

# Wir

*im besten Alter*

für Menschen in der schönsten Lebenszeit

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



Veranstaltungen in der Region auf Seite 6 und 7.

## Titelthema

Mobilität  
im Alter

Verkehrssicherheit  
für Senioren

## Gesundes Leben

Kurzurlaub  
in der Wellnessoase

Orthopädie-  
Experten

## Verlässliche Partner

Letzte Ruhe  
unter Bäumen

70 Jahre Seniorenbetreuung  
Schloß Schliestedt

## Reise & Erholung

Ausflugsziel  
Südheide Gifhorn

Erlebnisreiche Tages-  
und Mehrtagesfahrten

# Hochwasser-Katastrophe Deutschland



**Jetzt spenden!**

Schwere Unwetter haben im Westen von Deutschland Zerstörung und Leid hinterlassen. Aktion Deutschland Hilft – das starke Bündnis deutscher Hilfsorganisationen – leistet den Menschen Nothilfe. **Helfen Sie jetzt – mit Ihrer Spende.**



Spendenkonto: DE62 3702 0500 0000 1020 30

Spenden unter: [www.Aktion-Deutschland-Hilft.de](http://www.Aktion-Deutschland-Hilft.de)



**Aktion  
Deutschland Hilft**  
Bündnis deutscher Hilfsorganisationen

# Editorial

## Liebe Leserin, lieber Leser,

mit den sommerlichen Tagen befinden wir uns mitten in der Ferienzeit. Für die Daheimgebliebenen gibt es ein umfangreiches Programm, um die Ferienzeit mit interessanten Veranstaltungen in Braunschweig und der näheren Umgebung zu verbringen – mit Abstand und Hygieneregeln, damit es auch weiterhin so bleibt und wir alle die Zeit auch weiterhin miteinander genießen können.

Verbringen Sie die sommerlichen Stunden bei einer Gruselfahrt auf der Oker, entdecken Sie unsere schöne Stadt und noch nie gesehene Ecken zu Fuß oder mit dem Fahrrad und gehen Sie mal wieder ins Museum. Das Schlossmuseum feiert zehnjähriges Jubiläum und bis September ist der Eintritt frei.

Bei den kulturellen Streifzügen kreuzt man natürlich auch den gastronomischen Bereich, den man nach Herzenslust genießen kann. Neben den unvergesslichen Erlebnissen gehören auch die Gaumenfreuden zu einer erfüllten Ferien- und Sommerzeit. Das Leben spielt sich in diesem Monat hauptsächlich draußen ab, in Biergärten, Eiscafés und der Außengastronomie – da kommt richtige Urlaubsstimmung auf!

Auch das Phaeno Erlebniszentrum in Wolfsburg lädt Sie ein zu einem tollen Sommerferienprogramm.

Vielleicht sind Sie auch noch unentschlossen, ob und wohin Sie in diesem Jahr reisen sollen. Dann finden Sie viele interessante Tipps und Ideen zu Reisezielen oder für Ein- oder Mehrtagesfahrten in unserem neuen Magazin.

Unser Titelthema befasst sich dieses Mal mit der Mobilität im Alter. Wie eine Studie ergab, haben Senioren ein erhöhtes Unfallrisiko und sind in Unfälle als Fußgänger oder Radfahrer verwickelt und besonders gefährdet. Mobilität ist Lebensqualität erster Güte, deshalb muß sich hier auch etwas ändern – im Themenfeld Mensch, in Sachen der Infrastruktur und im Bereich der Fahrzeugtechnik, die sich besser auf ältere Menschen einstellen muss.

Eines der Programme ist beispielsweise „Mobil bleiben, aber sicher“. An Verkehrssicherheitstagen geht es dabei nicht nur um Beratung, sondern auch um konkretes Erleben. Die richtige Einschätzung von Gefahrensituationen und die richtige Reaktion.

Doch auch aktuelle Tipps, jede Menge Unterhaltung und viele Rätsel warten auf Sie, liebe Leser\_innen.

Einen schönen Sommermonat August wünschen wir Ihnen und bleiben Sie gesund –

**Ihr Team von  
WIR im besten Alter**

Titelthema	Seite 4 - 5
Veranstaltungskalender	Seite 6 - 7
Essen & Trinken	Seite 8
Aktuelles	Seite 9
Gesundes Leben	Seite 10 - 11
Ihre Auszeit	Seite 12
Wohnen & Leben	Seite 13
Verlässliche Partner	Seite 14 - 17
Ausflugsziele	Seite 18
Reisen in Deutschland	Seite 19
Kultur	Seite 20 - 21
Promiklatsch	Seite 22 - 23
Unterhaltung / Rätsel	Seite 24 - 25
Horoskop / Buchtipps	Seite 26
Service / Veranstalteradressen	Seite 27
Wichtige Telefonnummern	

Titel: Gesunde Knochen bis ins hohe Alter. Mehr dazu finden Sie auf Seite 11.

Foto: Artem Peretiako/istockphoto.com/vitaminsdoctor.com/spp-o



# Mobilität im Alter - Erhöhtes Unfallrisiko bei Senioren

Ob mit dem eigenen Auto, mit dem Fahrrad oder zu Fuß: Überall auf der Welt werden Senioren immer mobiler und nehmen teilweise bis ins hohe Alter auf unterschiedlichste Weise aktiv am Straßenverkehr teil. Damit verbunden ist ein im Vergleich zu jüngeren Menschen deutlich erhöhtes Unfallrisiko. „Es muss dringend gehandelt werden, um dieses Risiko zu minimieren und dennoch gleichzeitig die Mobilität älterer Menschen zu erhalten – im Sinne gesellschaftlicher Teilhabe“, forderte Jann Fehlauer, Geschäftsführer der DEKRA Automobil GmbH, bei der Vorstellung des DEKRA Verkehrssicherheitsreports 2021 „Mobilität im Alter“. Das gelte erst recht, weil der Anteil der Altersgruppe 65+ an der Gesamtbevölkerung in den nächsten Jahrzehnten weiter zunehmen werde. Ansatzpunkte gibt es zur Genüge, wie der inzwischen 14. DEKRA Verkehrssicherheitsreport anhand vieler Beispiele insbesondere aus den Themenfeldern Mensch, Technik und Infrastruktur aufzeigt.



DEKRA Vorstandschef Stefan Kölbl (r.) und Jann Fehlauer, Geschäftsführer DEKRA Automobil GmbH, bei der Vorstellung des DEKRA Verkehrssicherheitsreports 2021 „Mobilität im Alter“ Foto: DEKRA

Rund 30 Prozent aller Verkehrstoten in der EU zählten in den letzten Jahren zur Altersgruppe 65+, unter den Fußgängern und Radfahrern machten Senioren sogar etwa die Hälfte aller Getöteten im Straßenverkehr aus. Bereits diese wenigen Fakten verdeutlichen das mitunter lebensgefährliche Dilemma älterer Menschen, die in welcher Art auch immer auf den Straßen unterwegs sind.

Das zeigt sich vor allem auch dann, wenn man die Zahlen der im Straßenverkehr getöteten Senioren in Bezug zu jüngeren Altersgruppen setzt: Laut der International Traffic Safety Data and Analysis Group (IRTAD) sank in den von ihr untersuchten Ländern (OECD-Staaten außer Argentinien, Kanada, Kolumbien und Slowenien) von 2010 bis 2018 die Zahl der im Verkehr getöteten 18- bis 24-Jährigen um 25 Prozent, die der 25- bis 64-Jährigen um 6,9 Prozent. Im gleichen Zeitraum stieg die Zahl der bei Unfällen tödlich verletzten über 65-Jährigen um rund sieben Prozent, die über 75-Jährigen um 4,7 Prozent. Die Situation könnte sich in Zukunft in einzelnen Weltregionen noch weiter verschärfen, sofern die Prognosen der Vereinten Nationen eintreffen. Danach soll zum Beispiel in Europa und Nordamerika 2050 bereits jeder vierte Einwohner 65 Jahre oder älter sein.

„Angesichts der mit zunehmendem Alter höheren Vulnerabilität, also dem im Vergleich zu jüngeren Menschen höheren Risiko, bei identischen Unfallbelastungen schwerere oder tödliche Verletzungen zu erleiden, besteht die Gefahr, dass sich die Zahl der Unfallopfer im Straßenverkehr in der Altersgruppe 65+ weiter erhöht“, gab Jann Fehlauer bei der Vorstellung des DEKRA Verkehrssicherheitsreports 2021 im Rahmen eines Digialevents in der Konzernzentrale in Stuttgart zu bedenken. Der Report zeigt auf, wo es anzuset-

zen gilt, um alle sich bietenden Optimierungspotenziale für die weitere Erhöhung der Verkehrssicherheit von Senioren effizient zu nutzen.

Eine Herausforderung besteht dabei darin, einen Zielkonflikt zu lösen – nämlich den zwischen dem Erhalt der eigenständigen Mobilität von Senioren bis ins hohe Alter auf der einen Seite und der Minimierung des für sie bestehenden und mitunter auch von ihnen ausgehenden Risikopotenzials auf der anderen Seite. Will man diesem Problemkomplex präventiv entgegenwirken, erscheint die Bündelung verschiedener Lösungsansätze als zielführendster Weg. „Überwachungs-, Beratungs- und Begutachtungsmaßnahmen sind ebenso ein Thema wie Gestaltungslösungen in Sachen Fahrzeugtechnik und Infrastruktur sowie integrative Mobilitätskonzepte“, so Fehlauer.

