

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

Aktiv im
Alter

Wer rastet,
der rostet

Gesundes Leben

Hilfe bei
„Low Vision“

Jungbrunnen
aus der Natur

Verlässliche Partner

Rentenstart
klug wählen

Betrügerische
Immobilienangebote

Reise & Erholung

Busreisen mit
DER SCHMIDT

Wieder möglich: Besuch
im Harzer Weltkulturerbe

An der Ostsee Schleswig-Holsteins zeigt sich Deutschland von einer besonders schönen Seite. Rauschende Wellen treffen auf den feinsandigen weißen Strand, die frische Meeresbrise tut Körper und Seele gut. Mit der Sprachassistentin „Alexa“ kann man sich auf eine abenteuerliche Schatzsuche begeben. Einfach den Skill „Ostseeschätze“ herunterladen und das Kommando geben: „Alexa, starte Ostseeschätze.“ Schon kann die virtuelle Reise beginnen.



Foto: djd-k/www.ostsee-schleswig-holstein.de/Oliver Franke



Foto: djd-k/Esens Benersiel Tourismus/Sören Föhrstrik

Zu jeder Jahreszeit finden Familien, Paare, Camper und Alleinreisende Natur, Meer, Weite und frische Luft in Benersiel an der Nordsee. In der Hauptsaison tummeln sich vor allem Familien mit (Schul-)Kindern am Strand mit dem großen Abenteuerspielplatz. In der Vor- und Nachsaison genießen dann Ferienunabhängige die ruhigeren Zeiten: www.benersiel.de.

Die Probstei an der Kieler Bucht lässt sich am besten auf zwei Rädern erkunden. Auf unterschiedlichen und überwiegend flachen Routen lässt sich die Vielfalt der Region entdecken, Informationen gibt es unter www.probstei.de. Die 61 km lange, flache und beschilderte Maritim-Route startet am großen Jachthafen in Laboe und folgt dem Weg der Schiffer entlang der Küste.



Foto: djd-k/Ostsee Holstein Tourismus



EIN TAG AM Meer



Foto: djd-k/Excilor/Getty Images/Tom Merton

Foto: djd-k/Elasten Forschung/Rido Fotolia



Gerade am Strand sollte die Haut vor UV-Strahlung stets gewissenhaft geschützt werden. Als effektiv haben sich spezielle Kollagen-Peptide wie in den Elasten Trinkampullen bewährt. In aktuellen Studien wurde bestätigt, dass die regelmäßige Einnahme die Hautdichte um bis zu 79 Prozent verbessert – ein entscheidender Faktor im Kampf gegen schädliche Umwelteinflüsse. Mehr Informationen gibt es unter www.elasten.de. Neben dem täglichen Sonnenschutz ist auch eine porentiefe Reinigung ratsam.



Über Warzen spricht niemand gern, dabei haben 80 Prozent aller Menschen mindestens einmal im Leben damit zu tun. Die Infektion erfolgt meist über Humane Papillomviren (HPV), von denen es sehr viele verschiedene Arten gibt. Um eine Ausbreitung zu vermeiden und andere nicht anzustecken, ist zügiges Handeln gefragt. Excilor 2in1 gegen Warzen kombiniert zwei bewährte Behandlungsformen: Vereisung und Säureanwendung. Unter www.excilor.com gibt es weitere Informationen.

Editorial

Liebe Leserinnen und Leser,

so schnell ist schon wieder ein Monat vorbei und das halbe Jahr ist rum. „Halbzeit“ bedeutet beim Spiel: Pause, durchatmen, Kräfte sammeln, kurze Bilanz ziehen, Ziele überprüfen. Das Jahr 2021 hat zwischen Juni und Juli „Halbzeit“. So schnell ging's wieder, denken wir! Dabei ist unser Zeitempfinden zwischen schnell und langsam ganz subjektiv. Als Kinder konnten wir es nicht erwarten bis zum nächsten Geburtstag oder zum Weihnachtsfest – dann kommt uns die Zeit unheimlich lang vor und will gar nicht vergehen. Manche Augenblicke dagegen vergehen zu schnell und wir würden sie gern festhalten. Auf unsere Uhren können wir uns verlassen, die Zeitmesser sind unbeeindruckt von persönlichen Gemütslagen – da bleibt Stunde Stunde und Sekunde Sekunde. Doch beides gehört zur Wirklichkeit unseres Lebens. Der Volksmund sagt: Man ist so jung (alt), wie man sich fühlt und erinnert damit an unsere Lebenseinstellung. Es liegt an uns, wie wir unsere Zeit gestalten. Man muß nicht immer einen Plan haben. „Manchmal musst du nur atmen, vertrauen, loslassen und schauen, was passiert“ (Mandy Hale, amerikanische Autorin). Aber, was wir schon lange wissen ist: Wer rastet, der rostet. Deshalb ist das diesmal auch unser Titelthema: Fit und mobil im Alter. Dazu findet auch eine niedersachsenweite Aktion „Gesund und mobil älter werden“ statt, die eine präventive Gesundheitsförderung Älterer im Focus hat, wobei Sportvereine dabei zu einem zentralen Bewegungs-Netzwerk werden sollen. Freuen Sie sich über die wieder gewonnene Freiheit und genießen Sie die regionalen Köstlichkeiten, die der Sommer zu bieten hat. Sie können wieder Freunde zu Garten- und Grillpartys einladen. Unsere Tipps dazu auf den Seiten „Leckerer vom Grill“ – es muß nicht immer Bratwurst sein, auch Fisch und Gemüse sind sehr lecker.

Freuen Sie sich auf einen Kultursommer mit vielen Open-Air-Veranstaltungen: auf dem Burgplatz finden 17 Vorstellungen der Puccini-Oper „Madama Butterfly“ statt, im Theaterpark Konzerte und Vorstellungen des Staatstheaters, und im Stadtpark spielt die Komödie. Neu ist der Wolters Applausgarten mit mehr als 50 Events bis September, und auch der Kultursommer in Wolfenbüttel findet wieder statt. Das Phaeno veranstaltet ein Sommerprogramm, das nicht nur Ihre Enkelkinder begeistern wird.

Gar nicht weit ist es außerdem zu den sehenswerten Weltkulturerbestätten, wie dem Zisterzienserkloster in Walkenried, den Iberger Tropfsteinhöhlen und dem Rammelsberg bei Goslar. Auch lockt der Harz zum Wandern, vom Burgberg in Bad Harzburg über das Molkenhaus bis zum Wurmberg nach Braunlage. In St. Andreasberg lädt der Natur-Bergsee Kuddelbacher Teich zum Baden ein.

Natürlich gibt es in unserer Juli-Ausgabe auch wieder eine Menge Wissenswertes und Nützliches, neben Kultur, Unterhaltung, Buchtipps und Rätselspaß.

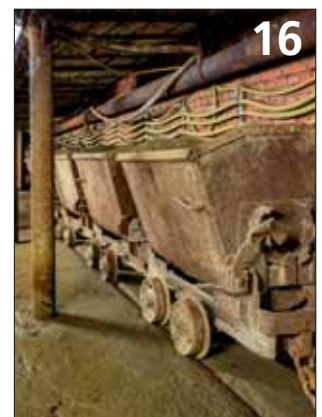
Genießen Sie den Sommermonat und die neu gewonnene Freiheit mit Familie und Freunden. Nutzen Sie die Energie der Sonnenstrahlen, die auch Sie voller Tatendrang erfüllen möge!

**Ihr Redaktionsteam von
WIR im besten Alter**

Titelthema	Seite 4 - 5
Veranstaltungen	Seite 6 - 7
Essen & Trinken	Seite 8 - 9
Gesundes Leben	Seite 10 - 11
Wohnen & Leben	Seite 12
Verlässliche Partner	Seite 13 - 15
Ausflugsziele	Seite 16
Reisetipps	Seite 17
Kultur	Seite 18 - 19
Promiklatsch	Seite 20
Unterhaltung / Rätsel	Seite 21
Horoskop / Buchtipps	Seite 22
Service / Veranstalteradressen Wichtige Telefonnummern	Seite 23

Titel: Echte Begegnungen und eine herzliche Gastfreundschaft machen den Urlaub zu einem wohltuenden Erlebnis für die Seele. Mehr dazu auf Seite 16.

Foto: djd/Schmallenberger Sauerland Tourismus/Klaus-Peter Kappest



Aktiv im Alter - Wer rastet, der rostet

Mit Freude fit und gesund bleiben: Videoformat #wirlebenjetzt motiviert Ältere zu mehr Sport – gerade jetzt.



Mit Franz Müntefering beim Spaziergang: Was ihn fit und gesund hält, verrät er den Sportwissenschaftlern Prof. Dr. Ingo Froböse und Sabine Lattek im Videoformat #wirlebenjetzt.

Fotos (2): Fisch im Wasser GmbH

„Muskeln sind der Garant dafür, dass ich mobil bleibe – sich im Alltag ausreichend zu bewegen fällt in Zeiten von Covid-19 aber besonders schwer“, so Sportwissenschaftler Prof. Dr. Ingo Froböse von der Sporthochschule Köln.

Das Videoformat #wirlebenjetzt wird vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend unterstützt und möchte Ältere mit leichten Übungen zu mehr Fitness animieren und die Muskelkraft stabilisieren. Prominente – wie Uschi Glas, Rosi Mittermeier, Christian Neureuther und Franz Müntefering – motivieren zum Mitmachen und regelmäßigen Üben, indem sie über ihre eigenen Bewegungsroutinen und Alltagsstrategien berichten.

Die Videos sind online auf www.becker-stiftung.de abrufbar. Viele Senior_innen leiden unter fehlender Mobilität und die soziale Isolierung drückt auf die Stimmung. „Um den Alltag selbstbestimmt meistern zu können, ist die tägliche Bewegung von grundlegender Wichtigkeit.“



Im Videoformat #wirlebenjetzt sprechen die Sportwissenschaftlerin Sabine Lattek und Prof. Dr. Ingo Froböse von der Sporthochschule Köln über Bewegungsroutinen im Alter.

Die Wissenschaft zeigt: Muskelaufbau geht in jedem Alter und braucht keine komplizierten Trainings“, so Prof. Dr. Ingo Froböse. Mit einfachen Übungen kann man die Freude an der Bewegung wiederentdecken. Prominente Gäste wie Uschi Glas, Franz Müntefering, Rosi Mittermaier und Christian Neureuther geben Einblick in ihre persönlichen Bewegungsroutinen und motivieren mit ihren humorvollen und positiven Beispielen zum Mitmachen. Den fachlichen Hintergrund legen Prof. Dr. Ingo Froböse der Sporthochschule Köln und die Sportwissenschaftlerin Sabine Lattek von der Marie-Luise und Ernst Becker Stiftung dar und geben bewährte Praxistipps.

