UNESCO-Welterbe im Harz. Neben Schnitzeljagden durch das Welterbe präsentieren zahlreiche Museen ihren Besucherinnen und Besuchern besondere Angebote – am authentischen Ort und virtuell.



Die Sonderausstellung „Übertage – Untertage“ im Oberharzer Bergwerksmuseum in Clausthal-Zellerfeld wird am Welterbetag eröffnet.

Foto: Stefan Sobotta

Auf insgesamt vier Schnitzeljagden, die exklusiv für den Welterbetag entstanden sind, können große und kleine Teilnehmerinnen und Teilnehmer das UNESCO-Welterbe im Harz auf eigene Faust entdecken. Sie führen durch die Altstadt von Goslar, rund um den Ottiliae-Schacht in der Oberharzer Wasserwirtschaft, entlang der Kulturlandschaft am Weltkulturerbe Rammelsberg oder um die Klosteranlage Walkenried. Während der Schnitzeljagd erleben die Jäger_innen atemberaubende Landschaften sowie beeindruckende Kultur, während es knifflige Fragen zu beantworten gilt. Mit etwas Glück winken auch kleine Preise. Die Schnitzeljagden können mit weiteren Informationen ab 1. Juni 2021 unter <https://www.welterbeimharz.de/downloads> kostenfrei heruntergeladen werden. Sie sind ein Gemeinschaftsprojekt von GOSLAR marketing gmbh, Oberharzer Bergwerksmuseum, Stiftung UNESCO-Welterbe im Harz, Weltkulturerbe Rammelsberg und ZisterzienserMuseum Kloster Walkenried.

Neuinszenierungen im Kreuzgang und ein Fotowettbewerb locken nach Walkenried

Als Baudenkmal der Oberharzer Wasserwirtschaft nimmt das ZisterzienserMuseum Kloster Walkenried den Welterbetag zum Anlass, ein besonderes Jubiläum zu feiern: Elf Jahre zuvor wurde die Welterbestätte Bergwerk Rammelsberg und Altstadt von Goslar um die Oberharzer Wasserwirtschaft erweitert. Unter dem Motto „11 Jahre – 11 Orte“ werden am Welterbetag elf ausgewählte Orte im Kreuzgang neu inszeniert präsentiert. Parallel dazu werden auf der Website www.klosterwalkenried.de und bei Facebook unter www.facebook.com/ZisterzienserMuseumKlosterWalkenried/ eine Reihe mit vielen interessanten Fakten zu diesen besonderen Orten gepostet. Der 6. Juni ist zugleich der Auftakt für einen Fotowettbewerb des Walkenrieder Museums: Bis zum 2. August können Besucher_innen ihren Lieblingsort auf der Klosteranlage in einem selbst geschossenen Foto festhalten. Anschließend

bestimmt eine Jury die Gewinner-Fotos, welche im Anschluss im ZisterzienserMuseum Kloster Walkenried ausgestellt werden. Wer teilnehmen möchte, sendet seine Fotos ab dem 6. Juni bis 2. August an: info@kloster-walkenried.de.

„Übertage – Untertage“ – Oberharzer Bergwerksmuseum eröffnet Sonderausstellung

Das Oberharzer Bergwerksmuseum in Clausthal-Zellerfeld lädt am Welterbetag, um 14 Uhr, zur Eröffnung einer Sonderausstellung ein. Die Ausstellung „Übertage – Untertage“ präsentiert Cyanotypien der Künstlerin Judith Fait von Förderanlagen, Architektur und Haldenflora. Sie werden kontrastiert mit frühen Blitzlichtaufnahmen von Edward S. Padmore und William Zirkler aus der Sammlung des Oberharzer Bergwerksmuseums. Anmeldung unter info@bergwerksmuseum.de. Übrigens: Um das 11-jährige Jubiläum der Welterbe-Erweiterung um die Oberharzer Wasserwirtschaft zu feiern, richtet die Stiftung UNESCO-Welterbe im Harz elf Veranstaltungen und Aktionen aus. Die Schnitzeljagden sowie die Aktionen in Walkenried und Clausthal-Zellerfeld am Welterbetag markieren den Auftakt – weitere „Jubiläums-Geschenke“ werden folgen.