## Verstärkter Fokus auf dem Faktor Mensch

Zur Steigerung der Verkehrssicherheit von Senioren befürworten viele Experten den Einsatz und die Weiterentwicklung von Fahrerassistenzsystemen. Es geht um Systeme, die altersbedingte Defizite ausgleichen und dazu beitragen können, dass ältere Fahrer etwa aufgrund von Fehlverhalten am Steuer seltener in Pkw-Unfälle verwickelt oder gar Hauptverursacher sind. Wie eine von DEKRA beauftragte Befragung zeigt, steht die Altersgruppe 65+ elektronischen Helfern grundsätzlich sehr aufgeschlossen gegenüber. Zu bedenken ist allerdings, dass eine hohe Marktdurchdringung von Fahrzeugen mit Assistenzsystemen viel Zeit erfordert. Bei neuen Sicherheitssystemen ist hier ab dem Zeitpunkt der vorgeschriebenen Ausrüstung mit durchschnittlich rund 15 Jahren zu rechnen.

Da auch infrastrukturelle Maßnahmen von der Planung bis zur Umsetzung häufig einen längeren Zeitraum in Anspruch nehmen, muss der Fokus zunächst vor allem auf dem Faktor Mensch liegen, um möglichst schnell positive Resultate im Hinblick auf die Verkehrssicherheit nicht zuletzt von Senioren zu erzielen.

Altersbedingte Einschränkungen mentaler Verarbeitungsressourcen nehmen erheblichen Einfluss auf die Menge der Informationen, die eine Person zu einem Zeitpunkt bewältigen kann. Die Bewältigung einer Fahraufgabe erfordert deshalb eine höhere Anstrengung, was rascher zu Fehlbeanspruchungen wie Ermüdung oder psychischem Stress führt. Es erklärt auch die erhöhte Anfälligkeit für Unfallbeteiligungen gerade in komplexen Verkehrssituationen.

Grundsätzlich ist für mehr Verkehrssicherheit von Senioren auf internationaler, nationaler, regionaler und lokaler Ebene eine proaktive Strategie notwendig, die alle Arten der Fortbewegung umfasst. Erklärtes Ziel müsse dabei – als gesellschaftliche Verpflichtung – der Erhalt einer sicheren individuellen Mobilität sein.

### DEKRA Forderungen für mehr Verkehrssicherheit von Senioren

- Ältere Menschen müssen für eine sichere Teilnahme am Verkehrsgeschehen intensiv in Bezug auf ihre Leistungsfähigkeit beziehungsweise Einschränkungen aufgeklärt werden.
- Für Senioren über 75 Jahren sollten regelmäßige Rückmeldefahrten als wichtiger Beitrag zum Kompetenzerhalt verpflichtend sein.
- Alle relevanten Akteure im Gesundheitssystem müssen dafür sensibilisiert und qualifiziert werden, ältere Menschen im Hinblick auf ihre Fahrsicherheit zu beraten.
- Die Marktdurchdringung von Fahrerassistenzsystemen muss im Interesse der Sicherheit weiter verbessert werden.
- Sicherheitsrelevante Funktionen im Fahrzeug sollten – unabhängig vom Fahrzeugmodell – für eine möglichst intuitive Bedienung weitgehend vereinheitlicht werden.
- Zur Sicherung von Querungsstellen sind gerade auch für ältere Fußgänger Lichtsignalanlagen, Fußgängerüberwege, Mittelinseln oder vorgezogene Fahrbahnränder unverzichtbar.
- Angesichts der immer häufigeren Nutzung von Fahrrädern und Pedelecs durch die Altersgruppe 65+ müssen der verkehrssichere Ausbau des Radwegenetzes und die Pflege der Radwege eine hohe Priorität genießen.
- Vor dem Verkauf von Pedelecs sollte gerade auch bei älteren Menschen eine intensive Beratung erfolgen und die Möglichkeit bestehen, sich in Ruhe mit dem ungewohnten Fahrverhalten vertraut zu machen.
- Um Falschfahrten auf Autobahnen möglichst zu verhindern, sind geeignete Maßnahmen erforderlich, die den Kraftfahrern helfen, sich (intuitiv) richtig und frühzeitig zu orientieren.
- Speziell in ländlichen Regionen müssen Modelle entwickelt werden, die die Mobilität älterer Menschen erhalten, ohne auf das Fahren eines eigenen Pkw angewiesen zu sein.

## E-Bike mit vier Rädern ideal für Ältere

Wer mobil ist, bleibt aktiv. Sich mit Freunden und Verwandten zu treffen, engagiert zu sein und Arztbesuche oder Besorgungen zu erledigen braucht Mobilität. Sich zu bewegen, fördert die eigene Gesundheit und damit die Lebensqualität. Der aktuelle Boom im Fahrradmarkt - insbesondere im Bereich der E-Bikes - wird nicht zuletzt durch die Generation 65+ ausgelöst. In Deutschland sind dies etwa 17,5 Millionen Menschen, respektive 21 Prozent der Bevölkerung. Ältere Menschen beklagen sich allerdings zunehmend über Gefährdungen und das Gefühl von Unsicherheit, wenn sie auf zwei Rädern am Straßenverkehr teilnehmen. Verantwortlich sind die im Alter nachlassende Körperkraft und der abnehmende Gleichgewichtssinn. Die Bio-Hybrid GmbH - ein Start-up aus Nürnberg - hat jetzt ein vierrädriges Pedelec entwickelt, das ab sofort bestellbar ist. Ein Dach, zwei vollwertige Sitzplätze, vier Räder und reichlich Stauraum - so lautet die Formel für ein sicheres, nachhaltiges und doppeltes Fahrvergnügen mit dem Bio-Hybrid Duo. Das bis zu 25 km/h schnelle E-Bike darf auf Radwegen fahren und auf dem Bürgersteig parken.

Gegenüber dem herkömmlichen Fahrrad können mit einem Pedelec, dank des unterstützenden Elektromotors, je nach Fitnesslevel und unabhängig von körperlichen Einschränkungen auch weitere Strecken und Steigungen leicht zurückgelegt wer-

den. Dennoch bedeutet Pedelec fahren sportliche Aktivität - nur wer in die Pedale tritt, wird dabei auch elektrisch unterstützt. Pedalieren ist gelenkschonend, stärkt die Muskulatur und belastet moderat den Kreislauf. Bereits wenige Minuten täglich reichen aus, um den eigenen Körper zu stärken und fit zu bleiben. Zudem verleihen vier Räder Stabilität und es besteht keine Sturzgefahr.

Weitere Infos unter [www.biohybrid.com](http://www.biohybrid.com).

(txn)



*E-Bikes auf vier Rädern bieten viel Komfort. Der Bio-Hybrid ist eine Neuentwicklung, die nicht nur bei Wind- und Wetter schützt, sondern auch Spaß beim Fahren bringt. Der Tretantrieb mit elektrischer Unterstützung sorgt für eine sichere und sanfte Verbesserung des Fitnesslevels in jedem Alter.* Foto: Bio-Hybrid GmbH /txn

# Veranstaltungen August 2021

## 30. KW Sonntag, 1. August 2021

**15:00 Uhr** Tom Sawyer und Huckleberry Finn, Harzer Bergtheater, Thale (weitere Termine)

**16:00 + 19:30 Uhr** Golden Girls, Komödie im Heinrich (weitere Termine)

**19:30 Uhr** Musical Büro Biester, westand (weitere Termine)

## 31. KW Montag, 2. August 2021

Sommernacht im Kaiserdom Königslutter

### Dienstag, 3. August 2021

**14:00 Uhr** Mühlenradtour durch die Samtgemeinde Hankensbüttel

### Donnerstag, 5. August 2021

The Gravel Fest, Hahnenklee, Goslar (bis 8.8.)

**19:00 Uhr** Antje Schomaker, Wolters Applaus Garten

**20:00 Uhr** Erlebnisführung mit dem Wolfenbütteler Nachtwächter, Schloss Wolfenbüttel

**20:30 Uhr** Geführte Nachtwanderung rund um den diabas-Steinbruch, Wolfshagen (weitere Termine)

### Freitag, 6. August 2021

**19:30 Uhr** Azolia Jazz Quartett, Das Kult

### Samstag, 7. August 2021

**19:30 Uhr** Swing Flüsterparty mit der Kleinen Swingbrause, Das KULT

### Sonntag, 8. August 2021

**14:00 Uhr** Campus Café, Terrasse, Kulturpunkt West (auch 15. + 22.7.)

## 32. KW Dienstag, 10. August 2021

**14:30 Uhr** Heidewanderung durch den Heiligen Hain, Wahrenholz (weitere Termine)

**19:00 Uhr** Comedian harmonists in concert, Wolters Applaus Garten (weitere Termine)



„Golden Girls“ gastieren ab 1. August, 16 Uhr in der Komödie im Heinrich.

Foto: Oliver Vosschage

## Mittwoch, 11. August 2021

**9:00 Uhr** 226. Pfankuch Auktion für Briefmarken, Münzen und Postgeschichte, Online: <https://www.pfankuch-briefmarken.de> oder <https://www.pfankuch-briefmarken.de/aktuelle-auktion-katalog/> (auch 12.8.)