Wie fit bin ich noch? Klarheit schafft Alltags-Fitness-Test

Durch gezieltes Training im Alter lassen sich Bewegungsabläufe und Körperstabilität erhalten und die Muskelkraft steigern. Der Alltags-Fitness-Test liefert Prognosen über Beweglichkeit und Muskelkraft und zeigt die individuellen Stärken und Schwächen auf.

„Wir brauchen unsere Fitness nicht um sportlicher zu werden, sondern um unseren Alltag zu bewältigen – genau darauf zielt der Test ab“, erklärt Prof. Dr. Ingo Froböse. Auf Basis des persönlichen Bewegungsprofils können individuelle Übungspläne zusammengestellt werden.

Ihren Fitness-Status können Interessierte unter www.alltags-fitness-test.de/ überprüfen.

TRAINING ist die beste Medizin.

Vorsicht Nebenwirkungen wie Glücksgefühle und Figurverbesserung unvermeidbar.

Immunsystem stärken • Knochen kräftigen
Übergewicht reduzieren

Mediziner und Sportwissenschaftler sind sich einig, dass gerade in der heutigen Zeit eine gute körperliche Fitness extrem wichtig ist. Vor allem das **aktive Muskeltraining** wirkt sich in vielerlei Hinsicht positiv auf die Gesundheit aus. Darauf haben wir uns bei INJOY spezialisiert und bieten Ihnen ein effektives Trainingskonzept nach Maß.

WARUM ZU INJOY?

- Exzellente Trainingsbetreuung während der gesamten Öffnungszeit
- Einzigartige Erfolge mit wissenschaftlich qualifiziertem Muskeltraining
- Gesundheits-Checks, Group-Fitness, Wellness und vieles mehr
- INJOYhome GRATIS für alle Mitglieder – mit über 1000 Online-Kursen
- 10 Jahre in Folge Trainersieger, ausgezeichnet für Service & Beratung
- Multitraining in mehr als 150 INJOYs in Deutschland & Österreich

Mit INJOY Garantie:
- keine Zahlung bei behördlicher Schließung wegen Corona
- 1 Monat unverändert bestatet

Monats-Ticket für 29€ statt 59€

Individuelle Gesundheitsberatung, Trainingsplan und Ernährungsplan mit einem FOCUS Coach
- Sauna- & Muskeltraining
- Gruppen-Fitness-Kurse
- Sauna- & Wellnessbereich

1. PLATZ für den besten Fitness-Club in Deutschland

INJOY FITNESS • FITNESS • WELLNESS

INJOY Braunschweig | Dornroedstr. 8 | www.injoy-braunschweig.de | 0531 3547950

Gesund und mobil älter werden

Sozialministerin Behrens übernimmt Schirmherrschaft für Projekt: Gesund und mobil älter werden.

Die Gesundheit älterer Menschen ist für ihre Selbstständigkeit und Lebensqualität entscheidend. Körperlich bedingte Einschränkungen haben einschneidende Folgen für ihre gesellschaftliche Teilhabe und führen häufig zu einer isolierten Lebensweise (Risikofaktor Einsamkeit). Um gesund und mobil das Alter genießen zu können, müssen sie in jeder Hinsicht aktiv und in Bewegung bleiben. Die präventive Gesundheitsförderung Älterer muss daher einen besonders hohen Stellenwert in der Gesellschaft bekommen.

Gemeinsam mit Dr. Jürgen Peter, Vorstandsvorsitzender der AOK Niedersachsen, unserem Gesundheitspartner und NTB-Präsident Heiner Bartling gab sie im Juni den Startschuss.

Unsere Ziele:

- Ältere Menschen nehmen den Sportverein als soziale Begegnungsstätte und „Gesundheitsförderer“ in der Kommune wahr.
- Ältere Menschen nehmen regelmäßig an gesundheitsfördernden Bewegungsangeboten teil und integrieren Bewegung in ihren Alltag. Sie verfügen über vielfältige soziale Kontakte.
- Sportvereine werden durch Beratung und Begleitung sowie durch die Bildung lokaler Netzwerke befähigt, Maßnahmen zu initiieren, die ältere Menschen in die Lage versetzen, möglichst lange selbständig, mobil und gesund in ihrer gewohnten Umgebung zu leben.
- Sportvereine werden zu einem zentralen Bewegungs-Netzwerk der Organisationen und Institutionen, die sich in der Kommune um ältere Menschen kümmern.

Mit der KVG - den Sommer der Region erleben

Anzeige



Mit dem Linienbus der KVG BS in der Kurstadt Bad Harzburg unterwegs. Foto: Joachim Lührs

Genießen Sie mit unseren Linien den Sommer in der Region, ob mit einer Wanderung im Harz, einem Besuch in der Fachwerkstadt Helmstedt oder Kulturveranstaltungen in der Lessingstadt Wolfenbüttel. Wir bringen Sie hin, ganz einfach mit der Seniorenkarte ab 65, gültig im gesamten Verkehrsverbund Braunschweig. Und das ganz nachhaltig: Sich gegen das Auto zu entscheiden bedeutet nämlich eine bequeme, sichere und umweltfreundliche

Alternative nutzen zu können – den öffentlichen Personennahverkehr mit den Omnibussen der KVG Braunschweig.

Wählen Sie bequem, indem Sie einfach Platz nehmen und in Zeitschrift oder Lieblingsbuch schmökern. Wählen Sie sicher, da Busfahren laut Unfallstatistik wesentlich weniger gefährlich ist als Autofahren. Wählen Sie umweltfreundlich, da ein Linienbus pro Person und Kilometer wesentlich weniger klimaschädliches CO₂ ausstößt wie ein Auto.

In Zeiten von Corona legen wir selbstverständlich besonderen Wert auf Hygiene und Sicherheit, mit erhöhten Reinigungsintervallen und Maskenpflicht im Bus und an den Haltestellen.

Weitere Infos auf www.kvg-braunschweig.de.

Rehazentrum
Petzvalstraße

Wir sind für Sie da!

Alles für Ihre Gesundheit!

Durchtrainiert und gesund
auf über 1.000 qm!

Manuelle-, Physio- und Ergotherapie,
med. Gerätetraining, Gesundheitskurse
und vieles mehr!



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

Seniorenkarte

Den Sommer der Region erleben



- für alle Preisstufen in der Region Braunschweig
- im Abo noch günstiger
- erweiterbar: günstig mal woanders hin

Infos zu Fahrplan und Tarif: www.kvg-braunschweig.de

persönliche Beratung + Fahrkartenverkauf
KVG mbH Braunschweig
KVG-Mobilitätszentrale Salzgitter
Konrad-Adenauer-Str. 8, 38226 Salzgitter
Telefon: 0 53 41/ 84 84 28



Veranstaltungen Juli 2021

26. KW Freitag, 2. Juli 2021

Wolters Applaus Garten noch bis 18.09.2021

15:00 Uhr Die Kunst-Koffer kommen, Haltestelle Spielstube Hebbelstraße

19:30 Uhr Jazz-Freitag mit dem Christian von der Osten Quartett, Das Kult

Samstag, 3. Juli 2021

14:30 Uhr Das Grillfloß, Floßstation Kurt-Schumacher-Straße (bis Ende Oktober jeden Samstag um 14.30 Uhr und 17.00 Uhr)

15:00 Uhr Ausflugsfahrt „Löwenstadt“, Floßstation am Botanischen Garten (bis Ende Oktober jeden Samstag und Sonntag um 15 Uhr)

19:30 Uhr Madama Butterfly, Burgplatz (bis 21. Juli täglich, außer montags, sonntags zusätzlich um 14.30 Uhr)

27. KW Montag, 5. Juli 2021

19:30 Uhr Best of Lorient, Kleine Komödie, Open-Air im Theatergarten des Wirtshaus Heinrich, Jasperallee 42, BS (noch bis 11. Juli, außer samstags, Sonntag 16 Uhr)

Dienstag, 6. Juli 2021

19:00 Uhr Agenten Abend mit Danny Morgenstern, Gelände des Hofbrauhaus Wolters

Donnerstag, 8. Juli 2021

20:00 Uhr Digitales Angebot: Science Slam, online

Freitag, 9. Juli 2021

15:00 Uhr Schloss Spektakel, Schloss Richmond (auch am 10.7.)

19:30 Uhr Simon Below Quartett, Das Kult

20:00 Uhr Unter dem Milchwald, Open-Air-Bühne im Theaterpark

Samstag, 10. Juli 2021

Harz & Heide Flohmarkt, Messengelände Eisenbütteler Straße

19:00 Uhr Riptide-Night: mit HI! Spencer, Hofbrauhaus Wolters

19:30 Uhr Hans Fechtel Corona, Corona!, Das Kult

Sonntag, 11. Juli 2021

19:00 Uhr Josef & Friends – Paganini Meets Abba, Hofbrauhaus Wolters

28. KW Mittwoch, 14. Juli 2021

19:30 Uhr Golden Girls, Kleine Komödie, Open-Air im Theatergarten des Wirtshaus Heinrich, Jasperallee 42, BS (noch bis 19. August, außer samstags, Sonntag 16 Uhr)

Donnerstag, 15. Juli 2021

19:00 Uhr Justfour, Wolters Hofbrauhaus



Am 9. Juli um 19 Uhr und 10. Juli um 15:30 und 19 Uhr werden im Park um das Schloss Richmond zu verschiedenen Zeiten zwei verschiedene Mixed-Shows mit jeweils sechs Künstlern angeboten. Beide Shows finden jeweils zeitgleich, aber in unterschiedlichen Bereichen statt. Im Bühnenprogramm auf Showbühne A sehen Sie „Murzarella“. Sabine Murza beherrscht nicht nur die Kunst des Bauchredens, sondern auch die des Bauchgesangs. Mit der Kanalratte Kalle, der eine Schwäche für Heavy-Metal hat, Frau Adelheit als großer Opern-Fan und Dudu, dem Kakadu als Möchtegern-Schlager-Star, bringt Murzarella eine bunte Mischung verschiedenster Musikrichtungen auf die Bühne. Foto: Kulturzeit Braunschweig e.V.