Weltkulturerbe Rammelsberg mit digitalen Formaten

Jenseits der Schnitzeljagd geht es beim ehemaligen Erzbergwerk Rammelsberg am Welterbetag digital zu: Das Besucherbergwerk präsentiert „Fünf Fragen an...“, die an Dr. Manuela Armenat, stellvertretende Direktorin der Stiftung UNESCO-Welterbe im Harz, gerichtet werden. Das Interview wird auf Facebook veröffentlicht. Zugleich lädt das Weltkulturerbe Rammelsberg in die digitale Ausstellung „Bilderwechsel“ ein. Das Fotoprojekt lässt den Rammelsberg durch Fotografien von Albert Renger-Patzsch und Stefan Sobotta erzählen. Sie machten in verschiedenen Zeiten – 1953 und 2020 – an denselben Orten dieselben Fotografien. Ganz interaktiv können Interessierte die Fotografien mit moderner Technik übereinanderlegen und dadurch direkt miteinander vergleichen: <https://bilderwechsel.rammelsberg.de/>.



Fotowettbewerb: Wem gelingt die beste Aufnahme an der Klosteranlage Walkenried?

Foto: ZMKW, Foto B. Moritz

Das Goslarer Welterbe lässt sich auch bei interaktiven 360 Grad-Rundgängen entdecken und erleben.

Auf diese Weise können die Besucher_innen an einem Tag gleich mehrere Museen erkunden und in die verschiedenen Themenwelten der UNESCO in Goslar eintauchen. Von der Kaiserpfalz über den Rammelsberg und das Goslarer Museum bis hin zum Zinnfiguren-Museum ist alles dabei! Für Neugierige zu entdecken unter <https://www.goslar.de/tourismus/webcams-videos/360-grad-3d-rundgaenge>.

Liebe Leserinnen und Leser,



Zu den unerschöpflich guten Büchern für meinen Berufsalltag gehört ein „Jahresbegleiter“ von Dorothee Sölle, der „Leidenschaft für das Leben“ heißt. Für jeden Tag des Jahres gibt es ein paar Worte. Es ist eine Fülle weiser, manchmal hochpolitischer, dann wieder sehr zärtlicher Gedanken und Zitate und immer eine kostbare Fundgrube.

Juni also. Und ich lese: „Er wusste nicht mehr wozu eine Zahnbürste gut ist / wie man einen Schuh anzieht / selbst seinen Namen kannte er nicht immer / aber es wäre ihm nie eingefallen / vor mir sagt eine Freundin / aus der Tür zu gehen / er hielt sie auf...“

Diesen kleinen Text habe ich vermutlich schon viele Male überblättert.

Aber jetzt springt er mich an. Nicht nur, weil das Rausgehen und dabei die Tür für jemanden aufhalten für so viele alte Menschen so lange nicht möglich war. Sie saßen in Schutzhaft. Erst jetzt mit dem Frühling beginnt das Aufatmen und spüren wir das Leben wieder und endlich sehen wir einander wieder – vor der Tür. Einerseits.

Andererseits erzählt Dorothee Sölle von einer tief eingprägten Geste der Aufmerksamkeit. Heute ist das längst nicht mehr selbstverständlich. Die einen wissen nichts mehr davon, die anderen wollen es nicht mehr, die Dritten wissen

nicht, ob das noch gewollt ist. So bleibt die Tür übrig und jeder muss sie selbst öffnen.

Ich versteh schon, dass die Fürsorglichkeit darin als Bevormundung verstanden werden kann, als Kraftgefälle. Aber eigentlich ist es schön, wenn wir achtsam miteinander umgehen, zärtlich und aufmerksam. Und wenn am Ende nur noch das übrigbleibt, ist es doch ein gutes Zeichen, oder?

Mit vielen herzlichen Grüßen

Ihre *Dompredigerin*
Cornelia Götz

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

Aktuelles vom Braunschweiger Dom

Immer noch kein Abendmahl?