## Freitag, 13. August 2021

**18:00 Uhr** Lutz Drenkwitz – Live, Harry's Bierhaus, Ekbertstraße 14a, BS  
**19:30 Uhr** Ulf Hartmann „it's all about“, Das KULT

## Samstag, 14. August 2021

Harz und Heide Flohmarkt

**17:30 Uhr** Kloster a la cARTe! - Kloster Wöltingerode

## 33. KW Dienstag, 17. August 2021

**19:30 Uhr** Alltagswahnsinn, Komödie im Heinrich

### Donnerstag, 19. August 2021

**19:00 Uhr** The Musical experience – Open Air, Wolters Applaus Garten (weitere Termine)

### Freitag, 20. August 2021

**18:00 Uhr** Gayle Tufts – Best of KulturImPark

### Samstag, 21. August 2021

**19:00 Uhr** Wipfelleuchten am Baumwipfelpfad, Bad Harzburg

**19:30 Uhr** Entenfuß-Mixshow, Das KULT

## 34. KW Dienstag, 24. August 2021

**19:30 Uhr** Eine kleine Biermusik (Zusatzshow), Wolters Applaus Garten (weitere Termine)

## Mittwoch, 25. August 2021

**19:30 Uhr** Ein Käfig voller Narren, Komödie im Heinrich (weitere Termine)

## Freitag, 27. August 2021

**19:00 Uhr** Mr. Nice Guy Open Air im Biergarten, Hallenbad WOB

**19:30 Uhr** Tim Becker, Bauch im Hirn, Das KULT

## Samstag, 28. August 2021

**20:00 Uhr** The Gregorian Voices, Bergtheater Thale

**11:00 Uhr** herzensdinge handmade-designmarkt, Lokpark BS

**19:30 Uhr** Martin Fromme, „Glückliches Händchen“, Das KULT

**20:00 Uhr** Sekt and the City, Kulturkraftwerk HarzEnergie, Karteninfo: 05321 7 80 60

## Sonntag, 29. August 2021

**11:00 Uhr** Mit dem Rad auf Lessings Spuren – Geführte Radtour, Schloss WF

## 35. KW Montag, 30. August 2021

**8:00 Uhr** Wildnis-Bogenbaukurs, Familienworkshop, Waldforum Riddagshausen

Anzeige

## DAS kleine Musickonzert im Harzer Bergtheater Thale

Erleben Sie DAS kleine Musickonzert auf der wohl schönsten Naturbühne Deutschlands – dem Harzer Bergtheater Thale. Bekannte Highlights der erfolgreichsten und beliebtesten Musicals, wie „Elisabeth“, „Cats“, „Tanz der Vampire“, „Das Phantom der Oper“ oder „Mamma Mia“ sowie Hits aus weiteren aktuellen internationalen Erfolgsproduktionen werden erklingen und den Abend romantisch mit großen Gefühlen, aufregend und spektakulär werden lassen. Freuen Sie sich auf die schönsten Melodien aus der Welt der Musicals auf der schönsten Open-Air-Bühne der Region - LIVE gesungen!

Jetzt Tickets im VVK sichern! Bodetal-Information, Thale, Bahnhofstraße 1, 06502 Thale, Hotline: 03947/ 77 680 22, [www.tickets.bodetal.de](http://www.tickets.bodetal.de) | [www.eventim.de](http://www.eventim.de).



## Operngala auf Schloss Blankenburg

Am Samstag, 4. September 2021, um 19:30 Uhr findet bei hoffentlich bestem Wetter die Operngala "Italienische Nacht" im wundervollen Ambiente des Schlossinnenhofes statt. Eine Gondelfahrt über die in der Sonne glitzernden Kanäle Venedigs, ein Spaziergang durch die lebendig-engen Gassen Neapels, ein romantischer Kuss unter Julias Balkon in Verona, der Sonnenuntergang über Florenz. La dolce vita – das süße Leben! So fühlt es sich an, wenn die Harzer Sinfoniker zusammen mit ausgewählten Solist\_innen ihr musikalisches Bilderbuch voller italienischer Sommerlaunen aufblättern. Große leidenschaftliche Opernmelodien und Canzonetten voller süßer Leichtigkeit erwecken ein wohl-schmerzliches Fernweh. Karten sind über das Nordharzer Städtebundtheater erhältlich.



Anzeige

## Phaeno Sommerprogramm

Wenn Seifenblasen gegen den Himmel schweben, Nebel in der Conehall wabert, eine Windharfe Musik flüstert und von Rhythmen auf außergewöhnlichen Musikinstrumenten begleitet wird, dann ist man mittendrin im phaeno Sommerprogramm!

Neugierig? Für kleine und große Besucher wird es zu den Sommerferien vom 22. Juli bis zum 1. September 2021 zusätzlich zur Ausstellung Outdoor-Programme vor und unter dem phaeno geben. Dort sorgen fantasievolle Musikinstrumente, phaeno Exponate zum Mitmachen, spannende Showeinlagen und mehrere Hochbeete für Sommerfeeling. In den Beeten lassen sich insektenfreundliche Pflanzen, duftende Kräuter und erntereifes Gemüse entdecken.

Draußen wie drinnen laden phaeno Exponate zum Entdecken ein. Im phaeno wartet die vielfältige Ausstellung mit aktuell über 250 Exponaten – darunter fantasievolle Kugelbahnen



Seifenblasen beim phaeno Sommerprogramm. Foto: Janina Snatzke

und Luftexponate, an denen man die Kraft von Luft testen kann. Draußen kann man sich unendlich spiegeln, auf große „Sterne“ klettern oder sich an einem kommunikativen Musikspielplatz musikalisch so richtig austoben.

Info: [www.phaeno.de](http://www.phaeno.de).



da staunst du.



**Sommerferienprogramm**  
**PHAENO IM FREIEN.**  
22.07. bis 01.09.2021

---

Informationen rund um Ihren Besuch  
auf [www.phaeno.de](http://www.phaeno.de)

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

[www.phaeno.de](http://www.phaeno.de)

## Leichte Sommerküche schnell zubereitet

Currywurst mit Pommes oder Schweinebraten mit Knödel? Im Sommer keine gute Idee. Denn fett- und kohlenhydratreiche Kost stellt bei hohen Temperaturen eine zusätzliche Belastung für den

**„Von Spargel-Erdbeer-Salat bis Gazpacho - leckere Rezepttipps“**

Stoffwechsel dar. Gefragt sind leichte und vitaminreiche Gerichte, die den Körper nicht unnötig belasten. Saisonales Obst und Gemüse bieten dafür beste Voraussetzungen. (djd)

### Spargel-Erdbeer-Salat

Ein Genuss für Gaumen und Auge ist beispielsweise ein Spargel-Erdbeer-Salat mit Rucola und gehobelten Mandeln. Die Kombination aus süßen Früchten und aromatischem Gemüse schmeckt als Beilage oder leichte Hauptspeise. Bekömmlich an heißen Tagen sind zudem kalte Suppen wie eine Gazpacho mit Tomaten, Salatgurke und Paprika sowie leichte Fisch- und Geflügelgerichte. Mit modernem Kochgeschirr, etwa vom Premiumhersteller AMC, lassen sich die Sommermahlzeiten besonders schnell, vitaminschonend und kalorien sparend zubereiten - die Rezepte gibt es unter [www.kochenmitamc.info](http://www.kochenmitamc.info).



| Kalorienarm und schnell zubereitet: ein **Spargel-Erdbeer-Salat** mit Honig, Rucola und gehobelten Mandeln. Fotos (3): djd/AMC Alfa Metalcraft Corporation

### Fett sparen beim Kochen

Gemüse, Fleisch und Co. können in den Töpfen und Pfannen aus hochwertigem Edelstahl ohne den Zusatz von Wasser und Fett gebraten und gegart werden. Ein Temperaturmesser misst die Hitze im Topf- oder Pfanneninneren und zeigt diese über eine Anzeige, den Visotherm, an. So hat man den Kochvorgang immer unter Kontrolle. Einen sommerlichen Grill-Look bekommt kurzgebratenes Fleisch und Gemüse in einer speziellen Pfanne mit Pyramidenstruktur. Lecker schmeckt zum Beispiel gegrilltes Gemüse mit Pilzen, bei dem eine Marinade aus Salbeiblättern, Olivenöl und Zitrone für das gewisse Extra sorgt.



| Mit **modernem Kochgeschirr** lassen sich die Speisen besonders schnell und kalorien sparend zubereiten.

### Gegrilltes Gemüse mit Pilzen

#### Zutaten für vier Personen:

5 Stiele Salbei, 1 unbehandelte Zitrone, 8 EL Olivenöl, 1 Prise Zucker, Pfeffer, 400 g große Pilze (z.B. Champignons und Austernpilze), 1 kleine Zucchini, 1 kleine Aubergine, Salz

#### Zubereitung:

Salbeiblätter abzupfen und fein hacken. Zitrone heiß abwaschen, Schale fein abreiben und Saft auspressen. Alles mit Olivenöl und Zucker verrühren und kräftig pfeffern. Pilze mit einem Pinsel oder Tuch säubern, Champignons in dicke Scheiben schneiden. Austernpilze falls nötig halbieren. Zucchini und Aubergine putzen und in Scheiben schneiden. Gemüse und Pilze mit der Marinade mischen und ca. 1 Stunde ziehen lassen. Gelegentlich wenden. Die Pfanne mit Pyramidenstruktur auf den Herd stellen und diesen auf höchste Stufe schalten. Nach Erreichen der Temperatur Gemüse und Pilze portionsweise von beiden Seiten jeweils 1-2 Minuten braten. Herausnehmen, etwas salzen und servieren.



| Einen sommerlichen Grill-Look bekommt **gegrilltes Gemüse mit Pilzen** mit einer speziellen Pfanne mit Pyramidenstruktur.

Foto: djd/AMC

## Steuerpflichtig im Rentenalter: Das müssen Sie beachten

Unter bestimmten Voraussetzungen müssen Rentner\_innen Steuern zahlen – eine steuerliche Erleichterung ist aber möglich. Neben Ausgaben, die von der Steuer abgesetzt werden können, gibt es auch einen Rentenfreibetrag und einen Altersentlastungsbetrag. Der Sozialverband Deutschland (SoVD) in Braunschweig rät, sich beim zuständigen Finanzamt zu erkundigen.