Freitag, 16. Juli 2021

15:30 Uhr Musical der Teufel mit den drei goldenen Haaren, west-and (bis 29.08. freitags bis sonntags um 15.30)

19:00 Uhr Kleopetrol, Hofbrauhaus Wolters

19:30 Uhr Yani Sé, Das Kult

Samstag, 17. Juli 2021

19:00 Uhr Markus Schultze & Indiegots, Hofbrauhaus Wolters

Sonntag, 18. Juli 2021

13:00 Uhr Braunschweig-Henker-Tour mit dem Segway, Nimes-Str. 2 (auch 31. Juli 15 Uhr)

19:00 Uhr Voodoo Lounge – Europas Greatest Rolling Stones Show, Hofbrauhaus Wolters

29. KW Donnerstag, 22. Juli 2021

18:00 Uhr Yoga Kick Off, Bürgerpark Braunschweig

19:00 Uhr Komische Sommernacht, Hofbrauhaus Wolters

Freitag, 23. Juli 2021

17:00 Uhr Feel Good Friday, Bürgerpark Braunschweig

19:00 Uhr Purple Schulz, Hofbrauhaus Wolters

19:30 Uhr Jamaika liegt in Himmichheim, KufA Haus Westbahnhof 13 (auch 24. Juli 15 Uhr und 19:30 Uhr)

Samstag, 24. Juli 2021

- 09:00 Uhr** Power Morning, Bürgerpark Braunschweig
- 15:00 Uhr** Yoga Special, Bürgerpark Braunschweig
- 19:00 Uhr** Konzert Mix, Das Kult

Sonntag, 25. Juli 2021

- 09:00 Uhr** Classic Sunday, Bürgerpark Braunschweig
- 19:00 Uhr** Matze Rossi, Hofbrauhaus Wolters

30. KW Montag, 26. Juli 2021

- 17:00 Uhr** Eat Local, Think Global, Stadtgarten Bebelhof

Mittwoch, 27. Juli 2021

- 19:00 Uhr** Das Sprungbrett, Hofbrauhaus Wolters

Donnerstag, 29. Juli 2021

- 19:00 Uhr** Kapelle Petra, Hofbrauhaus Wolters



Die Rock-Gruppe „Elfmorgen“ heizt am 30. Juli, 19 Uhr (Einlass 17:30 Uhr) bei Rock im Kennel, Kennel-Bad Braunschweig dem Publikum kräftig ein. Foto: Veranstalter

Freitag, 30. Juli 2021

- 17:30 Uhr** Rock am Kennel, Kennel-Bad (auch am 31.7.)
- 19:00 Uhr** Zugezogen Maskulin, Hofbrauhaus Wolters
- 19:30 Uhr** Friedhelm Kändler & Friends, Das Kult

Phaeno - Sommerferienprogramm

Anzeige

Neugierige aufgepasst. Im Science Center phaeno in Wolfsburg lassen Kinder und Erwachsene Kugeln an außergewöhnlichen Kugelbahnen rollen, schreiten durch ein magisches Lichttor, das die Zeit zu dehnen scheint oder erfahren, welche enorme Kraft Luft hat.

Freiluftbereich mit Sommerfeeling

Zu den Sommerferien wird es vom 22. Juli bis 1. September einen Freiluftbereich unter dem phaeno geben. Dort sorgen große Musikexponate, weitere phaeno Exponate zum Mitmachen, spannende Showeinlagen und mehrere Hochbeete für Sommerfeeling. In den Hochbeeten kann man insektenfreundliche Pflanzen, duftende Kräuter und verschiedenes Gemüse entdecken. Der kommunikative Musikspielplatz mit



Sommerferien-Show.

Foto Matthias Leitzke

übergroßen Instrumenten wie einem Sitzxylophon ermöglicht viele außergewöhnliche Klangerfahrungen. Während dieses musikalischen Spektakels sorgen Showeinlagen für Überraschungsmomente: Auf einer kleinen Bühne lassen Showmaster Nebel wabern, Stickstoff sprudeln und lüften so manches Geheimnis. Alle aktuellen Informationen unter www.phaeno.de.



phaeno

da staunst du.

Sommerferienprogramm
PHAENO IM FREIEN.
22.07. bis 01.09.2021

Informationen rund um Ihren Besuch
auf www.phaeno.de

Willy-Brandt-Platz 1, Wolfsburg,
direkt neben dem Bahnhof
phaeno Service-Center 05361.890 100

www.phaeno.de



Feine Gemüsespieße sorgen für Abwechslung auf dem Grill und sind ein köstlicher Snack, der zu jedem Anlass passt. Am aromatischsten schmeckt es, wenn man das Gemüse im Garten oder auf dem Balkon selbst gezogen hat. Von Saatgut Dillmann gibt es eine Box mit sieben robusten, naturbelassenen Gemüsesorten von A wie Aubergine bis Z wie Zucchini. Erhältlich im Online-Shop unter shop.saatgut-dillmann.de.

Foto: djd-k/Saatgut Dillmann/Getty Images/Mikrosvetkovic



Foto: djd-k/Brauerei C. und A. Veltins

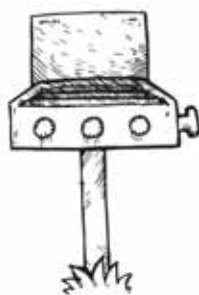
Julia Klose, Biersommelière bei der Brauerei C. & A. Veltins, hat für diesen Sommer einen besonderen Rezepttipp: Gegrillter Kartoffelsalat mit Zwiebeln und Bierdressing. Sie rät dazu, bei der Planung des Grillvergnügens auch immer die Vorlaufzeiten fürs Marinieren und das Erhitzen des Kohlegrills zu beachten. Weitere Tipps und das Rezept gibt es unter www.veltins.de.

Campingsaison ist auch Grillsaison. Also einen kompakten Grill ins Auto gepackt – und schon kann am Abend ein angenehmer Geruch in die Nase steigen. Die leckere Hauptrolle beim mobilen Grillen kann die „Dicke Sauerländer“ Rostbratwurst spielen. „Langeweile muss dabei nicht aufkommen“, so Tobias Metten von der Metten Fleischwaren GmbH & Co. KG in Finnentrop im Sauerland. Für Abwechslung sorgen die Rostbratwurst mit würziger Majorannote oder die herzhafte Variante Chili-Cheese mit Original Emmentaler Käse und Jalapeños.



Foto: djd-k/Metten Fleischwaren

LECKERES vom Grill



Quälendes Sodbrennen nach der Grillfeier? Moderne Schichtgitterantazida wie der Wirkstoff Magaldrat, enthalten etwa in Riopan Magengel oder Kautabletten aus der Apotheke, können schnell und lang anhaltend Säure binden und die Selbstheilung der Magenschleimhaut fördern. Unter www.riopan.de gibt es magenfreundliche Rezepte.



Foto: djd-k/Kaputis DTV

Gerade auf dem Grill ist heimisches Wildbret ein zarter, fettarmer und bekömmlicher Genuss. Die Zubereitung unterscheidet sich dabei nicht von der von herkömmlichem Fleisch. Tipps zu Einkauf und Lagerung sowie viele moderne Rezepte gibt es auf www.wild-auf-wild.de. Dort finden sich auch mehr als 2.000 Wildbretanbieter und Resturanteinträge. Über eine Postleitzahlsuche lassen sich Jägerinnen und Jäger oder Wildrestaurants ganz einfach ermitteln.



Foto: djd-k/Dr. Kade/Getty Images/skynesher

Kleine Freuden des Alltags genießen - Grillsommer 2021

An einem schönen Sommerabend grillen: Kaum etwas schätzen die Menschen in Deutschland mehr als das gesellige Brutzeln.



Damit das Grillen zum kulinarischen Erfolg wird, sollten Grillmeister einige Tipps beachten.

Foto: djd/Brauerei C. & A. Veltins/Getty Images/iStockphoto

Im letzten Sommer ist den meisten erst bewusst geworden, wie wichtig diese kleinen Freuden des Alltags doch sind. Damit das Grillen zum kulinarischen Erfolg wird, sollten Grillmeister_innen allerdings einige Tipps beachten. „Das Grillgut nicht direkt vom Kühlschrank auf den Grill legen, sondern etwa 30 Minuten vorher herausnehmen

und mit Folie abdecken“, rät etwa Julia Klose, Biersommelière bei der Brauerei C. & A. Veltins. Zudem sollte man immer qualitativ gute Grillkohle verwenden, das DIN-plus-Logo sei ein Anhaltspunkt dafür.

Bei der Planung seien die Vorlaufzeiten fürs Marinieren und das Erhitzen etwa eines Kohlegrills zu berücksichtigen. „Mehr Komfort hat man mit professionellem Grillwerkzeug, zum Beispiel aus Edelstahl 18/10, andere Materialien können im Freien oder in der Spülmaschine rosten“, so Klose. Viele weitere Tipps gibt es unter www.veltins.de. (djd)

IHR FISCHVERKAUF MIT HERZ!

UNSERE STANDORTE:
MITTWOCHS 7.30 - 13.00 UHR
 ALTSTADTMARKT BRAUNSCHWEIG
SAMSTAGS 7.30 - 13.00 UHR
 ALTSTADTMARKT BRAUNSCHWEIG

Jetzt wird Fisch gegrillt!

Vieles für Sie fertig zubereitet.

FISCHFEINKOST CHRISTINE PASEMANN TEL.: 0171 - 888 4679

Auf die Burger-schaft.

Dabei ist, wer Burger isst.

Jetzt probieren!

Besuche uns auch gerne in unseren neuen Märkten:
 Chemnitzer Straße 90-94 in Salzgitter
 Berliner Straße 2-2a, Wolfsburg/
 Fallersleben

REWE Dein Markt

BUTCHER'S Burger
 TASTE THE ORIGINAL

REWE Markt GmbH / Domstr. 20 in 50668 Köln, Name und Anschrift der Partnermärkte findest du unter www.rewe.de oder direkt telefonisch 0221 - 177 397 77. Unsere Unternehmens-Id ist also zertifiziert durch DE-OK-006.

In vielen Märkten von 7-22 Uhr für dich geöffnet.
 Beachte den Aushang am Markt

Die REWE-App
 Alle Angebote immer dabei.

rewe.de

Hilfe bei besonderen Sehproblemen

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

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

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

Jetzt testen!

„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:



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



Neue Kräfte aus der Schatzkiste der Natur

Eine Auszeit in den Heilbädern und Kurorten in Hessen stärkt die Abwehrkräfte.

In Wasser, Erde und Luft verstecken sich natürliche Heilmittel, die Körper und Geist in Balance bringen. Die Heilbäder und Kurorte in Hessen gewinnen diese Schätze der Natur aus Mineral- und Thermalquellen tief unter der Erde, in uralten Moorlandschaften und aus der heilklimatischen Atmosphäre. Schon eine kurze Auszeit kann auf die Abwehrkräfte wie ein Jungbrunnen wirken. Die historischen Kurorte mit ihren gepflegten Grünanlagen spiegeln die reiche Geschichte wider. So waren die heißen Thermalquellen in Wiesbaden schon bei den Römern bekannt und machten später die Landeshauptstadt zur Weltkurstadt des 19. Jahrhunderts. Herausragende Quellen sprudeln auch in Bad Wildungen mit Europas größtem Kurpark, in der Jugendstilstadt Bad Nauheim oder in Bad Homburg v. d. Höhe mit seinen märchenhaften Landschaftsgärten.