Der lange Lockdown hat unsere liturgische Praxis verändert. Viele Menschen vermissen nicht nur den Gesang im Gottesdienst, sondern auch das Abendmahl.

Aktuell wissen wir nicht, wann wir das Abendmahl wieder im Gottesdienst feiern können. Darum biete ich an, das Abendmahl an Einzelne, Paare oder Familien zu spenden und sich zu einem Einzeltermin zu verabreden.

Cornelia Götz, Dompredigerin

Geänderte Öffnungszeiten des Braunschweiger Doms

Bis Mittwoch, 30. Juni 2021: Montag bis Freitag von 15 bis 17 Uhr, Samstag und Sonntag von 10 bis 13 Uhr und von 15 bis 17.00 Uhr. (Stand: 23. April 2021)

Zwillingsorgeln

Der Orgelbauverein engagiert sich für zwei neue Orgeln in der Vierung des Braunschweiger Domes. Informieren Sie sich und werden Sie Pfeifenpate: www.orgel-braunschweigerdom.de

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.

Vortrag vom 31.12.2020 (Folge 4)

Hannover in Gefahr

von Prof. Dr.h.c. Gerd Biegel

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

Auch der englische König Georg II. gab sich zunächst Illusionen hin, indem er hoffte, ebenfalls die Neutralität für seine Stammlande Hannover durchzusetzen. Aufgrund der heftigen Reaktion Friedrichs II. sandte er Cumberland sogar noch den Befehl, nichts abzuschließen, jedoch war es dazu zu spät. Als er schließlich die Nachricht von dem Abschluss der Konvention erhielt, gab er die Schuld an der Niederlage seinem Sohn. Sein ganzes Trachten ging nun auf eine Revision der Niederlage und er verhandelte mit Friedrich II. über eine rasche und effektive militärische Reaktion gegen Frankreich. Daran war auch der preußische König interessiert, sah er doch jetzt seine schlesischen Unternehmen aus Westen bedroht.

Von der Schlacht bei Hastenbeck am 26. Juli 1757 bis zur **Konvention von Kloster Zeven** am 8. September 1757 war es nur ein kurzer aber politisch und militärisch bedeutsamer Weg. Der König von England, Georg II., verlor seine hannoverschen Stammlande an die Franzosen und ganz Norddeutschland litt unter der französischen Okkupation. In eiligen diplomatischen Missionen von London bis Hannover, von Berlin bis Kopenhagen sowie zwischen St. Petersburg, Wien und Paris behandelte man die Ereignisse im Westen, während der Siebenjährige Krieg im Osten unvermindert fort dauerte. Der preußische König Friedrich II. schwankte dabei zwischen politischem Erfolg und militärischer Katastrophe, die Preußen fast aus seiner neuen Großmachtrolle verbannt hätte. Und mitten in diesem Strom europäischer Geschichte und dem dichten Netz der Diplomatie befand sich zunächst der den meisten fast unbekannt Ort Zeven.

Mehr zufällig zwar – weil das Hauptquartier des französischen Befehlshabers Richelieu – dennoch mit größter Nachhaltigkeit aufgrund der dort geschlossenen Konvention. Militärs, Diplomaten und Verhandlungsführer wie der dänische Vermittler Graf Lynar (1708–1781) fanden sich hier ein und am 8. September 1757 unterzeichnete Richelieu im Kloster Zeven die für England und Hannover so »schmachvolle« Konvention. König Georg II. räsionierte, Premier William Pitt reagierte, der Herzog von Cumberland resi-

gnierte und aufgrund einer Absprache zwischen den Königen Georg II. und Friedrich II. agierte schließlich der braunschweigische Herzog Ferdinand (1721–1792). Dieser übernahm die sogenannte »*Observationsarmee*« im Feldlager bei Stade und organisierte gemeinsam mit seinem Neffen Carl Wilhelm Ferdinand von Braunschweig die Neuordnung der nun »*Alliierten Armee*« sowie den Feldzug der Jahre 1758/1759 gegen Frankreich.