Auch Rentner\_innen sind grundsätzlich zur Abgabe einer Steuererklärung verpflichtet – und zwar, wenn der steuerpflichtige Teil der Jahresbruttorente den sogenannten Grundfreibetrag übersteigt. Dieser Betrag deckt das Existenzminimum ab und liegt 2021 für Einzelpersonen bei 9.744 Euro im Jahr, für Ehepaare wird er verdoppelt. Wer keine Steuererklärung abgibt, wird vom Finanzamt dazu aufgefordert. „Betroffene sollten auf die Anfrage des Finanzamtes so schnell wie möglich reagieren, sonst wird die steuerliche Situation geschätzt. Das kann Steuernachzahlungen mit sich bringen“, erläutert Kai Bursie, Regionalleiter des SoVD in Braunschweig.

Für über 64-jährige Rentner\_innen, die sich etwas dazuverdienen oder beispielsweise Einkünfte aus einer Vermietung beziehen, kann auch der Altersentlastungsbetrag die Steuern senken. Handwerkskosten, Ausgaben für ein Pflegeheim oder haushaltsnahe Dienstleistungen, wie etwa eine Reinigungskraft können abgesetzt werden.

Außerdem sind selbstgetragene Gesundheitskosten absetzbar. Diese beinhalten zum Beispiel medizinische Behandlungen, Kuren oder Medikamente. „Ab einem Grad der Behinderung von 20 kann auch der Behinderten-Pauschbetrag eine steuerliche Entlastung bringen. Daher raten wir bei körperlichen Einschränkungen, einen Grad der Behinderung zu beantragen“, sagt Bursie.

Bei Fragen zum Thema Behinderung berät der SoVD in Braunschweig. Er ist unter 0531 480 760 zu erreichen. [www.sovd-braunschweig.de](http://www.sovd-braunschweig.de).

## Apps, die das Leben besser machen

Die Praktischsten Apps für viele verschiedene Lebensbereiche – Schritt für Schritt erklärt: Die passende Auswahl, das sichere Installieren und Verwalten oder Löschen und bei allem die Daten schützen. Der Ratgeber Geniale Apps für Senioren der Stiftung Warentest zeigt die vielen Möglichkeiten, die das Smartphone Senioren im Alltag bietet.

Beim Einkaufen mit der richtigen App Sonderangebote entdecken, Wochenmärkte und Hofläden in der Umgebung finden, immer den aktuellen Einkaufszettel dabei haben oder auch Lebensmittel nach Hause liefern lassen. Jederzeit und überall Geschäfte, Post- und Bankfilialen finden.

Die Apps im Gesundheitsbereich sind ebenso hilfreich. Es kann eine Videosprechstunde mit dem Arzt vereinbart oder eine

Erinnerung an die Medikamenteneinnahme eingestellt werden. Zahlreiche Fitnessprogramme bieten sportliche Betätigung für zu Hause an. Es gilt, neue Rezepte für eine ausgewogene Ernährung zu entdecken oder auch bequem vom Sofa aus die schönsten Museen der Welt zu durchstreifen. Auch Ausflüge, Wanderungen und Touren mit dem E-Bike sind schnell geplant.

60 geniale Apps für Senioren, die Spaß machen und ganz neue Möglichkeiten eröffnen – alle für iPhone und Android.

Geniale Apps für Senioren hat 176 Seiten und ist für 16,90 Euro im Handel erhältlich.

Über [www.test.de/apps-senioren](http://www.test.de/apps-senioren) kann es außerdem online bestellt werden

## Umtausch von Führerscheinen

Führerscheininhaber\_innen der Geburtsjahrgänge 1957 bis 1958, die ihren Hauptwohnsitz in Braunschweig haben und noch einen grauen oder rosafarbenen Führerschein besitzen, müssen diesen bis zum 19. Januar 2022 in einen fälschungssicheren EU-Kartenführerschein umtauschen. Da im Führerscheinbereich keine (Um-) Meldepflicht besteht, stehen der Führerscheinstelle keine verlässlichen Daten zum betroffenen Personenkreis zur Verfügung. Aus diesem Grund ist es der Stadt Braunschweig auch nicht möglich, die Betroffenen persönlich anzuschreiben.

Allein für die obengenannten Jahrgänge rechnet die Stadtverwaltung noch mit bis zu 17.300 Umtauschpflichtigen. Alle betroffenen Bürger\_innen werden gebeten, sich per E-Mail an das dafür eingerichtete E-Mail-Postfach der Führerscheinstelle [umtausch@braunschweig.de](mailto:umtausch@braunschweig.de) zu wenden und unter Angabe ihrer Personalien und einer gut erreichbaren Telefonnummer ihren Umtauschwunsch anzumelden. Mit der automatischen Eingangsbestätigung werden dann ein Link zum entsprechenden Antragsformular sowie Hinweise auf die erforderlichen Unterlagen versandt. Für die Antragsabgabe meldet sich später eine Mitarbeiter\_in mit einem Terminangebot.

Wer keine Möglichkeit hat, eine E-Mail zu schreiben, kann sich an das Bürgertelefon unter der Rufnummer 0531/470-7500 wenden.

Hiervon sollte jedoch nur in Ausnahmefällen Gebrauch gemacht werden. Der Antrag kann dann entweder im Internet auf [www.braunschweig.de/fuehrerscheinumtausch](http://www.braunschweig.de/fuehrerscheinumtausch) heruntergeladen oder in der Straßenverkehrsabteilung, Porschestraße 5, ohne Termin montags bis freitags in der Zeit von 8 bis 12 Uhr am Eingang abgeholt werden.

Bei Antragstellung ist neben dem Antrag der alte Führerschein, ein biometrisches Lichtbild sowie ein gültiges Ausweisdokument vorzulegen. Wurde der alte Papierführerschein nicht in Braunschweig ausgestellt, ist eine sogenannte Karteikartenabschrift der ursprünglich ausstellenden Behörde erforderlich. Diese lässt sich je nach Führerscheinstelle per Post, telefonisch oder per E-Mail gebührenfrei beantragen und wird in der Regel von dort der Führerscheinstelle Braunschweig zugesandt.

Die Gebühr für den Umtausch beträgt grundsätzlich 30,40 Euro, in einigen Fällen 49,00 Euro.

Führerscheininhaber\_innen der Geburtsjahrgänge vor 1953 müssen ihre Führerscheine erst zum 19. Januar 2023 umtauschen. Auch die Geburtsjahrgänge ab 1959 haben je nach Führerschein noch ein Jahr oder sogar mehrere Jahre Zeit für den Umtausch.

Weitere Infos unter [www.braunschweig.de/fuehrerscheinumtausch](http://www.braunschweig.de/fuehrerscheinumtausch)

## „Wenn Kurzurlaub“, dann in der Wellness Oase

Wer in Braunschweig auf der Suche nach kleinen Oasen der Entspannung und Inspiration ist, findet im Herzen des Magniviertels einen kleinen Ort zum Wohlfühlen – die „Wellness Oase“, die als Massage- und Kosmetikstudio bereits seit 18 Jahren seine Besucher willkommen heißt. Ihren Arbeitsschwerpunkt stellen von hawaiianischen Heilmassagen mit ihren polynesischen Wurzeln dar, v.a. Lomi Lomi Nui, die in ihrer einzigartigen Mischung aus Massage, Ritual und Körperarbeit kann uns Lomi Lomi Nui die Kraft geben, so glaubten schon die polynesischen Naturvölker, die Maoris, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen – ein schönes Ziel, das in der Oase spürbar gelebt wird. Unter Kunden/innen sehr beliebt sind auch kosmetische Behandlungen wie Gesicht- und Körperpflege, die mit Massagen kombinierbar sind und als "Entspannungs- und Schönheitsrituale" erlebt, genossen und gerne auch als Gutschein weiter verschenkt werden.



Ölschlagern 6  
38100 Braunschweig  
Tel.: 0531 - 1 21 98 80  
Mail: info@oase-wellness.de  
www.oase-wellness.de

Foto: djd-k/Geberit



Mit Tipps vom Sanitärexperten und Dusch-WC-Hersteller Geberit bekommt der Po mit wenig Aufwand ein paar Wellness-Einheiten extra. Die Gesäßmuskeln trainiert man beim Treppensteigen, Kniebeugen bauen gezielt Muskeln auf und Massagen fördern die Durchblutung. Dusch-WCs wie die Modelle von Geberit reinigen den Po sanft mit reinem Wasser. Mehr Informationen gibt es unter [www.geberit-aquaclean.de](http://www.geberit-aquaclean.de).

Foto: djd-k/Schlüter-Systems



Mit elektrischen Wandheizungen wird die Wärme genau dorthin gebracht, wo sie benötigt wird – etwa direkt in die Dusche. Die "Ditra-Heat-E" von Schlüter Systems kombiniert die Wärmeleit- und Speicherfähigkeit eines Fliesen- oder Natursteinbelags mit einem Systemaufbau von nur 5,5 Millimetern. Infos gibt es unter [www.bekotec-therm.de](http://www.bekotec-therm.de).

Die erste revolutionäre Gestaltungsform eines Badheizkörpers glich einer Yucca-Palme, wie das gleichnamige Modell des Herstellers Zehnder. Die Enden der Horizontalrohre liegen dabei frei, wodurch die Handtücher deutlich bequemer aufgehängt und vorgewärmt werden können. Unter [www.zehnder-systems.de](http://www.zehnder-systems.de) gibt es dazu mehr Informationen. Bis heute hat sich diese revolutionäre Heizkörperform erhalten und stetig weiterentwickelt.