Mildes Reizklima, ein begehrtes Moor und gesundes kohlen-säurehaltiges Mineralwasser sind ein Grund, Bad Schwalbach zu besuchen. Foto: djd/Hessischer Heilbäderverband/Heiko Rhode



Bad Karlshafen lädt zu Ausflügen auf die Weser und in die sanften Hügel des Weserberglandes ein.

Foto: djd/Hessischer Heilbäderverband/Fouad Vollmer

Nordic-Walking-Park und auf dem Kneipp-Barfußpfad lässt sich die Natur gesundheitsfördernd entdecken. Hessens ältestes Kneipp-Heilbad Bad Camberg lädt im gepflegten Kurviertel, in der Altstadt und im Stadtwald zu einem Bummel ein, Taunus und Westerwald locken über Berg und Tal. Und Bad Karlshafen, die weiße Barockstadt am nördlichsten Zipfel Hessens, begeistert mit einem Hafen mitten in der Stadt und ist ein idealer Ausgangspunkt für Rad- und Wandertouren durch das Weserbergland. (djd)

Anzeige

Frisch gewürzte Luft

Schon die alten Griechen wussten, dass bestimmte Orte die Gesundheit fördern. So weht in den günstig gelegenen heilklimatischen Kurorten immer eine leichte Brise. Frische Winde fallen die sanften Hügel der Mittelgebirge hinab und bringen ihre belebende Wirkung nach Willingen im Hochsauerland, Gersfeld in der Rhön, Königstein im Taunus oder Lindenfels im Odenwald. "Wer Ruhe und Abgeschlossenheit sucht, ist in den kleineren Kurorten gut aufgehoben", rät Almut Boller, Geschäftsführerin des Hessischen Heilbäderverbandes. "Hier starten auch die Wanderwege in die walddreiche Umgebung direkt vor der Haustür der Hotels und Pensionen. Die größeren Kurstädte punkten dafür mit einem breiteren Angebot." Einen Überblick über alle 30 Kurorte gibt es unter www.hessischeheilbaeder.de, auch mit Links zu den Thermen und Bädern mit aktuellen Öffnungszeiten.

In Moor und Wald baden

Wo Kräuter, Gräser, Blüten und Moose über Jahrtausende zusammenwirken, entsteht eine kraftvolle Verbindung in Moor, Heilton, Lehm oder Torf. Mit Sole- oder Mineralwasser versetzt, wird daraus ein wohltuend schwereloses Moorbad. Natürliches Heilmoor, mildes Reizklima und kohlen-säurehaltiges Mineralwasser sind beispielsweise die Stärken von Bad Schwalbach am Taunus. Im Kurpark, auf Wanderwegen, im

GESUNDER DARM - GESUNDER MENSCH

So wichtig ist die Darmflora!

Wissenschaftler gehen davon aus, dass eine Vielzahl an Krankheiten direkt oder indirekt mit dem Darm zusammenhängen!



Foto: rubera

Der Darm mit seinen guten Bakterien ist unentbehrlich für Ihre Gesundheit. Das Immunsystem wird unterstützt, Nährstoffe werden aufgenommen.

Die Bifidobakterien z.B wirken Allergie mindernd und beteiligten sich an der Herstellung der Vitamin B Gruppe.

Darmflorastörungen können deshalb die Ursache für verschiedenste Beschwerden von Allergien, Erschöpfungsgefühlen bis hin zum Reizdarm sein. Die Betroffenen können häufig unter Durchfällen, Bauchschmerzen und Blähungen leiden.

Eine Darmflora- Analyse kann aufzeigen wie viele gute bzw. schlechte Bakterien und Pilze sich im Darm befinden, es wird auch ermittelt wie gesund die Darmschleimhaut ist. Das ist die Grundlage einer ganzheitlichen individuellen Behandlung in unserer naturheilkundlichen Praxis.

Eva Baars Heilpraktikerin | Telefon 0531 / 48 112 881

rubera

Praxis für naturmedizinische Therapien

Wendendorwall 22 | 38100 Braunschweig | www.rubera.de

Die Schrottimmoblie - Belastung oder Herausforderung

Eine Hilfe für Eigentümer

Heute geht es um die allseits bekannten und unbeliebten Schandflecken Ihres Wohnviertels.

Uns erreichen immer mehr Anfragen, ob wir brach liegende Immobilien und verwahrloste Grundstücke ankaufen bzw. rechtliche Verstrickungen unterstützen zu lösen.

Der Grundfall ist recht einfach, viele von Ihnen kennen die teilweise zerstörten Immobilien und Grundstücke in Ihrer Nachbarschaft. Als „Schandfleck des Viertels“ oder „Herd für jugendlichen Unsinn, Alkoholkonsum und Drogen“ bekannt. Oft nicht richtig durch die Eigentümer gesichert und Gefahren für die Anwohner schaffend. Oftmals erzeugen die Immobilien vermehrt Kosten und Gebühren sowie Belastungen für die Eigentümer und wirken wie „ein Klotz am Bein“.

Der Grund für dieses triste Dasein des Grundstückes ist oft recht einfach: zerstrittene Miteigentümer, eine unbekannte Erbengemeinschaft oder eine nicht auseinandergesetzte. Oft sind Eigentümer allerdings auch nicht in der Lage, der Probleme Herr zu werden, haben diese selbst geerbt oder sind nicht vor Ort und benötigen einfach nur Unterstützung und einen Fahrplan der Entwicklung.

Wir konnten bei der Beantwortung eben dieser Anfragen herausfinden, dass gerade jetzt eine sehr gute Zeit ist, diese „Problemkinder“ anzugehen. Es entstanden Konzepte, in welchem das Management der Immobilie den Privateigentümern abgenommen werden kann. Selbstverständlich nur soweit gewollt. Angefangen von der Verwaltung bis hin zur Umsetzung des gefundenen Lösungskonzeptes.

Die Lösungen sind äußerst individuell und einzelfallorientiert. Ich bitte Sie daher, liebe Leser_innen, sollten Sie selbst (Mit-)Eigentümer, (Mit-)Erbe oder nur Nachbar oder Interessierter sein, sich mit mir in Verbindung zu setzen, wenn Sie ein solches Grundstück kennen oder haben.

Gerne senden Sie einen Brief oder eine E-Mail an den Verlag mit Hinweisen und Fragen. Beziehen Sie sich bitte auf die folgende Chiffre: **Peter Müller - Juli 2021 – „Schrottimmoblienumstudie“**. Wir möchten in Erfahrung bringen, wie viele solcher Grundstücke in unserem Stadt- und Landgebiet vorhanden sind und warum hier von behördlicher Seite keine verbesserten Möglichkeiten der Lösung geschaffen werden.

Ich erstelle derzeit ein Kontaktnetzwerk, um alle anstehenden Probleme bei der Lösung dieser Art von Immobilien bewältigen zu können.

Ihr Peter Müller, Real Estate Manager



FÜR SIE IN DEN BESTEN LAGEN

VP VON POLL IMMOBILIEN

IHRE IMMOBILIENSPEZIALISTEN IN WOLFENBÜTTEL UND UMGEBUNG

Von der **kostenfreien und unverbindlichen Marktpreiseinschätzung** Ihrer Immobilie bis zur Übergabe sind wir an Ihrer Seite. Kontaktieren Sie uns, wir freuen uns darauf, Sie persönlich und individuell zu beraten.

T.: 05331 - 90 61 780

Lange Herzogstraße 32 | 38300 Wolfenbüttel | wolffenbuettel@von-poll.com

www.von-poll.com/wolffenbuettel

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

Rentenstart klug wählen

Wer früh und entspannt eine ungekürzte Rente genießen will, muss zwei Dinge im Auge behalten: das eigene Geburtsjahr und die Beitragszeiten.

Aus dem Job ausscheiden und in Rente gehen – eine Entscheidung, die gut überlegt sein will, auch in finanzieller Sicht. Denn oft bedeutet ein früher Rentenstart auch eine gekürzte Rente. Wer aber älter als 63 Jahre ist und mindestens 45 Beitragsjahre nachweisen kann, hat einen Pluspunkt: Diese Versicherten erhalten ihre Rente ohne Abzüge. Das teilte die Deutsche Rentenversicherung Braunschweig-Hannover jetzt mit.

Ab wann die Rente für besonders langjährig Versicherte frühestens gezahlt wird, hängt vom Geburtsjahr ab: So können 1957 Geborene bereits mit 63 Jahren und zehn Monaten abschlagsfrei in Rente gehen, während Versicherte mit dem Geburtsjahr 1958 das erst mit 64 Jahren können. Zu den geforderten 45 Beitragsjahren zählen neben Pflichtbeiträgen aus Beschäftigungen oder einer selbstständigen Tätigkeit auch Kindererziehungszeiten und Zeiten der Pflege von Angehörigen. Zusätzlich können unter anderem Kranken- und Arbeitslosengeld I mitzählen. Das Arbeitslosengeld II allerdings bleibt unberücksichtigt.

In der Rentenauskunft können Versicherte die Auflistung ihrer Beitragsjahre nachlesen. Gute und rechtzeitige Beratung vor dem Rentenstart ist deshalb wichtig.

Nähere Infos unter www.deutsche-rentenversicherung.de <<http://www.deutsche-rentenversicherung.de>> oder unter der kostenfreien Servicenummer 0800 1000 4800.

Verwitwete mit Heiratsabsichten

Wenn die Hochzeitsglocken erneut läuten fällt die Hinterbliebenenrente weg. Aus für die Rente, aber ein Bonus winkt.

Traditionell läuten in den Sommermonaten herum besonders häufig die Hochzeitsglocken. Verwitwete sollten sich den Gang zum Standesamt aus finanzieller Sicht aber genau überlegen: Denn Hinterbliebenenrente beziehen und neu heiraten – das widerspricht dem ursprünglichen Versorgungscharakter. Deshalb wird die Rente dann nicht mehr gezahlt, teilt die Deutsche Rentenversicherung Braunschweig-Hannover mit.

Als Starthilfe für den neuen Lebensabschnitt zahlen die Rentenversicherer jedoch eine Abfindung – bis zum 24-fachen des Monatsbetrags. Vom Hochzeitstag hängt ab, ob und in welcher Höhe die Abfindung gezahlt wird. Für die Berechnung ist auch entscheidend, ob eine große oder kleine Hinterbliebenenrente bezogen wird.