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



Fotos (3): Privat

Das wichtigste Ergebnis der hektischen Verhandlungen im Herbst 1757 war also, dass **Friedrich II.** seinen wichtigsten und fähigsten Feldherrn, den Herzog Ferdinand von Braunschweig, als neuen Oberbefehlshaber für die »*Alliierte Armee*« abordnete, der den **Herzog von Cumberland** ablöste. Dieser war inzwischen nach England zurückgekehrt, hatte alle Ämter niedergelegt und sich ins Privatleben zurückgezogen. **Fortsetzung folgt**

Anna Loos: Stütze für ihren Ehemann

Die Schauspielerin über die Promi-Aktion #allesdichtmachen

<Berlin> (cat). Seit Tagen steht der Schauspieler Jan Josef Liefers unter öffentlichem Beschuss. Grund dafür ist seine Teilnahme an der Promi-Aktion #allesdichtmachen. Diese wollte mit Satire und Übertreibung Kritik an der derzeitigen Corona-Politik üben und erntete starken Gegenwind. Es gibt aber auch Menschen, die dem „Tatort“-Star den Rücken stärken – darunter Liefers Ehefrau Anna Loos. Ihr Mann, ein „erfolgreicher Künstler, Schauspieler, Sänger und Regisseur“, habe mit „mehr als 50 weiteren Schauspielern“ bei der besagten Aktion mitgewirkt schrieb sie auf Facebook. Dafür sei er „extrem angefeindet, in die rechte Ecke gestellt und ausgegrenzt“ worden. Loos habe alle Videos gesehen, einige Kollegen haben ihre Beiträge gelöscht, weil sie sich falsch verstanden fühlen, sich bedroht fühlen und Angst haben“. Auch ihr mache es Angst, erklärte die 50-Jährige. Die Werke seien von „unterschiedlicher Qualität“, bei keinem hatte die Schauspielerin den Eindruck, „dass ich es hier mit extrem nach rechts gerutschten Menschen zu tun habe, die Corona an sich leugnen und alle Corona Opfer mit Füßen treten“. Die Mimin begrüßte, „dass es jetzt von führenden Köpfen in Politik und Medien Gesprächsangebote“ gebe. „Ich bin sehr gespannt, was daraus wird, und wer weiß, vielleicht treten Kunst und Kultur diesem Diskurs ja auch bald bei.“ Schade findet Anna, „dass die allgemeine Lust an Missverständnis und Zerstörung größer sei als die Neugier und die Lust an der Suche nach Gemeinsamkeit“. Ihr Ehemann verteidigte indes die Intention der Aktion in zwei weiteren FernsehintervIEWS. Dies sei „eine satirisch gemeinte, ironische und auch überspitzte Protestaktion“, mit dem Ziel, „gerade in einer Zeit, wo wir aufgefordert sind, den Gürtel enger zu machen, (...) wo alles wieder geschlossen wird, die Diskussion wenigstens noch mal zu eröffnen“, sagte der Künstler in der Sendung „Aktuelle Stunde“. Der 56-Jährige wünsche sich „vor allem eine Diskussion über die Art der Berichterstattung über die Pandemie in den Medien“. Aus seiner Sicht fehle in der medialen Darstellung vieles. „Es gibt weltweit wirklich umfassende Studien von Leuten, die ihre Hausaufgaben auch gemacht haben und auch studiert haben, die zum Beispiel über einen Lockdown zu ganz anderen Erkenntnissen kommen als wir.“ Zudem wünscht sich der „Boerne“-Darsteller mehr Transparenz bei Regierungsentscheidungen. „Das ist mir wichtig.“ Auch bei „3 nach 9“ wiederholte der TV-Star seine Kritik: „Wie kommt die Bundesregierung nach so vielen Lockdowns auf die Idee, das noch mal zu machen?“ Trauer und Leid gebe es nicht nur bei den Erkrankten, sondern auch bei denen, die unter den Maßnahmen litten. „Für diese Leute gibt es keine Stimme“, so Liefers.



Das Schauspieler-Ehepaar Anna Loos und Jan Josef Liefers sind seit 16 Jahren verheiratet und Eltern von Lilly (18) und Lola (13). Foto: highgloss.de

Promiklatsch • Promiklatsch • Promiklatsch

Christian Kahrmann: Durch Alkohol vorgeschädigt

Hatte der Schauspieler deshalb einen schweren Covid-Verlauf?