Foto: djd-k/Zehnder Group Deutschland

SO WIRD DAS BAD ZUR

# Wellnessoase



Bodenebenen Komfort schaffen Fliesen, die den Duschbereich schwellenlos in den Badboden integrieren. Für die nötige Standsicherheit bieten deutsche Qualitätshersteller Bodenfliesen in verschiedenen Rutschhemmungsklassen an. Auf der Website [www.deutsche-fliese.de](http://www.deutsche-fliese.de) gibt es zu dem Thema viele Informationen und Anregungen.

Foto: djd-k/Deutsche-fliese.de/Steuler



## Gesunde Knochen

Knochenbrüche, selbst bei kleineren Unfällen, und anhaltende Rückenschmerzen sind Anzeichen für Osteoporose, dem sogenannten Knochenschwund. Dabei verlieren die Knochen an Stabilität, werden brüchig. Symptome zeigen sich oft erst im fortgeschrittenen Alter. Deshalb ist Vorbeugung in jungen Jahren wichtig. Doch auch wer bereits erkrankt ist, kann seine Knochen stärken und die Beschwerden lindern.

Durch Muskelaufbau gewinnen die Knochen an Stabilität. Deshalb ist Bewegung bei Osteoporose sowohl vorbeugend als auch im Krankheitsfall ein Muss. Ideal ist z.B. gerätegestütztes Krafttraining. Aber auch zügiges Gehen, mehrmals pro Woche für mindestens 30 Minuten hat einen günstigen Einfluss auf die Muskulatur.

Der Mineralstoff ist der wichtigste Baustoff für die Knochen. Für eine ausreichende Versorgung sollten Erwachsene täglich 1.000 Milligramm Calcium aufnehmen. Gute Lieferanten sind z.B. Milchprodukte (vor allem Käse und Joghurt), aber auch Mineralwasser und Gemüse wie Grünkohl, Spinat, Brokkoli sowie Hülsenfrüchte. Etwa die Hälfte der Deutschen nimmt nicht genügend Calcium über die Ernährung auf. Besonders häufig von einem Mangel betroffen sind Senioren, Jugendliche und Menschen, die auf Milchprodukte verzichten. Der Körper gleicht fehlendes Calcium aus, indem er aus den Knochen abbaut: Das Osteoporoserisiko steigt. Vorbeugend und im Fall eines Mangels kann es sinnvoll sein, Calcium in Form eines Mikronährstoffpräparates einzunehmen. Infos: [www.vitamindocor.com/calcium](http://www.vitamindocor.com/calcium) (spp-o)

**Ergotherapiepraxis**

Physische und Psychische Wiedereingliederung ins Arbeits- und Alltagsleben

**Dehdasht**

Auch Hausbesuche

Inh.: Asita Dehdasht  
Hauptstraße 10a  
38110 Braunschweig/Wenden  
[www.ergotherapiepraxis-dehdasht.de](http://www.ergotherapiepraxis-dehdasht.de)

Tel. 05307- 20 16 322  
Fax 05307- 20 15 636

**Berkemann-Sandalen** **Hallux valgus-Sneaker**

**Besser stehen, besser gehen, besser laufen**

- Einlagen nach 3D-Scan
- **MBT-Schuhe**, zum Training der Haltemuskulatur und der aufrechten Körperhaltung
- Propriozeptive und sensorische Einlagen von Propodo®
- Orthopädische Schuhe aus Meisterhand
- Diabetesversorgung rund um den Fuß
- **Bequemschuhe von Finn Comfort**
- für Ihren sicheren Auftritt: baumustergeprägte Sicherheitsschuhe mit Einlagen und Schuhänderungen
- **Global-Sandalen nach Maß**

Informieren Sie sich unverbindlich.

**Orthopädie-Schuhtechnik Andreas Schulz**  
Leonhardstr. 60, 38102 Braunschweig, Telefon 0531/72544

Ihr Spezialist für bequeme Schuhe und Einlagen für Fuß- und Rückenbeschwerden.

**MBT-Schuhe** **Finn Comfort-schuhe**

**SICHER, AUCH IN CORONA-ZEITEN**

**ASKLEPIOS Harzklinik Bad Harzburg**

**Asklepios Harzklinik Bad Harzburg – Orthopädie-Experten mit internationalem Ruf**

- F.A.Z.-Institut befand: Eine der besten Kliniken Deutschlands
- Zentrum für gelenkerhaltende Chirurgie und Endoprothetik
- Spezialisten für konservative und operative Therapie der Wirbelsäule

# IHRE AUSZEIT

Alle Angebote mit eigener Anreise 



## Lübeck



ab **299,- €**  
p.P. im DZ

### Ihre Inklusivleistungen:

- 2 oder 3 Nächte im Tryp by Wyndham Lübeck Aquamarin im Standard- oder Superior-Zimmer inkl. Frühstück
  - 1 x Abendessen als 3-Gang-Menü
  - Teilnahme an der Silvesterveranstaltung im Hotel mit 1 Glas Sekt zur Begrüßung, großem Silvesterbuffet inkl. diverser Getränke von 19 Uhr bis 01 Uhr, Musik (DJ), Feuerwerk, Berliner und Kaffee zur Begrüßung des neuen Jahres
- Veranstalter: HKR GmbH, Große Str. 17-19, 49074 Osnabrück

**Termin:** 30.12.21 – 01.01.22  
Verlängerungsnacht gegen Aufpreis buchbar.

**Preise:** ab 299,- Euro pro Person im DZ  
ab 379,- Euro pro Person im EZ

## Dresden



ab **305,- €**  
p.P. im DZ

### Ihre Inklusivleistungen:

- 3 Nächte im Hotel Altolkewitzer Hof in Dresden inkl. Frühstück
  - Silvesterabend mit einem 4-Gang-Menü, Begrüßungsgetränk, einer Show-Überraschung und um Mitternacht Fingerfood & 1 Glas Sekt
  - 1 Flasche Wasser bei Anreise auf dem Zimmer im Hotel
  - Parkplatz und WLAN im Hotel
- Veranstalter: HKR GmbH, Große Str. 17-19, 49074 Osnabrück

**Termin:** 30.12.2021 – 02.01.2022

**Preise:** 305,- Euro pro Person im DZ Standard  
325,- Euro pro Person im großen DZ mit Elbhängblick

## Ostsee



**199,- €**  
p.P. im DZ

### Ihre Inklusivleistungen:

- 3 Nächte im 3\* Superior Hotel Lüttje Burg in Lütjenburg
  - Begrüßungsgetränk im Hotel
  - 2 x Frühstück und 2 x Abendessen (3-Gänge-Menü)
  - Silvester-3-Gänge-Menü mit einem Glas Sekt um Mitternacht
  - 1 x ausgiebiges Katerfrühstück an Neujahr (bis 10.30 Uhr)
  - Freier Parkplatz
- Veranstalter: HKR GmbH, Große Str. 17-19, 49074 Osnabrück

**Termin:** 29.12.2021 – 01.01.2022

**Preise:** 199,- Euro pro Person im DZ  
279,- 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**

Mo. - Do. von 8 bis 18 Uhr und Fr. von 8 bis 16 Uhr

Die HKR Hotel und Kurzreisen Vertriebservice GmbH, Große Straße 17 - 19, 49074 Osnabrück, tritt als 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.

# Immobilienverkauf im Alter lohnt sich - Expertenbeitrag

von Dagmar Boecker-Gallert, Geschäftsstellenleiterin VON POLL Wolfenbüttel

Dagmar Boecker-Gallert ist Immobilienexpertin aus Leidenschaft und betreut den VON POLL IMMOBILIEN Shop in Wolfenbüttel seit nunmehr fast fünf Jahren. Durch die langjährige Erfahrung ist Dagmar Boecker-Gallert eine ausgesprochene Kennerin des regionalen Marktes und vor Ort bestens vernetzt.

Eigentümer sollten sich möglichst frühzeitig Gedanken machen, wo und wie sie im Alter leben möchten. Unsere VON POLL IMMOBILIEN Experten in Wolfenbüttel wissen, dass viele Senioren unzählige emotionale Erinnerungen mit ihrem Eigenheim verbinden. Daher fällt es den meisten auch schwer loszulassen.

Immobilieeigentümer, die etwas älter sind, wollen den altersbedingten Umzug gerne solange wie möglich hinauszögern oder im besten Fall sogar gänzlich vermeiden. Warten sie jedoch zu lange mit der Verkaufsentscheidung, kann das zu einigen Herausforderungen führen.

Oft ist es hilfreich, wenn sich Eigentümer die positiven Seiten des Immobilienverkaufs klarmachen. Ohne den Aufwand, den die Bewirtschaftung und Instandhaltung einer Immobilie mit sich bringt, bleibt oft ein leichter und selbstständiger Alltag für die Senioren. Sie fühlen sich wohler und gewinnen zudem neue Lebensqualität.

Neben einem regulären Immobilienverkauf gibt es auch andere Möglichkeiten, das Eigenheim im Alter zu monetarisieren – durch Alternativen wie die Leibrente oder Umkehrhypothek.

Die Immobilie verkaufen und trotzdem darin wohnen bleiben klingt zunächst für viele verlockend. Ob sich eine Immobilienverrentung oder eine Umkehrhypothek wirklich lohnt, hängt von der individuellen Situation des Eigentümers und der Immobilie ab. Generell sollten sich Senioren bei beiden Optionen von speziellen Experten oder direkten Anbietern beraten lassen, damit es nicht zu finanziellen Einbußen kommt.

Wer unsicher ist, welches das optimale Heim für ein entspanntes Leben im Alter ist, sollte sich an einen der erfahrenen Immobilienberater und geprüften freien Sachverständigen für Immobilienbewertung (Wert Cert®) von VON POLL IMMOBILIEN wenden. Er hilft bei

der Suche nach dem passenden zukünftigen Zuhause und unterstützt Interessenten auch bei der Veräußerung ihrer bisher bewohnten Immobilie.