Wer den Bund fürs Leben schließen möchte, sollte sich vorab beraten lassen.

Nähere Informationen und welche Unterlagen einzureichen sind, gibt es unter www.deutsche-rentenversicherung.de oder telefonisch unter der kostenfreien Servicenummer 0800 1000 4800.

www.wir-braunschweig.de



Schloß Schliestedt

- Seniorenbetreuung mit Kompetenz -

Individuelle Pflege und Betreuung mit umfassendem Angebot:



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

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



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



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.



Wir sind an Ihrer Seite.
Würdevoll und zeitgemäß.

Hageroth Bestattungen

Tag & Nacht 05304 / 5214
0157 / 71521214



Englisch für „Senioren“ 50+

Die besonderen Sprachkurse in Braunschweig und Wolfenbüttel starten wieder



- in kleinen Gruppen
- tagsüber
- einmal pro Woche
- mit und ohne Vorkenntnisse
- viel sprechen, wenig Grammatik
- neue Leute kennenlernen
- Mindestalter: 50 Jahre

Sie wollen ...ein paar Worte Englisch mit ihren Enkeln sprechen? ...englische Begriffe verstehen, die uns täglich begegnen? ...in Gesellschaft aktiv sein und geistig am Ball bleiben?

Schnupperstunde

ELKA®
Erfolgreich lernen. Konzepte im Alter

☎ 0531 - 240 48 57
www.elka-lernen.de

Betrügerische Immobilieninserate Wie man sie erkennen kann

Bei Aufforderung zur Vorkasse ist Vorsicht geboten
Wie in vielen Branchen geht auch auf dem Immobilienmarkt eine erste Kontaktaufnahme oft digital vonstatten. Das machen sich Betrüger leider zunutze. Ein sogenannter Vorkassenbetrug startet oft mit gefälschten Online-Immobilienanzeigen. Seriöse Vermittlungsplattformen wie ImmoScout24 prüfen zwar jedes Inserat vor Veröffentlichung und reduzieren damit die Quote der Betrugsinserate deutlich. Ein gewisses Restrisiko bleibt aber. Suchende sollten stets aufmerksam bleiben, vor allem bei unverhältnismäßig günstigen Angeboten.

Unter sicherheit.immobilienscout24.de gibt das Immobilienportal Informationen zu aktuellen Betrugsmaschen sowie Tipps zur sicheren Immobiliensuche. Grundsätzlich gilt: Wenn der Anbieter vorab Geld fordert, sollte man den Kontakt abbrechen. (djd)

Das „Comeback“ der Kur Ambulante Vorsorgekuren

Gesetzliche Krankenkassen müssen künftig wieder ambulante Vorsorgekuren für ihre Versicherten erbringen. Es sind gute Nachrichten für Millionen Versicherte in Deutschland: Medizinische Vorsorgemaßnahmen in den Heilbädern sind künftig wieder Pflichtleistung der Krankenkassen. Die Entscheidung ist ein Meilenstein: Bisher war es der individuellen Entscheidung der Kassen überlassen, ob sie einem Kurantrag zustimmen oder ihn ablehnen. Die "Wiedereinführung der ambulanten und der stationären Vorsorgeleistungen in anerkannten Kurorten nach §23/2 und 4 SGB V, ist Teil des Gesundheitsversorgungs-Weiterentwicklungsgesetzes. Bei einer so genannten "ambulanten Vorsorgeleistung" zahlen die Kassen die Kosten für ärztliche Behandlungen und für die vom Arzt verordneten Medikamente sowie für Anwendungen wie Bäder, Massagen und andere Therapieangebote. Zu den Kosten für Unterkunft, Verpflegung, Kurtaxe und Fahrt können Versicherte von der Kasse einen Zuschuss erhalten.

Braunschweiger Rollstuhl - Shuttle

Stadt- und Landfahrten
Krankentransporte



www.rolli-shuttle.de

Telefonnummer
0531 58 08 4444

Die Renten werden unverändert weitergezahlt

Eine Rentenanpassungsmitteilung wird in diesem Jahr nur in Ausnahmefällen versandt, da - anders als gewohnt - die Altersbezüge in diesem Jahr nicht erhöht werden.

Ursache für die ausbleibende Rentenanpassung ist die Lohnentwicklung im Jahr 2020 im Vergleich zu Vorjahr. Coronabedingt sind die Arbeitseinkommen nicht gestiegen sondern sogar leicht zurückgegangen. Das wirkt sich im Folgejahr auch bei den Rentner?_innen aus. Vor einer Kürzung ihrer Bezüge sind sie allerdings per Gesetz geschützt. Eine Ausnahme gilt für Personen, die auch in den neuen Bundesländern gearbeitet haben: Der Rentenanteil für die Ost-Beitragszeiten wird um 0,72 Prozent erhöht - ein weiterer Schritt auf dem Weg zur Angleichung der Ost-Renten bis 2024. Diese Erhöhung wird dann auch per Post mitgeteilt. Weitere Informationen finden Interessierte auf www.deutsche-rentenversicherung.de unter dem Suchwort "Rentenanpassung".

Rentner gehen arbeiten

Spaß an der Arbeit oder Geldnot?

Den Lebensabend in Ruhe genießen, seinen Hobbys nachgehen, Zeit mit den Enkeln verbringen und natürlich verreisen.

Für viele Rentner sieht diese Wunschvorstellung in Wirklichkeit ganz anders aus. Die Zahl der Senioren, die einer Erwerbsarbeit nachgehen, steigt laut Bundesagentur für Arbeit immer weiter an*. Die Gründe sind vielfältig.

Für die meisten zählen dazu der Spaß an der Arbeit, der Kontakt zu anderen Menschen oder das Gefühl, gebraucht zu werden. Andere jedoch brauchen schlichtweg einen Zuvordienst, um mit ihrer Rente über die Runden zu kommen.

Für Hausbesitzer scheint es keine finanziellen Probleme zu geben. Denn sie gelten als vermögend. Allerdings stehen viele Eigentümer vor einem Dilemma. „Das selbst bewohnte Haus kann bei manch einem im Alter zu einem goldenen Käfig werden, weil es Vermögen bindet, das laufende Einkommen aber nicht erhöht“, so Friedrich Thiele, Vorstand der Deutsche Leibrenten Grundbesitz AG.

So besitzen viele ältere Menschen ein Haus, das zwar über die Mietersparnis ein wenig finanzielle Entlastung bringt, auf der anderen Seite aber auch Instandhaltung benötigt und keinen Beitrag zur Altersfinanzierung leistet.

Die Broschüre „Die Immobilien-Rente - Das Wohnen im vertrauten Zuhause absichern“ geht auf die individuellen Situationen älterer Immobilieneigentümer ein und erklärt leicht verständlich das Prinzip der Immobilienrente sowie weiterer Modelle der Immobilienverrentung. Bestelladresse: Deutsche Seniorenliga e.V., Heilsbachstraße 32 in 53123 Bonn. www.dsl-immobilienleibrente.de.

Verschiedenes

Fliesenleger: Telefon 0531 - 122 88 21

Sicherheit – Detektei – Service GmbH



Wir suchen in Wolfsburg/Braunschweig/Hildesheim

• Sicherheitsmitarbeiter (m/w/d)
Vollzeit / Teilzeit / 450 € Basis im Schichtdienst für Bewachungen
Senden Sie uns Ihre Kurzbewerbung mit Lebenslauf.
Im Neuen Felde 107 – 29525 Uelzen
☎ 0581 / 948797-0 – info@sds-sicherheit-service.de

news.braunschweigreport.de

Wissen, was los ist

Die monatliche Printausgabe auch online lesen unter www.braunschweigreport.de

Neu!

Tagesaktuelle Nachrichten aus Braunschweig auf dem Smartphone lesen unter news.braunschweigreport.de



www.braunschweigreport.de
news.braunschweigreport.de

Schalten Sie Ihre Werbung jetzt telefonisch unter 0531-380000 oder per Mail an info@braunschweigreport.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

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!

Wenn die Pflege ausfällt

AWO-Pflegenotaufnahme

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



Senioren & Pflege
Pflegenotaufnahme
www.awo-bs.de

☎ 0800 70 70 117

Wir helfen Ihnen, wenn die Pflege ausfällt. Jederzeit.

Hoch über der Stadt oder unter der Erde

Harzer Weltkulturerbe ist immer einen Besuch wert

Nur die besten unter den herausragenden Zeugnissen der Menschheits- und Naturgeschichte dürfen den Titel UNESCO-Welterbe tragen. Und viele der Schönsten befinden sich in Deutschland. Großartige Kulturleistungen und Naturphänomene reihen sich hier an besondere Städte und Gebäude. 46 Baudenkmäler, Stadtensembles, aber auch bedeutende Industrieanlagen und außergewöhnliche Naturlandschaften hat die UNESCO in Deutschland zum Welterbe erklärt.

Kirchenschatz über den Dächern der Fachwerkhäuser

Quedlinburg liegt nur einen ‚Hexensprung‘ vom Brocken entfernt auf der östlichen Seite des Harzes und gilt bereits seit 1994 als UNESCO Weltkulturerbe. Mit seinen über 1.300 gut erhaltenen Fachwerkhäusern aus sechs Jahrhunderten bietet Quedlinburg ein außergewöhnliches Beispiel für eine europäische mittelalterliche Stadt. Mit diesem historischen Stadtkern gehört Quedlinburg zu den größten Flächendenkmälern in Deutschland.



Stiftskirche St. Servatius.

Foto: Juergen Meusel-aaef420

Im nördlichen Harzvorland Sachsen-Anhalts gelegen, kann Quedlinburg bereits auf eine über 1000jährige Stadtgeschichte zurückblicken. Nach der Krönung des ersten deutschen Königs aus der sächsischen Dynastie, wurde die königliche Residenz Quedlinburg Hauptstadt des Ostfränkischen Reichs. Sichtbares Zeugnis dieser Dynastie ist die St. Servatius geweihte Stiftskirche. Ihre Krypta mit dem Kreuzgewölbe, den Kapitellen, Gräbern und Wandmalereien stellt eines der bedeutendsten Denkmäler der Kunstgeschichte dar und beherbergt den wertvollsten Kirchenschatz des Mittelalters. Die Erhaltung der Stadtmauer sowie die städtische Bebauung mit mittelalterlichen und nach mittelalterlichen Fachwerkhäusern sind einzigartig. Auch in den Ferienwohnungen der Auberge Chalet Residences StrandBerg gibt es Elemente des Fachwerkhäuses zu entdecken.