<Berlin> (cat). Christian Kahrmann kennt man als „Benny Beimer“ aus der „Lindenstraße“. Mit dieser Rolle hatte der Schauspieler in den 80er-Jahren seinen Durchbruch. Und im letzten Jahr war er in einer Gastrolle bei „Alles was zählt“ zu sehen. Große Schlagzeilen schrieb der Mime im Mai 2016: Kahrmann hatte im Stadtteil Charlottenburg die Kontrolle über sein Auto verloren und war gegen einen Baum geknallt. Besonders tragisch: Der Künstler hatte etwa 1,5 Promille Alkohol im Blut und auf der Rückbank des Wagens saßen seine beiden kleinen Töchter! Die Kinder hätten schmerzhafte Prellungen erlitten, hieß es damals. Man munkelte, der gebürtige Kölner habe zuvor mit seiner Frau gestritten. Die Alkoholfahrt sei eine Kurzschluss-Handlung gewesen. Vier Wochen nach seinem Unfall in Berlin bereute der Hobby-Gastronom seinen Fehler. „Ich will gar nichts schönreden. Ich weiß, dass ich Mist gebaut habe“, sagte der Ex „Lindenstraße“-Star. Gegenüber der „Bild“-Zeitung sprach er: „Alkoholmissbrauch ist eine Krankheit, das ist mir jetzt klar. Ich liebe meine Kinder über alles. Dass ein Vater seine Kinder nicht vorsätzlich in Gefahr bringt, dürfte ja wohl jedem klar sein.“ Kahrmann habe nach dem Vorfall einen Entzug gemacht. Hat der jahrelange Alkoholmissbrauch seinen Körper geschwächt? Bei Vorerkrankungen kann eine Corona-Infektion bedrohlich sein. So erlebte der 48-Jährige bei seiner kürzlichen Infektion einen „Horrorverlauf“. Kahrmann musste Mitte März wegen Schüttelfrost und vierzig Grad Fieber ärztlich behandelt werden. Ein Krankenwagen holte ihn aus der Quarantäne und brachte ihn in eine Berliner Klinik. „Mein Zustand verschlechterte sich so sehr, dass ich dann drei Wochen ins künstliche Koma versetzt wurde“, berichtete der ehemalige TV-Star. Dazu gehörte auch, dass er kurzzeitig an ein Beatmungsgerät angeschlossen wurde. „Es stand bei mir Spitz auf Knopf, ob ich durchkomme.“ Obendrein traf Christian eine weitere Hiobsbotschaft – am gleichen Tag, als er wieder ansprechbar war, verstarb sein 80-jähriger Vater an den Folgen von Covid-19 in Köln. Auch Christians Mutter Uta und seine Schwester Bettina waren infiziert, hatten aber nur leichte Symptome. Ob Kahrmann seine Familie ansteckte, weiß er nicht. Er ist über den Berg und seine zwei Töchter, inzwischen 13 und zehn Jahre alt, haben ihren Papa bereits besucht.



Christian Kahrmann vor zehn Jahren – heute ist er fast weiß-haarig und vom Leben gezeichnet. Foto: highgloss.de

Buchvorstellungen

Nachbarschaftshilfe

Alles zu Lärm, Laub, Zaun & Co.

Eine angenehme Nachbarschaft bildet die Grundlage, um sich in den eigenen vier Wänden wohlfühlen. Ob im Eigenheim oder in der Mietwohnung: Konflikte mit den Nachbarn lassen sich nicht immer vermeiden. Jeder Nachbar hat andere Ansprüche an das Wohnen und das ist auch gut so! Der Ratgeber „Nachbarschaftsrecht“ zeigt Strategien, Wege und Meditations-techniken zur gütlichen Einigung, bevor der Streit eskaliert und vor Gericht landet. Die Experten für Mietrecht der Stiftung Warentest stellen die typischen und häufigsten Problemfälle lebendig dar.