Die Makler des Unternehmens sind als Immobilienmakler (IHK) qualifiziert und untereinander bestens vernetzt: Mit über 350 Shops und über 1.500 Kollegen gehört VON POLL IMMOBILIEN, wozu auch die Sparten VON POLL COMMERCIAL, VON POLL FINANCE und VON POLL REAL ESTATE gehören, zu den größten Maklerunternehmen Europas.

Die VON POLL IMMOBILIEN Experten in Wolfenbüttel erreichen Sie unter der Telefonnummer 05331-90 61 780 beziehungsweise [www.von-poll.com/Wolfenbuettel](http://www.von-poll.com/Wolfenbuettel) oder besuchen Sie direkt den Shop in der Langen Herzogstraße 32.

FÜR SIE IN DEN BESTEN LAGEN





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 | [wolfenbuettel@von-poll.com](mailto:wolfenbuettel@von-poll.com)

[www.von-poll.com/wolfenbuettel](http://www.von-poll.com/wolfenbuettel)

**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

**braunschweig  
report**  
*erfolgreich werben*  
**monatlich · gratis**  
Sie finden die  
**aktuelle Ausgabe**  
im Internet unter:  
**www.braunschweigreport.de**

## G

# Gruppe für demenzkranke Menschen

Die Nachbarschaftshilfe des Caritasverbandes startet im Rahmen ihrer Betreuung von dementen Menschen das Gruppenangebot „Erinnere dich“.

Menschen mit Demenz sind auf ihre Weise anders. Im Zusammentreffen mit der "normalen" Welt entstehen oft Situationen, die sie unzufrieden machen oder die Konflikte hervorrufen. Hier werden die erkrankten Menschen so angenommen, wie sie sind, und sie werden wertgeschätzt für das, was sie mitbringen, wer sie sind und was sie können. Wichtig ist, dass sich alle in der Gruppe geborgen und wohl fühlen. Zeit für Angehörige, auszuspannen.

Die Betreuungsgruppe soll gezielt Angehörige entlasten. Die Gruppe findet, wie auch schon die Gruppen am Mittwoch und Freitag, jeden Dienstag von 9:30 bis 13 Uhr in den Räumen der Begegnungsstätte des Caritasverbandes statt.

Während dieser Zeit erleben die Gruppenteilnehmer\_innen ein abwechslungsreiches Treffen mit leichtem Gedächtnis-training, Erlebniswelten der eigenen Vergangenheiten, kreatives Gestalten, Essenszubereitung und gemeinsames Essen, Bewegungsübungen und Spaziergängen.

Weitere Informationen bei der Nachbarschaftshilfe unter Telefon 0531/75727.

**Rudolfstift** *Einrichtung für Wohnen  
und Pflege älterer  
Menschen - mitten in  
Braunschweig*  
  
Rudolfstraße 21  
38114 Braunschweig  
Tel. 0531-7022470  
[www.rudolfstift.de](http://www.rudolfstift.de)  
**Das Heim in dem man Zuhause ist!**

## „Ich weiß, ich bin nicht allein“

Anzeige

Die Hilfe ist nur einen Klick entfernt: der Johanniter-Hausnotruf.

Es passierte so schnell, dass sich Anneliese L. (89) gar nicht mehr so recht an den Sturz erinnern kann. Sie ging mittags in ihre Küche, schlitterte kurz mit dem Hausschuh über den

glatten Boden und fiel so unglücklich hin, dass sie nicht mehr aufstehen konnte. Der Pflegedienst, der die alte Dame morgens und abends versorgt, wäre erst in vier Stunden wieder bei ihr gewesen - eine lange Zeit auf dem kalten Boden.

Die Rettung von Anneliese L.: der kleine Knopf an ihrem Handgelenk. Mit einem schnellen Klick waren die Johanniter-Hausnotruf-Mitarbeitenden über ihre missliche Lage informiert und machten sich sofort auf den Weg. So wie Anneliese L. bis ins hohe Alter ein aktives und selbstständiges Leben in der gewohnten häuslichen Umgebung führen - das wünschen sich die meisten Menschen. Der Johanniter-Hausnotruf kann dabei helfen, diesen Wunsch zu erfüllen: Auf Knopfdruck stellt das Hausnotrufgerät eine Sprechverbindung zur Johanniter-Hausnotrufzentrale her.

Bei anerkannter Pflegebedürftigkeit ist eine volle Kostenübernahme für die Basisleistungen möglich. Auch ist der Hausnotruf von den Pflegekassen als Pflegehilfsmittel anerkannt und stellt eine haushaltsnahe Dienstleistung dar. Die Kosten für einen Hausnotruf können daher von der Steuer abgesetzt werden.

Weitere Informationen unter der Servicenummer 0800 32 33 800 (gebührenfrei) oder unter [www.johanniter.de/hausnotruf](http://www.johanniter.de/hausnotruf).

**Sicherheit auf  
Knopfdruck.**  
Der Johanniter-Hausnotruf.

 **Löwenstarker  
Hausnotruf**



**Jetzt bestellen!**  
[johanniter.de/hausnotruf](http://johanniter.de/hausnotruf)  
0800 0019214 (gebührenfrei)

 **JOHANNITER**

# Neues in der Seniorenbetreuung Schloß Schliestedt



Viele schöne Feiern haben in den vergangenen 70 Jahren schon auf Schloß Schliestedt stattgefunden.

Foto: Schloß Schliestedt

Seit inzwischen 70 Jahren wird im Schloß des Schöppenstedter Ortsteils Schliestedt Altenhilfe und Altenpflege angeboten. Alte Menschen verbringen in diesem besonderen Ambiente ihren Lebensabend in den fünf einzelnen Gebäuden auf dem 8,9 Hektar großen Gelände. Sie werden professionell und herzlich von den pflegenden Mitarbeiter\_innen sowie der Schloßküche, der eigenen Wäscherei den Haustechnikern und den hauswirtschaftlichen Kräften betreut und versorgt. Darüber hinaus gehört ein ambulanter Pflegedienst zur Einrichtung und die hauseigene Küche bereitet täglich nochmals ca.130 Außer-Haus-Essen vor, die durch den rollenden Mittagstisch warm in Privathaushalte geliefert werden.

Die Seniorenbetreuung Schloß Schliestedt ist bisher immer am Puls der Zeit gewesen und so gehören neue Ideen und Innovationen fürs Wohlbefinden der alten Menschen zum Alltag der Einrichtung. Aktuell laufen die Vorbereitungen zum

Jubiläum, das neben dem offiziellen Teil natürlich auch mit verschiedenen – jeweils aktuell coronakonformen – Bewohner\_innen-Veranstaltungen begangen wird. Auftakt werden die „Lieder unseres Lebens – ein biografisches Musikprojekt“ in der letzten Juliwoche sein. Die erfahrene Kölner Musikpädagogin Annie We kommt für mehrere Tage nach Schliestedt und wird im Park (bei schlechtem Wetter im Spiegelsaal) mit den alten Menschen anhand von bekannten Musikstücken aus dem kollektiven Gedächtnis der Generation eine musikalische Reise über Orte, Menschen und Erfahrungen erarbeiten. Das Projekt wird über mehrere Einheiten gemeinsam gestaltet und Schloß mit Park werden klingen (soweit Corona es zulässt).

Ein weiteres Highlight ist die Wanderausstellung vom Bundesministerium für Familie und Senioren unter dem Titel „Was heißt schon alt?!“ Auf verschiedenen Roll-Ups sowie einem interaktiven digitalen Tisch setzt sich die Ausstellung humorvoll mit den vielschichtigen Altersbildern in unserer Gesellschaft auseinander. Da ist die LP-auflegende alte Dame als DJ ebenso vertreten wie der düsenangetriebene Rollstuhl in einer Wettrennen-Situation. Diese Ausstellung wird von Ende Juli bis zum 24. August im Spiegelsaal zu sehen sein und ist für die Öffentlichkeit mit und ohne Führungen frei zugänglich.

Anlässlich des Jubiläums hat die Seniorenbetreuung Schloß Schliestedt noch einige „Eisen im Feuer“ zu denen der geneigte Leser herzlich eingeladen ist.

Verfolgen Sie die aktuelle Presse und lassen Sie sich überraschen, wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Sabine Resch-Hoppstock - Heimleitung -

**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](http://www.asb-bs.de)

Wir helfen hier und jetzt. **ASB**

Wir

im besten  
Alter

monatlich  
und  
kostenlos

Anzeigenschluss ist der 20. des Vormonats.

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



## Schloß Schliestedt

- Seniorenbetreuung mit Kompetenz -

70 Jahre - seit 1.8.1951

**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](http://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



**Wir sind an Ihrer Seite.  
Würdevoll und zeitgemäß.**

**Hageroth  
Bestattungen**

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

Vorsorge · Bestattung · Trauerbeistand e. V.




Vorsorgeordner und Patientenverfügung sind bei uns kostenloser Service

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



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

## Kurzzeitpflege

Wenn Pflegebedürftige zeitweise nicht zu Hause betreut werden können, gibt es die sogenannte Kurzzeitpflege. Die Gründe dafür können sehr unterschiedlich sein.

„Im Regelfall erfolgt die Kurzzeitpflege in einer zugelassenen vollstationären Pflegeeinrichtung – also einem Pflegeheim“, weiß Birger Mählmann, Pflegeexperte der IDEAL Versicherung. Sie kann für maximal acht Wochen – also 56 Tage – pro Jahr beantragt werden. „Zur Kurzzeitpflege gehören unter anderem die umfassende Versorgung im Pflegeheim, Grund- und Behandlungspflege wie Duschen oder Wundversorgung oder die Teilnahme an hausintern angebotenen Tätigkeiten wie Gymnastik oder Spaziergänge“, so der IDEAL-Experte.