Die Väter der Oberharzer Wasserwirtschaft

Im Westharz befindet sich eine der größten ehemaligen Montanregionen in Europa, die die heutige UNESCO Welterbstätte Bergwerk Rammelsberg, die Altstadt von Goslar, die Oberharzer Wasserwirtschaft sowie die Klosteranlage Walkenried umfasst. Schon vor 800 Jahren haben die Walkenrieder Mönche den Wert des Wassers im Oberharz erkannt und für

sich und als Kraftquelle der Berg- und Hüttenwerke genutzt. Sie waren diejenigen, die im 13. Jahrhundert erste Systeme zur Wasserversorgung entwickelt haben, die die Harzer Bergleute dann über Jahrhunderte weiter ausbauten. Damit gelten die Walkenrieder Zisterziensermönche als „die Väter der Oberharzer Wasserwirtschaft“.



Lichtdurchfluteter Kreuzgang.

Foto: Brigitte Moritz, ZisterzienserMuseum Kloster Walkenried



Rammelsberg-Stollen.

Foto: GOSLAR_marketing_gmbh_Schiefer

Weltkulturerbe am Fuße des Harzes

Was heute wie eine ruhige und romantische Seen- und Teichlandschaft aussieht, ist mit Abstand das größte und bedeutendste vorindustrielle Energieversorgungssystem weltweit. Hier wurden Silber, Blei und Kupfer aus den Minen gefördert und in keinem Bergbaurevier wurde jemals eine derartig hohe Anzahl von wasserwirtschaftlichen Objekten und komplexen Systemen geborgen und bis heute teilweise sogar in betriebsbereitem Zustand erhalten. Rammelsberg ist als einziges Bergwerk der Welt kontinuierlich über 1000 Jahre in Betrieb gewesen und war einst das größte zusammenhängende Kupfer-, Blei- und Zinkerzlager der Welt. Aufgrund des Reichtums an Bodenschätzen prägte das Bergwerk auch die Geschichte und Entwicklung der benachbarten Stadt Goslar. Beide wurden 1992 zum UNESCO-Weltkulturerbe erklärt.

Busreisen mit DER SCHMIDT ab sofort wieder möglich

Die neue Landesverordnung erlaubt wieder "Urlaub mit Herz"

Auf diese Nachricht haben Reisewillige lange gewartet: Die neue Landesverordnung ermöglicht wieder Urlaubsreisen und touristische Fahrten mit dem Reisebus. „Die Nachfrage ist sofort explodiert. Wir haben sofort unsere Buchungszentrale aufgestockt und unsere Reisebüros wieder geöffnet, um mit bestem Service unsere Kunden beraten zu können“, sagt DER SCHMIDT Geschäftsführer Philipp Cantauw. Die modernen Luxusreisebusse des Unternehmens verfügen über die fortschrittlichsten Luftfilteranlagen, wodurch ein stetiger Luftaustausch garantiert ist. Seit Juni geht es mit den Tagesfahrtenangeboten unter dem Motto „Jetzt aber raus“ los und auch die Mehrtagesreisen, z.B. nach Travemünde an der Ostsee. Die Lübecker Bucht zählt übrigens zu den Modellregionen in Deutschland und bietet tolle Möglichkeiten für einen entspannten Urlaub. Nachgefragt werden auch Flußkreuzfahrten, die DER SCHMIDT auch in diesem Jahr verstärkt anbietet. Weitere Renner sind bisher auch die Alpenregion und Italien.

Kooperation mit Testpunkt Wolfenbüttel

Vollständig Geimpfte (seit mind. 14 Tagen) und nachweislich genesene Gäste dürfen ohne weitere Tests an Bord. Für alle anderen Gäste ist eine negative Testbescheinigung (auch Schnell- oder Antigentest, nicht älter als 24 Stunden) zur Teilnahme verpflichtend. Aber auch hier gibt es ein DER SCHMIDT Plus: An einem der Zustiegsorte im SchmidtTerminal in der Halchterschen Straße 33 in Wolfenbüttel befindet sich auch der Testpunkt Wolfenbüttel. Hier kann sogar teilweise unmittelbar vor Reiseantritt ein kostenfreier Test in Anspruch genommen werden und das aktuelle Ergebnis gleich mitgenommen werden. Hier kann man sogar gegen Aufpreis neuerdings PCR Tests

Echt herzlich, echt entspannend

Wohltuende Begegnungen im Schmallenberger Sauerland und der Ferienregion Eslohe

Endlich ein paar Urlaubstage im Grünen verbringen und dabei die gemeinsame Zeit mit Freunden oder der Familie genießen: Das Schmallenberger Sauerland und die Ferienregion Eslohe bieten beste Voraussetzungen, um diese Sehnsucht zu stillen. Ob steil bergauf oder lieber ein sanftes Auf und Ab, ob gemütlich oder sportlich: Draußensein hat hier viele Facetten. Wie wäre es zum Beispiel mit einer panoramareichen Radtour,

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

BAD KISSINGEN 7/8/11 Tage inkl. HP & Anwendungspaket p. P. im DZ ab
4* - Parkhotel CUP VITALIS - 100% Weiterempfehlung bei HolidayCheck.de
16.08.-26.08.21, 16.09.-23.09.21, 09.11.-15.11.21 und 03.12.-09.12.21 € **648**

Wellness & Sport auf 3.000 m²: 5 Saunen, Fitnessstudio, Fango, Massagen, Hallenbad mit 20 m Sportbecken und 33°C warme VITAL-Quelle mit Massagedüsen & Sprudelliegen! • Frühstücksbuffet • Mittagssnack • Abendbuffet inkl. Tischgetränke bis 20.30 Uhr
• inkl. Anwendungspaket • bei Anreise am 09.11.21: Getränkegutschein im Wert von 50 € p. P. • bei Anreise am 03.12.21: Bier, ausgewählte Weine & Spirituosen, Softdrinks, Kaffee & Tee von 14:00 - 22:30 Uhr an den Hotelbars • bei Anreise am 09.11.21 und 03.12.21: **GROSSES BEWEGUNGSPROGRAMM + Kein EZ-Zuschlag!** • zzgl. Kurtaxe

Weihnachten & Silvester in BAD KISSINGEN p. P. im DZ ab € **1368**
4* - Parkhotel CUP VITALIS • 12 Tage inkl. HP • Galabuffet an Weihnachten
• Silvestergala • Anwendungspaket nach Wahl & viele Überraschungen! 22.12.21 - 02.01.22

MARIENBAD oder **FRANZENSBAD** 14 Tage inkl. HP & 20 Kuranwendungen
Anreise: 15.08., 12.09. und 07.11.21 **Circa 30 Hotels zur Wahl!** 3*-Hotel ab € **755**
• ärztl. Empfangsgespräch • deutschsprachige Reiseleitung vor Ort 4*-Hotel ab € **826**
• inkl. Nutzung der Marienbader Stadtbusse • Notbereitschaft & medizinische Betreuung • Zusätzlich inkl. bei vielen Hotels: Mittagssnack und weitere Anwendungen u.v.m. • zzgl. Kurtaxe

Weihnachten & Silvester in MARIENBAD 15 Tage inkl. HP
19.12.21-02.01.22 • je 1x festliches Dinner zu Weihnachten und 3*-Hotel ab € **992**
zu Silvester • Weihnachtskonzert & Silvesterfeier • 20 Anwendungen 4*-Hotel ab € **1151**

BAD WILDUNGEN 10 Tage inkl. VP & Kurpaket p. P. ab € **838**
07.07.-16.07.21, 10.09.-19.09.21 und 25.10.-03.11.21 **Kein Zuschlag im EZ-Standard!**
Veranstalter: CUP Touristic GmbH, Marcusallee 7a, 28359 Bremen • www.cup.de
Keine Stornokosten bis 30 Tage vor Reisebeginn!

durchführen lassen, die bei grenzüberschreitenden Reisen oder ärztlichen Nachweisen notwendig sein können.

Reisebüros und SchmidtTerminal wieder geöffnet

Die Mitarbeiter sind zurück und freuen sich auf die Kunden. „Die besten Reiseberater der Welt freuen sich auf die besten Gäste der Welt“, gibt Philipp Cantauw mit einem Augenzwinkern zu Protokoll. Die aktuellen Kataloge, Buchung und Informationen unter www.der-schmidt.de, in den FIRST Reisebüro Schmidt und anderen Reisebüros in der Region und unter der Telefon 0 53 31 / 884 - 222 (Mo. bis Fr., 10 bis 16 Uhr, Samstag 10 bis 13 Uhr).

Die **GlasErlebniswelt**
IM HARZ



harzkristall.de
38895 Derenburg, im Freien Felde 5
039 453 / 68 00
Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Kleine Strandburg
SOMMERFRISCHE
5 Nächte im Komfort-DZ
ab 615 €* gültig vom 11.07.-03.09.2021

*Preis p.P. im DZ Südseite inklusive:
• Frühstücksbuffet, Genießer-Halbpension
• 1 Aloe-Vera-Packung und 1 Rückenmassage
• Nutzung des Spa- und Saunabereiches & des örtlichen Thermalbades
• Verlängerung laut Preisliste möglich
• WLAN u.v.m.

Hotel Kleine Strandburg
MST Hotel GmbH • Dünenstr. 11
17454 Zinnowitz • 038377 38 000
info@kleine-strandburg.de
www.kleine-strandburg.de

Liebe Leserinnen und Leser,



während ich diesen Gruß an Sie für das Juli-Heft schreibe, ist es noch Anfang Juni und die Stadt belebt sich allmählich wieder. Unter meinem Fenster auf dem Domplatz höre ich wieder die vertrauten Geräusche: schwatzende Menschen, Kinder, die in den Fontänen planschen, Fahrradfahrer. Es ist wieder Leben in der Stadt – lange vermisst! Dazu scheint die Sonne und mit ihr und diesen Bildern wächst die Hoffnung, dass wir nun allmählich zurückfinden in das menschenfreundliche gesellige Leben von vor anderthalb Jahren. Insofern kommt mir der Monatsspruch für Juli sehr gelegen. In der Apostelgeschichte heißt es: *„Gott ist nicht ferne von einem jeden unter uns. Denn in ihm leben, weben und sind wir.“* Leben – weben - sind wir.

Leben: sich ergehen dürfen in der Sonne, einander begegnen, nichts müssen und sich an einem geschenkten neuen Tag freuen.

Weben: all das, was unser Tagwerk ist, was unsere Beschäftigung ist, was wir zu tun haben, was seinen Platz finden muss.