Nachbarschaftsrecht
Broschur, 176 Seiten,
Verlag: Stiftung Warentest
Preis: 19,90 €,
ISBN: 978-3747103265

Wer kennt Braunschweig?

Das Stadtquiz Braunschweig pur



Wer kennt Braunschweig? Das Stadtquiz
Inhalt: Spielregeln, 6 Spielpläne,
114 Stadtjetons, 4 Bildkarten, Würfel,
250 Fragekarten, 24 Antwortkarten,
6 Jokerkarten, Kartenhalter.
Fuge Verlag, Preis: 24,95 €,
ISBN: 4260181550565

500 knifflige und unterhaltsame Fragen aus allen Bereichen rund um die Löwenstadt. Aktuelles und Historisches, Skurriles, und Erstaunliches.

Wir *im besten*
Alter

Anzeigenschluss für die Ausgabe Juli 2021
ist der 20.6.2021.

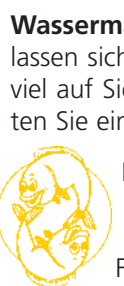
Telefon 0531 / 38 000-10 · info@comet-verlag.de

Die Sterne für

Juni 2021



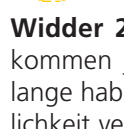
Steinbock 22.12.-20.1. Nehmen Sie sich mehr Zeit für Ihre Familie. Da ist zur Zeit einiges im Argen. Folgerichtig müssen Sie eigene Wünsche mehr in den Hintergrund stellen.



Wassermann 21.1.-19.2. Puuh – Ihre Gedanken lassen sich nur schwer ordnen, dazu stürmt zu viel auf Sie ein. Wenn es irgendwie geht, sollten Sie eine Auszeit nehmen ...



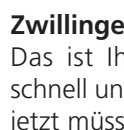
Fische 20.2.-20.3. Unterschätzen Sie nicht den Neid, den Ihre bisherigen Erfolge hervorrufen. Alle warten begierig darauf, dass Ihnen ein Fehler unterläuft.



Widder 21.3.-20.4. Ihre verborgenen Talente kommen jetzt endlich ans Tageslicht. Viel zu lange haben Sie sie vor den Augen der Öffentlichkeit versteckt.



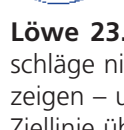
Stier 21.4.-21.5. Wahrscheinlich kommen Sie aus einer Sache nicht ohne größere Blessuren heraus. Lassen Sie sich von Menschen beraten, die ähnliches durchgemacht haben.



Zwillinge 22.5.-21.6. Mehr Qualität ist gefragt. Das ist Ihnen recht, da für Sie die Maxime schnell und billig ohnehin ausgedient hat. Doch jetzt müssen Sie auch liefern.



Krebs 22.6.-22.7. Ausgabenstop! Sonst treibt der nächste Kontoauszug Ihnen den Schweiß auf die Stirn. Brauchen Sie wirklich all das, was auf der Einkaufsliste steht?



Löwe 23.7.-23.8. Sie lassen sich durch Rückschläge nicht entmutigen. Das müssen Sie jetzt zeigen – und Sie werden am Ende als Erster die Ziellinie überqueren.



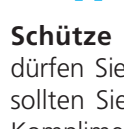
Jungfrau 24.8.-23.9. Sie sollten mehr Zugeständnisse machen und nicht immer auf der eigenen Meinung beharren: Dann wird auch die Atmosphäre wieder besser.



Waage 24.9.-23.10. Die neuen Arbeitsbedingungen sind tadellos. Deshalb kommen Sie mühelos voran. Rasch setzen Sie sich mal wieder an die Spitze des Feldes!



Skorpion 24.10.-22.11. Derzeit reagieren Sie zu emotional auf Kritik. Arbeiten Sie an mehr Distanz zur Sache – sonst verschrecken Sie mehr Menschen als Ihnen recht sein kann.



Schütze 23.11.-21.12. Über ein Kompliment dürfen Sie sich freuen. Nur allzu viel einbilden sollten Sie sich deshalb nicht: Es ist eben ein Kompliment – mehr nicht!