Grundsätzlich können alle Menschen mit einem Pflegegrad Kurzzeitpflege bei der Pflegekasse beantragen. Allerdings müssen diejenigen mit Pflegegrad 1 die Kosten selbst übernehmen. Seit 2016 gibt es auch die Möglichkeit, Kurzzeitpflege ohne Pflegegrad zu beantragen.

## Grabpflege im Sommer

Für die optimale Pflege Ihrer Grabstätte kann je nach Standort, Bodendeckern und Blumenschmuck ein regelmäßiges Gießen unerlässlich sein. Hier bieten die Friedhofsgärtnereien Ihren Kunden einen Gießservice an, mit welchem die bestmögliche Versorgung der Bepflanzung garantiert wird.

Viele Kunden, die einmal den Gießservice oder die Urlaubs- pflege der Friedhofsgärtner in Anspruch genommen haben, sind von der zuverlässigen Betreuung so begeistert, dass sie anschließend die komplette Grabpflege in die Hand der Fachleute legen. Andere Interessenten entscheiden sich von Beginn an für die Jahres- oder Dauergrabpflege. Diese Angebote umfassen umfangreiche Dienstleistungen, wie beispielsweise die Grabgestaltung und die regelmäßige Wechselbepflanzung. So sieht das Grab rund ums Jahr schön und gepflegt aus. Infos: [www.grabpflege.de](http://www.grabpflege.de).

**ONLINE**

lesen Sie die  
aktuelle Ausgabe Ihrer

**Wir** *im besten  
Alter*

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

## Bürgerbüro ab Juli im Steinweg

Die Stelle Allgemeine Bürgerangelegenheiten ist von der Reichsstraße 3 zum Steinweg 19 (Ecke Schöppenstedter Straße) umgezogen.

Dort können Anliegen wie Anmeldungen von Wohnungen, Beantragung von Personalausweisen, Reisepässen oder Bewohnerparkausweisen erledigt werden. Außerdem werden Anträge auf Grundsicherung und Wohngeld entgegengenommen.

Vorsprachen sind unverändert nur nach vorheriger Terminvereinbarung möglich. Terminvereinbarungen können online über [www.braunschweig.de/termine](http://www.braunschweig.de/termine) oder telefonisch über das Bürgertelefon (Tel 470-1) erfolgen. Die Räume sind barrierefrei.

## Internet-Café 50plus wieder geöffnet

Das Internet-Café im Louise-Schröder-Haus am Hohetorwall 10 ist wieder geöffnet. Eine telefonische Anmeldung ist nötig: dienstags ab 14:30 Uhr, donnerstags ab 9:30 Uhr unter Telefon 0531-12169896. Öffnungszeiten: dienstags 15 bis 18 Uhr, donnerstags 10 bis 13 Uhr.

## Letzte Ruhe unter den Bäumen des Waldes

Anzeige

FriedWald Elm spendet Trost beim Abschied.

Schon zu Lebzeiten ist der Wald ein Ort, an dem Menschen zur Ruhe kommen, wo sich ihre Anspannung löst. Doch auch bei der Bewältigung eines Verlustes spielt der Wald eine immer größere Rolle. Im FriedWald Elm ist der Wald zugleich letzte Ruhestelle der Verstorbenen und Tröster für die Hinterbliebenen. In ihm wird der ewige Kreislauf von Werden und Vergehen besonders deutlich: Im Herbst ziehen die Bäume ihre Lebensenergie aus den Blättern zurück, lassen sie als Laub auf den Boden fallen, um im Frühling wieder mit neuer Kraft auszutreiben.

Wieder Teil des natürlichen Kreislaufs zu werden, ist ein tröstlicher Gedanke. Immer mehr Menschen wählen daher die Beisetzung in biologisch abbaubaren Urnen unter Bäumen. Seit der Eröffnung in 2005 hat es im FriedWald Elm mehr als 2.800 Beisetzungen gegeben. Deutlich mehr Menschen sorgen bereits zu Lebzeiten vor. Insgesamt haben sich schon knapp 6.000 Personen für einen Baum oder einen Platz im FriedWald Elm entschieden. Wer die Atmosphäre des Waldes erleben und gleichzeitig mehr über FriedWald erfahren möchte, kann zu einer der kostenlosen Waldführungen mitkommen. An zwei Samstagen im Monat zeigen FriedWald-Förster die Besonderheiten des Bestattungswaldes und beantworten dabei alle Fragen rund um die Beisetzung in der Natur. Mehr Informationen und Anmeldung unter [www.friedwald.de/elm](http://www.friedwald.de/elm) oder 06155 848-100.

### Verschiedenes

Fliesenleger: Telefon 0531 - 122 88 21

**Sozialrechtliche Sprechstunde des BDH Bundesverbandes Rehabilitation e.V.:** Mo., Di., Do., Fr. in der Zeit von 9 bis 12 Uhr und Mi. von 9 bis 15 Uhr; telefonisch unter der Nummer: 05152 – 69 0 69 22 (oder – 23).

**SICHER DAHEIM - RUND UM DIE UHR**

SCHNELLE UND ZUVERLÄSSIGE HILFE IM NOTFALL



**HAUSNOTRUF**

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

ANMELDUNG UND INFO:

**PARITÄTISCHE DIENSTE BRAUNSCHWEIG**

Saarbrückener Straße 50  
38116 Braunschweig  
Tel.: 0531 - 4 80 79 10  
E-Mail: [info@paritaetischer-bs.de](mailto:info@paritaetischer-bs.de)  
[www.paritaetischer-bs.de](http://www.paritaetischer-bs.de)

**ambet**

Am Grasplatz 5c  
38112 Braunschweig  
Tel.: 0531 256 57 314  
E-Mail: [hausnotruf@ambet.de](mailto:hausnotruf@ambet.de)  
[www.ambet.de](http://www.ambet.de)

**JETZT EINEN MONAT KOSTENLOS TESTEN!**



**FriedWald**  
Die Bestattung in der Natur

**LETZTE RUHE UNTER BÄUMEN.**

Besuchen Sie uns im FriedWald Elm bei Langelieben.

Lernen Sie bei einer **kostenlosen Waldführung** den FriedWald kennen. Erfahrene FriedWald-Försterinnen und -Förster zeigen Ihnen den Wald und beantworten alle Fragen rund um Baumbestattung, Vorsorge und Beisetzungs-möglichkeiten.

**Termine:** 07. und 21. August 2021, 14 Uhr

Jetzt informieren und anmelden: Tel. 06155 848-100 oder [www.friedwald.de/elm](http://www.friedwald.de/elm)

# Kulturelle Entdeckungsreise zwischen Nord- und Ostsee

## Nordsee

### Leben und Traditionen in Sankt Peter-Ording und auf Eiderstedt

Im Museum Landschaft Eiderstedt in Sankt Peter-Ording dreht sich alles rund um Traditionen und Geschichte von Sankt Peter-Ording und der Halbinsel Eiderstedt. Im Museum gibt es verschiedene Ausstellungen rund um den Nordsee-Urlaubsort und die umliegenden Dörfer. Die interaktive Dauerausstellung über die Entwicklung des Seebades Sankt Peter-Ording wird anhand von zwölf Themeninseln veranschaulicht.

[www.museum-landschaft-eiderstedt.de](http://www.museum-landschaft-eiderstedt.de).

### Kultursommer in Dithmarschen

Konzerte, Ausstellungen, offene Ateliers – mit „Kunstgriff“ präsentieren sich Berufs- und Freizeitkünstler\_innen im Westküstenkreis Dithmarschen jedes Jahr nach den Sommerferien. Vom 6. bis 22. August können Besucher\_innen in Heide eine Ausstellung mit Klaviermusik erleben, Blumenbilder im Meldorfer Dom oder Schmuckobjekte in Nordhastedt anschauen. Zugleich startet Dithmarschen in den Kultursommer. Open-Air-Kino, Kindertheater, Straßenmusik – Albersdorf, Brunsbüttel, Büsum, Heide, Marne und Meldorf werden zur Bühne für großartige Kleinkunst.

[www.kunstgriff.de](http://www.kunstgriff.de); [www.dithmarscher-kultursommer.de](http://www.dithmarscher-kultursommer.de)

### Naturgewalt in Husum

Draußen Cricket, drinnen Kunst: Die ehemalige Holländerwindmühle am Mikkellberg in Hattstedt bei Husum ist nicht nur Sitz des Husum Cricket Club, der in der ersten dänischen Liga spielt, sondern hat sich auch zu einem sehenswerten Kulturzentrum entwickelt. In den Ausstellungen in der Mühle sind zumeist Werke dänischer Künstlerinnen und Künstler zu sehen. Mit der Naturgewalt der Nordsee, und was die Geschichte der Stadt Husum mit einer Sturmflut von 1362, der „Groten Mandränke“ zu tun hat, können Besucher im Nordfriesland Museum Nissenhaus erfahren. Die aktuelle Sonderausstellung „Gewaltig! Nordsee – Vom Umgang mit Naturkatastrophen“ beleuchtet außergewöhnliche Wetter- und Wasserphänomene und ihre Auswirkungen auf das kulturelle Leben in Nordfriesland. [www.husum-tourismus.de](http://www.husum-tourismus.de)