„Leben, weben und sind wir.“ So kommt alles zusammen: einfach nur sein und spüren, dass wir ein Teil der Schöpfung sind, tun wozu wir begabt sind, wissen, dass wir vor Gottes Angesicht sind und aus seiner Gnade leben. Es ist ein wunderbarer Monatsspruch. Denn es nimmt all die Geschäftigkeit und Geborgenheit in sich auf und lässt darüber einen hellen Sommertag aufleuchten.

Mögen Sie dieses Gefühl erleben, wenn Sie diesen Gruß lesen.

Ich verbleibe mit herzlichen Grüßen
Ihre *Dompredigerin*
Cornelia Götz

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

Art to believe in zwölf Sakralorten in und um Braunschweig

Der BBK Braunschweig veranstaltet noch bis 10. Oktober 2021 einen Ausstellungsparcours in zwölf Sakralorten in und um Braunschweig. Dabei stellen 22 KünstlerInnen aus der Region, darunter auch Studierende der HBK Braunschweig, ihre Arbeiten in den sakralen Räumlichkeiten aus, und initiieren so vielsinnige Erfahrungsräume zwischen Werk, Raum, Geschichte und Publikum.

Das Projekt *„art to believe“* ist ein vom BBK Braunschweig initiiertes Ausstellungsprojekt, welches zum Ziel hat, die Kirche als lebendigen Ort der Gemeinschaft und der Versammlung unter dem Aspekt der zeitgenössischen Kunst erfahrbar zu machen. Dabei bereichern sich die unterschiedlichen Traditionen und Themen von Kunst und Kirchenraum gegenseitig. Die Wahrnehmungsgewohnheiten der BesucherInnen werden bewusst interveniert und im Rahmenprogramm können neue Potenziale für Austausch und Diskussion über künstlerische Arbeiten und individuelle Glaubensfragen geschaffen werden.

Das umfangreiche und inklusiv ausgerichtete Rahmenprogramm bietet dabei vielfältige Formate, die den Austausch zwischen sakralen und weltlichen Themen anregen und auch zur eigenen künstlerisch-kreativen Aneignung der Themen einlädt. Es wird eng mit den Kirchengemeinden vor Ort zusammengearbeitet und interessierte BraunschweigerInnen sind herzlich eingeladen, sich an dem Programm zu beteiligen.

„art to believe“ lädt herzlich dazu ein, die alten Kirchen Braunschweigs zu besuchen, sich kritisch mit Fragen des Menschsein und der Gemeinschaft auseinanderzusetzen und die Künste als Ausgangspunkt für einen gehaltvollen und kreativen Austausch zu nehmen. Die überregionale Ausstrahlung von *„art to believe“* trägt dazu bei, die Stadt Braunschweig als kulturelles Zentrum der Region sichtbar zu machen.

Für weitere Informationen wenden Sie sich gern an info@bbk-bs.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 5 Teil 1)

Herzog Ferdinand von Braunschweig

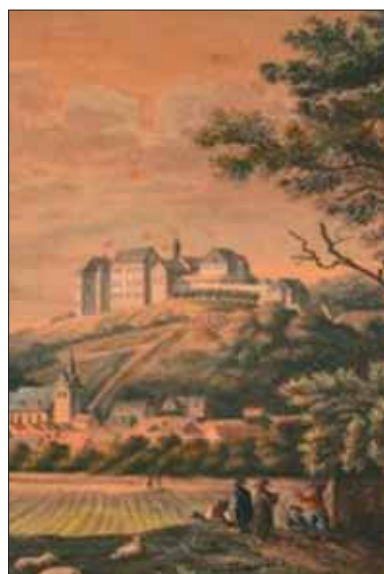
Der Weg nach Minden

von Prof. Dr.h.c. Gerd Biegel

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

Herzog Ferdinand von Braunschweig wurde am 12. Januar 1721 in Braunschweig als sechstes von vierzehn Kindern von Herzog Ferdinand Albrecht II. (1680–1735) und dessen Ehefrau Antoinette Amalie (1696–1762) geboren. In seiner Jugend erhielt er eine sorgfältige Erziehung, die ganz dem Ideal der Fürstenerziehung des 18. Jahrhunderts entsprach. Neben Bildung und Religion galt der militärischen Ausbildung ein besonderes Gewicht. Die familiären Beziehungen zu Preußen führten den Prinzen 1740 in das preußische Heer. Bereits im Ersten (1740 – 1742) und im Zweiten Schlesischen Krieg (1744 – 1745) konnte sich Ferdinand militärisch bewähren, wofür er von Friedrich II. mit dem Schwarzen Adlerorden ausgezeichnet wurde. Schnell machte Herzog Ferdinand in seiner militärischen Laufbahn Karriere, war 1743 bereits Generalmajor, 1750 Generalleutnant, 1752 Gouverneur der Festung Peiz und übernahm am 10. Juni 1755 für 14 Monate das Amt des Gouverneurs von Magdeburg.

Entscheidend jedoch für seinen Ruf als militärischer Führer in preußischen Diensten sollte der Siebenjährige Krieg werden. Im August 1756 führte er seine bei Halle stationierten Regimenter über die Grenze nach Sachsen und Böhmen. Auf Wunsch des englischen Königs Georg II. und unter Druck des preußischen Königs Friedrich II.



Schloss Blankenburg, 18. Jahrhundert.
Fotos (3): privat

wurde Ferdinand im November 1757 als Nachfolger des Herzogs von Cumberland die Führung des Heeres in Nordwestdeutschland übertragen, da hier die Franzosen bisher leichtes Spiel hatten und sowohl Hannover als auch Braunschweig besetzt hielten. Die »Observationsarmeen«, bestehend aus dem hannoverschen Heer und norddeutschen Soldtruppen, befand sich seit ihrer Kapitulation durch die Konvention von Zeven vom 8. September 1757 im Zustand physischer

und moralischer Auflösung. Entsprechend schwierig gestaltete sich die Aufgabe des Herzogs, zumal er diese gegen den entschiedenen Widerspruch seines Bruders, Herzog **Carl I.**, im Exil in Blankenburg übernommen hatte.



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



Der Weg nach Minden

Auch wenn die damaligen Ereignisse im Westen Europas eine Auseinandersetzung zwischen Frankreich und England waren, sind sie von dem Geschehen des preußisch-österreichischen Krieges um Schlesien nicht zu trennen. Jüngere Versuche der Geschichtsschreibung beide Schauplätze unabhängig voneinander zu sehen, greifen nicht zuletzt aufgrund der tatsächlichen Bündniskoalitionen zu kurz. Auch dass Friedrich II. trotz seiner großen Probleme auf dem schlesischen Schauplatz auf seinen fähigsten Heerführer, Herzog Ferdinand von Braunschweig, zugunsten des Kampfes gegen Frankreich verzichtete, spricht deutlich für die Einschätzung des preußischen Königs hinsichtlich der Gefahr, die von den Entwicklungen im Westen gerade auch Preußen drohte. Für England stellte sich die Situation ähnlich bedrohlich dar. Nach der »schmachvollen« Konvention von Kloster Zeven befürchtete König Georg II. eine entscheidende innenpolitische Schwächung, denn wie sollte er die Größe Englands als zukünftige Weltmacht und den Einsatz in den überseeischen Konfliktfeldern überzeugend vertreten, wenn er noch nicht einmal in der Lage war, seine eigenen hannoverschen Stammlande gegen Frankreich zu schützen? Dies bedeutete erhebliche Zweifel an seiner Fähigkeit als Monarch, ein Weltreich zu führen.

Herzog Ferdinand von Braunschweig reagierte trotz des demoralisierten Zustandes seines zusammengewürfelten Heeres umgehend. Noch im Winter 1757/1758 rückte er gegen die französischen Truppen in ihren Winterquartieren vor und konnte sie bis zum Rhein zurückdrängen. Er selbst überquerte im Frühjahr 1758 den Rhein und es gelang ihm der Erfolg in der Schlacht bei Krefeld am 23. Juni 1758, ohne dass er aber diesen Sieg in einen dauerhaften Erfolg gegen die Franzosen ummünzen konnte. Ferdinand konnte seine Kriegsziele jenseits des Rheins nicht weiter verfolgen, da eine zweite französische Armee nach Hessen vorrückte und er nun in erster Linie die Sicherung Hannovers und des strategisch sowie wirtschaftlich bedeutenden Westfalens vornehmen musste.

Fortsetzung folgt

Thomas Kretschmann: Kanzlerin zuallererst impfen

Der Schauspieler kritisiert die Corona-Impf-Reihenfolge



Thomas Kretschmann trainiert seine Kondition derzeit während Dreharbeiten in London mit dem Klapprad. Foto: highgloss.de

<Berlin> (cat). Thomas Kretschmann schaffte es als einer der wenigen deutschen Stars, in Hollywood erfolgreich Fuß zu fassen. Der Ex-Schwimmer im Olympiakader der DDR spielte schon neben Größen wie Matthew McConaughey, Bill Paxton, Harvey Keitel oder Adrien Brody. Im Lockdown wurde es zwar ruhiger, aber der 58-Jährige hatte dennoch Projekte. „Gott sei Dank durfte ich im letzten Herbst für Netflix eine Serie drehen: ‚Biohackers‘. Mir sind vorher insgesamt drei Filme weggebrochen.“ Doch als plötzlich alle Grenzen geschlossen wurde, saß Kretschmann in Los Angeles fest. Am Pool sitzen und Bier trinken oder jeden Tag lange schlafen genügte dem Leinwandhelden nicht als Beschäftigung, so intensivierte der „Resident Evil“-Star sein Hobby: „Man konnte ja nirgends hin und nichts machen, sodass ich angefangen habe, noch mehr als bisher schon zu fotografieren. Erst auf den menschenleeren Highways, später dann die Unruhen auf den Straßen in L.A. und dann eine Serie mit Persönlichkeiten, die Maske tragen. Der Erste, den ich anrief, war Sean Penn. Er hat auch sofort zugesagt, und dann hab ich halt alle angerufen, die ich so kenne“, erzählte der Künstler im Interview mit der „Bild“. Er habe die Chance gehabt, die Krise kreativ zu nutzen. „Aber viele, die ich kenne, sind den Bach runtergegangen, sind heute pleite oder haben ihre Existenz verloren. Das ist furchtbar“, findet der Exil-Deutsche. „Ich habe erst vor Kurzem in den Nachrichten gesehen, dass Frau Merkel ihre erste AstraZeneca-Impfung bekommen hat. Da habe ich so gedacht: Diese falsche Bescheidenheit ist ja ganz charmant – aber wenn im Flugzeug die Sauerstoffmasken runterfallen, heißt es doch auch: ‚Eltern zuerst, und dann den Kindern helfen ...‘.“ Es sei bezeichnend, dass wir in Deutschland in diesem bürokratisch geordneten Durcheinander leben, um bloß alles politisch richtig zu machen, findet er. „Die Kanzlerin und ihr Stab sollten als Allererste geimpft werden – damit das Land am Laufen gehalten werden kann. Warum sollte sich die Regierung nach den Menschen einreihen, die im Altersheim leben? Also nichts gegen die Senioren, aber wichtig ist doch, dass das Land funktioniert.“ Er selbst habe keine Angst vor Corona gehabt, erklärte der Mime. „Wenn ich mal eine Grippe habe, dann tut mir eine Nacht lang die Kopfhaut weh, ich schwitze drei T-Shirts durch und am nächsten Tag ist es wieder gut. Aber es geht ja nicht um mich. Ich hab immer die Maske getragen und bin mittlerweile auch geimpft.“