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

IHRE AUSZEIT

Alle Angebote mit eigener Anreise 

Jetzt
Vorfreude
schenken,
später
gemeinsam
reisen

Eisenach



145,- €
p.P. im DZ

Ihre Inklusivleistungen:

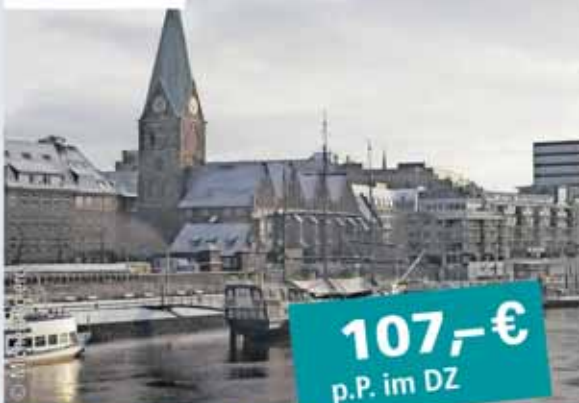
- 3 Nächte im IBIS Hotel Eisenach inkl. Frühstück
- Besichtigung der Wartburg am jeweiligen Samstag
- 1x Begrüßungsgetränk im Hotel
- Kostenfreie WLAN-Nutzung
- **Buchen ohne Risiko: Eine kostenlose Stornierung oder Umbuchung bis 14 Tage vor Anreise möglich.**

Veranstalter: HKR GmbH, Große Str. 17-19, 49074 Osnabrück

Termine: 15. – 18.07., 22. – 25.07.,
12. – 15.08., 19. – 22.08.21, etc.

Preise: 145,- Euro pro Person im DZ
219,- Euro pro Person im EZ

Bremen



107,- €
p.P. im DZ

Ihre Inklusivleistungen:

- 2 Nächte im Maritim Hotel Bremen in der Classic Kategorie
- Täglich reichhaltiges Frühstück
- 1x Bremer Spezialitäten-Platte inklusive Becks am Anreisetag
- **Buchen ohne Risiko: Eine kostenlose Stornierung oder Umbuchung bis 14 Tage vor Anreise möglich.**

Vertragspartner: Maritim Hotelgesellschaft mbH, Herforder Str. 2, 32105 Bad Salzuffeln

Zeitraum: 01.06. – 31.08.2021

Preise: 107,- Euro pro Person im DZ
174,- Euro pro Person im EZ

Bad Dürkheim



ab **182,- €**
p.P. im DZ

Ihre Inklusivleistungen:

- 3 / 5 Nächte im 4*Achat Hotel Bad Dürkheim inkl. Frühstück
- 1 Glas Winzersekt zur Begrüßung an der Hotelbar
- 1x Abendessen am 2. Abend bei 3 Nächten oder 2x Abendessen am 2. und 4. Abend bei 5 Nächten
- Kleine Weinverkostung mit regionalen Weinspezialitäten
- **Kostenlose Stornierung oder Umbuchung bis 14 Tage vor Anreise möglich.**

Veranstalter: HKR GmbH, Große Str. 17-19, 49074 Osnabrück

Zeitraum: Juni bis Dezember 2021,
Anreise Do. oder So.

Preise: 182,- Euro pro Person im DZ
309,- Euro pro Person im EZ

Wir im besten Alter

CV Comet-Verlag GmbH
Im Remenfeld 5, 38104 Braunschweig
E-Mail: info@comet-verlag.de

Reiseinformation und Buchung von Mo. bis Do. von 8 bis 18 Uhr, Fr. von 8 bis 16 Uhr unter
Tel.: 05 41 760 52 05 • Buchungscode: V1255

Die HKR Hotel und Kurzreisen Vertriebservice GmbH, Große Straße 17 - 19, 49074 Osnabrück, tritt als Reiseveranstalter oder Reisevermittler auf und ist jederzeit Ihr Ansprechpartner für die Beratung und Buchung. Der jeweilige Vertragspartner ist in den Reisen vermerkt. Irrtümer und Druckfehler vorbehalten. Alle Angebote solange der Vorrat reicht, inkl. MwSt. sowie exkl. kommunaler Abgaben.