Promiklatsch • Promiklatsch • Promiklatsch

Fiona Erdmann: Schrecklicher Verlust

Doch das Model will für Schicksalsgenossinnen stark sein

<Dubai> (cat). Im Sommer letzten Jahres wurde Fiona Erdmann erstmals Mutter. Der kleine Junge heißt Leo Luan. „Wir wollten einen Namen, der nicht zu verrückt, aber trotzdem nicht zu gewöhnlich ist“ erklärte Erdmann damals. Der Vater des Kleinen, ein Libanese namens Moe, gab seinem Sohn den Namen Leo, von Fiona kam der zweite Name dazu. „Mein Schatz ist Löwe als Sternzeichen und an Vollmond geboren. Und da Leo Löwe bedeutet und Luan Mond, fand ich die Kombi sehr schön“, schwärmte das Model. Das Glück schien perfekt, als die ehemalige „Germany’s Next Topmodel“-Kandidatin nur neun Monate später eine zweite Schwangerschaft verkündete. „Hey Leo ... bist du bereit, bald ein großer Bruder zu sein?“, schrieb die 32-Jährige auf Instagram. Doch dann folgte das Schlimmste, was einer werdenden Mutter passieren kann: In der 18. Woche hörte das Herz des Babys auf zu schlagen! Fiona erlitt einen „verhaltenen Abort“: Die Fehlgeburt wird von der Schwangeren zunächst nicht bemerkt – Blutungen, Schmerzen und Krämpfe treten erst später auf. Erdmann teilte ihren grausamen Schicksalsschlag auf Instagram. Unter ein Foto von ihrem schwangeren Bauch schrieb sie: „Noch vor ein paar Tagen waren wir die glücklichste Familie der Erde. Seit Mittwoch, nach einer normalen routinemäßigen Ultraschalluntersuchung, ist unser Herz gebrochen.“ Und weiter: „Wir sind geschockt, ich kann nicht fassen was passiert ist und brauche gerade etwas Zeit für mich, um das alles was geschehen ist und das was noch auf mich zukommt zu verarbeiten.“ Erst jetzt kann die Schönheit langsam über ihre traumatische Erfahrung berichten. In einem 30-minütigen Youtube-Video sprach die Deutsche erstmals ausführlich über die Geschichte ihres Sternensbabys. „Heute bekommt ihr ein Video von mir, das leider ein sehr schweres und trauriges Thema beinhaltet. Mir war es allerdings extrem wichtig, dieses Thema nicht zu verschweigen und meine Erfahrungen mit euch zu teilen“, erklärte das Model diesbezüglich. Fiona wolle über die „schmerzliche Erfahrung“ berichten, um anderen Betroffenen zu zeigen, dass „sie in dieser Situation nicht alleine sind“. An ihr Sternenskind wandte sich die Saarbrückerin mit den Worten: „Mein kleiner Engel in meinem Bäuchlein. Wir haben uns so unendlich auf dich gefreut. Du warst noch nicht einmal auf der Welt und wir haben dich schon von ganzem Herzen geliebt.“



Fiona Erdmann will ihr Sternenskind für immer im Herzen behalten. Foto: highgloss.de

Buchvorstellung

Braunschweig: Das Heimat-Quiz

Karten

»Hallo Hometown«! So besingt Axel Bosse seine Heimatstadt Braunschweig – und spricht damit allen mit Okerwasser Getauften aus der Seele! Die Löwenstadt, deren verwinkelte Gassen im Magniviertel zu Entdeckertouren einladen, ist nicht nur für Eintracht-Fans »Der ganz große Traum«. Mit dem Heimat-Quiz lässt es sich gemeinsam wunderbar rätseln und Dinge herausfinden, die das Leben in Braunschweig noch einen Hauch schöner machen!

Braunschweig ist eine spannende Stadt - das merkte Monika Herbst, als sie anfang, für das Heimat-Quiz zu recherchieren. Die Recherchen zu Natur, Klima, die Entwicklung der Stadt und vieles mehr haben ihr ihre Wahlheimat noch nähergebracht. Jetzt weiß sie, welche interessanten Geschichten hinter dem vielen Grün und den alten Mauern stecken.



Braunschweig: Das Heimat-Quiz
von Monika Herbst
100 Quiz-Karten, Grupello Verlag
Preis: 16,99 €, ISBN: 10-3899783840

Logisch ... Zeitschriften clever mieten - statt kaufen!

- bequem
- preiswert
- 24verlässig

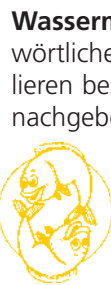
Tel.: 0531/38012-0
Fax: 0531/38012-22

HETTLING'S
Lesezirkel
www.lesezirkel.com

Die Sterne für Juli 2021



Steinbock 22.12.-20.1. Jemand drängt sich vor – und fällt nicht nur Ihnen unangenehm auf. Vielleicht sollten Sie diesen Menschen öffentlich in die Schranken weisen.



Wassermann 21.1.-19.2. Stellen Sie Ihre sprichwörtliche Toleranz jetzt unter Beweis. Sie verlieren bestimmt nichts dabei, wenn Sie einmal nachgeben, ganz im Gegenteil.



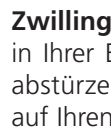
Fische 20.2.-20.3. Es mehren sich Hinweise, dass eine bestimmte Sache nicht so verlaufen wird, wie Sie es wollen. Rufen Sie Freunde zur Hilfe, um sich zu beraten.



Widder 21.3.-20.4. Niemand erwartet eine grundlegende Änderung von Ihnen, wohl aber die Bereitschaft, sich mit anderen Meinungen und Einstellungen vorurteilsfrei auseinanderzusetzen.



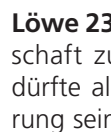
Stier 21.4.-21.5. Sorgen Sie dafür, dass Sie zumindest abends ein wenig zur Ruhe kommen. Ihr hohes Tempo halten Sie sonst jedenfalls nicht mehr lange durch.



Zwillinge 22.5.-21.6. Wenn die Temperaturen in Ihrer Beziehung nicht auf den Gefrierpunkt abstürzen sollen, müssen Sie mehr Rücksicht auf Ihren Partner nehmen.



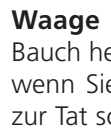
Krebs 22.6.-22.7. Machen Sie in diesen Wochen mal einen großen Bogen um Ihre Laster: Dann kann Ihr Körper seine Abwehrkräfte endlich mal wieder aufstocken.



Löwe 23.7.-23.8. Jetzt können Sie Ihrer Partnerschaft zu einer Verjüngungskur verhelfen. Es dürfte alles nur eine Frage der richtigen Dosierung sein.



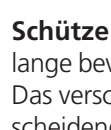
Jungfrau 24.8.-23.9. Genug der Selbstkritik! Wenn es nicht zum Sieg gereicht hat, lag es mehr an der unglaublichen Stärke der anderen – und nicht an Ihrer Schwäche!



Waage 24.9.-23.10. Sie neigen dazu, aus dem Bauch heraus zu handeln: Jetzt aber wäre es gut, wenn Sie erst mit Bedacht überlegen, bevor Sie zur Tat schreiten.



Skorpion 24.10.-22.11. Sie sind versucht, etwas über die Stränge zu schlagen. Wenn Sie sich nicht rechtzeitig bremsen können, wird Ihnen prompt die Quittung präsentiert.



Schütze 23.11.-21.12. Sie ahnen Entwicklungen, lange bevor andere sie überhaupt wahrnehmen. Das verschafft Ihnen in diesen Wochen den entscheidenden Vorsprung.



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 **ANZEIGENSCHLUSS**
für die Ausgabe
August 2021
ist der 20.7.2021.
Telefon 0531 / 38 000-10 · info@comet-verlag.de



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 



Ostfriesland



Ihre Inklusivleistungen:

- 5 oder 7 Nächte (je nach Termin) im 4* Hotel am Delft in Emden/ Ostfriesland im Classic Zimmer mit Stadtblick
- Täglich reichhaltiges Frühstück & Nutzung der Minibar
- 1 x Wattwanderung XXL durch einen zertifizierten Wattführer (ca. 2,5-3 h) ab Norddeich Osthafen
- **Kostenlose Stornierung oder Umbuchung bis 30 Tage vor Anreise möglich.**

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

Termine: 01. – 06.08., 19. – 26.09.21

Preise: ab 479,- Euro pro Person im DZ
ab 699,- Euro pro Person im EZ

Erfurt



Ihre Inklusivleistungen:

- 2 Nächte im 3* Hotel Wilna in Erfurt inkl. Frühstück
- 1 x Begrüßungsgetränk bei Anreise
- Teilnahme an der 2-stündigen Stadtführung „Erfurts historische Altstadt“ am Samstag ab 15 Uhr
- Kulturförderabgabe der Stadt Erfurt
- Kostenfreie WLAN-Nutzung

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

Termine: 23. – 25.07.21

Preise: 159,- Euro pro Person im DZ
159,- Euro pro Person im Zweibettzimmer (getrennte Betten)
219,- Euro pro Person im EZ

Artland



Ihre Inklusivleistungen:

- Genuss-Radreise mit erfahrener Reiseleitung vor Ort
- 4 x Nächte inkl. Frühstück im Hotel VELO in Quakenbrück
- 1 x 5-Gang-Menü inkl. Weinpairing am Anreisetag
- 3 x Kaffee und Kuchen/ Brotzeit, 1 x rustikales 3-Gang-Menü inkl. 3 Getränke, 3 x Mittagsimbiss und 1 x Grillabend
- Weinprobe inkl. „Wurstgalgenessen“

Veranstalter: Hasetal Touristik GmbH, Langenstraße 33, 49624 Lönigen

Termine: 29.08. – 02.09.21
E-Bike gegen Aufschlag zubuchbar.

Preise: ab 575,- Euro pro Person im DZ
ab 675,- 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.