## Ostsee

### Kunsttage in der Probstei

Mit dem Rad von Ausstellung zu Ausstellung – das bietet sich während der 2. Probsteier Kunsttage am 4. und 5. September an. An rund 30 Orten zeigen Maler, Fotografen und Bildhauer ihre Arbeiten. Angemeldet sind in diesem Jahr 72 Kunstschaffende aus ganz Schleswig-Holstein und Hamburg. Zu den Ausstellungsorten in der Probstei gehören neben den Ateliers auch Privathaushalte und Dorfgemeinschaftshäuser. Alle Veranstaltungen sind kostenfrei. [www.kulturverein-probstei.de](http://www.kulturverein-probstei.de)

### Kunst und Kultur in Heikendorf

Das kleine Ostseebad nahe Kiel bietet ein breites Kulturangebot. Neben dem Kunstpavillon und dem Künstlercafé befindet sich in Heikendorf das Künstlermuseum im historischen Atelierhaus Blunck. Es präsentiert regionale Kunst sowie Wechelausstellungen europäischer Malerei. Nicht weniger sehenswert ist der hübsche Garten mit weit über 200 Pflanzensorten. [www.kiel-sailing-city.de/kieler-foerde-entdecken/kieler-foerde/ostseebad-heikendorf.html](http://www.kiel-sailing-city.de/kieler-foerde-entdecken/kieler-foerde/ostseebad-heikendorf.html)

## Zwischen den Küsten

### Kunstwerk Eutin

Im Juli verwandelt sich die Eutiner Innenstadt in eine Open-Air-Ausstellung. Unter dem Motto „Kunst am Hofe“ haben Urban Sketchers Szenen aus der Holsteinischen Schweiz gezeichnet und präsentieren sie in elf mit Blumen bepflanzten Rahmen an verschiedenen Orten. Außerdem gibt es jede Menge schräger Typen im Ostholsteinmuseum zu sehen. Die komischen Figuren aus bemaltem Ton von Marina Krohs bringen die Besucher noch bis zum 15. August zum Lachen. [www.holsteinische-schweiz.de/eutin-kunst-am-hofe](http://www.holsteinische-schweiz.de/eutin-kunst-am-hofe); [www.eutin-tourismus.de](http://www.eutin-tourismus.de)

### Skulpturen in Brunsbüttel

Noch bis zum 22. August zeigt die Stadtgalerie Brunsbüttel, der Hotspot für zeitgenössische Kunst an der Westküste, Skulpturen des Bremer Künstlers Hans-J. Müller. Mal aus Holz, mal aus Stahl, mal aus Stein, mal aus Eisen - immer sehenswert. [www.stadtgalerie-brunsbuettel.de/](http://www.stadtgalerie-brunsbuettel.de/)





südheide  
GIFHORN

**Familien-Ausflugsziel**  
**Südheide Gifhorn**

**Unsere Highlights für Familien**

- 14 originalgroße Mühlen im Mühlenmuseum
- Otter-Zentrum mit Schau-fütterungen
- NABU-Artenschutzzentrum
- Bernsteinsee mit Strand, Piratenspielplatz, Adventure Golf, Bogenschießen
- Tankumsee mit Strand, Mini-golf, Tretbootfahren, Disc-Golf, Stand Up Paddeling

Südheide Gifhorn GmbH, Tel. 05371 937880, [info@suedheide-gifhorn.de](mailto:info@suedheide-gifhorn.de)  
[www.suedheide-gifhorn.de](http://www.suedheide-gifhorn.de)

# Historische Orte entdecken - und die Stille der Natur genießen

## Bad Staffelstein lädt zum abwechslungsreicher Sommerurlaub am Wasser ein

Urlaub im eigenen Land mit herrlicher Natur und jeder Menge Wasserspaß: Der ist beispielsweise im Gottesgarten am Obermain möglich, wie die oberfränkische Region um Bad Staffelstein genannt wird. Die Freizeitmöglichkeiten sind riesig. So kann Stand-up-Paddeln und Schwimmen am Ostsee, Segeln, Surfen und Angeln am Riedsee oder den anderen Gewässern der Bad Staffelter See Landschaft auf dem Programm stehen. Zum Relaxen und Regenerieren lädt die Obermain Therme mit ihrem herrlich warmen solehaltigen Wasser, großer Saunalandschaft und Wellnessbereich ein. Am Main wiederum lockt eine Kanutour entlang des knapp 60 Kilometer langen Kanuwanderwegs Obermain. Der Abschnitt zwischen Bad Staffelstein und Bamberg gilt als Geheimtipp für Naturliebhaber. Infos unter: [www.bad-staffelstein.de](http://www.bad-staffelstein.de). (djd-k)

## Stadterlebnis

Lust auf einen abwechslungsreichen Kurzurlaub? Dafür muss es weder in die Ferne noch in die Großstadt gehen. Unsere Heimat bietet eine Reihe attraktiver Kleinstädte mit tollen Freizeitmöglichkeiten. Eine davon ist Neumarkt in der Oberpfalz.

Die ehemalige Residenzstadt beeindruckt mit zahlreichen historischen Bauschätzen und breitem Kulturangebot, mit attraktiven Läden und einer vielfältigen Gastronomieszene. Das Pfalzgrafenschloss, die Hofkirche und der Historische Reitstadel sind nur einige der Sehenswürdigkeiten. Zu den interessanten Museen der Stadt gehört das Museum für historische Maybach-Fahrzeuge. Neumarkts ältestes Wahrzeichen, die Burgruine Wolfstein, bietet einen herrlichen Panoramablick über die Pfalzgrafenschaft sowie die Umgebung mit ihren markanten Zeugenbergen und lieblichen Juratälern.

Wander- und Radfans können sich auf jede Menge Tourenmöglichkeiten rund um Neumarkt freuen.

Infos unter: [www.tourismus-neumarkt.de](http://www.tourismus-neumarkt.de). (djd-k)



**GESUND IM URLAUB MIT basenfasten**  
**5 Nächte ab 555 €\***

**\*Preis p. P. im DZ Südseite inklusive:**

- basenfasten Vollpension
- Sportangebot - 2 x basisches Softpack
- 2 Leberwickel - 1 Rückenmassage
- Begrüßungsset - Nordic Walking-Stöcke zum Ausleihen - Spa-/Saunanutzung
- Eintritt in das örtliche Thermalbad u.v.m.

Weitere Preise und Saisonziten unter: [www.kleine-strandburg.de](http://www.kleine-strandburg.de)

**Hotel Kleine Strandburg**  
MST Hotel GmbH · Dünenstr. 11  
17454 Zinnowitz · 038377 38 000  
[info@kleine-strandburg.de](mailto:info@kleine-strandburg.de)  
[www.kleine-strandburg.de](http://www.kleine-strandburg.de)

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



**Duckstein**  
**Pollitz**  
...einfach besser reisen

**Erfurt zur BUGA**  
inkl. Begrüßungsfrühstück, 2x Übernachtung inkl. HP, Stadtführung Erfurt, Eintritt BUGA, Nutzung der öffentl. Verkehrsmittel in Erfurt.  
Hotel: InterCity Hotel Erfurt. Alle Zimmer mit Du.-Bad/WC, Sat-TV, freiem WLAN, EZ-Zuschlag 55,00 €  
Termin: FR 27.08. – SO 29.08.2021 ..... 3 Tage/HP ab 329,00 € p. P.

**Weinwochenende an der Mosel**  
inkl. Begrüßungsfrühstück, Welcome Drink, 2x Übernachtung inkl. HP, Weinprobe, Tagesausflug „Oh du schöne Mosella“, Schifffahrt, Besuch in Koblenz  
Hotel: Moselhotel Burgcafé Alken. Alle Zimmer mit Du./Bad-WC, TV u. WLAN, EZ-Zuschlag 45,00 €  
Termin: FR 10.09. – SO 12.09.2021 ..... 3 Tage/HP ab 299,00 € p. P.

**Romantisches Heidelberg**  
inkl. Begrüßungsfrühstück, 2x Übernachtung/Frühst., 1x Brauhausst.-Menü inkl. 0,3l Bier, 1x 3-Gang Abendessen, Stadtführung Heidelberg, Schifffahrt Heidelberg-Neckarst. inkl. Sektempfang, Eintritt und Vogelschau Burg Guttenberg  
Hotel: Achat Hotel Schwetzingen. Alle Zimmer mit Dusche/Bad-WC, Sat-TV, WLAN. EZ-Zuschlag: 45,00 €  
Termin: FR 08.10. – SO 10.10.2021 ..... 3 Tage / HP ab 299,00 € p. P.

**„Kulinarisches“ Riesengebirge**  
inkl. Begrüßungsfrühstück, Welcome Drink im Hotel, 4x Übernachtung inkl. HP, 4x 3 Getränke zum Abendessen, 1x Mittagessen, Tanzabend, Eintritt & Führung Schloss Opotschno, Eintritt & Führung Glasmuseum mit Bierverkostung, Ganztagesreiseleitung für Ausflüge ins Riesengebirge  
Hotel: Sterne 4-Sterne Hotel Clarion Spindlermühle. Alle Zimmer mit Dusche/Bad-WC, Haartrockner, Sat-TV, Schwimmbad und Whirlpool (n. Verfügbarkeit), EZ-Zuschlag 55,00 €  
Termin: SA 16.10. – MI 20.10.2021 ..... 5 Tage/HP ab 499,00 € p. P.

**Saisonabschlussfahrt „Ins Blaue“**  
inkl. Begrüßungsfrühstück auf der Anreise, 3 / 4x Übernachtung inkl. Frühstücksbuffet, 2 / 3x Abendessen als 3-Gang-Menü oder Buffet, 1x Spezialitäten-Gala-Buffet, 1x Musik und Tanz, 2 / 3x Ganztagesausflüge inkl. Reiseleitung  
Hotel: Das stilvolle 4-Sterne Hotel liegt zentral nur wenige Gehminuten vom historischen Stadtkern entfernt. Alle Zimmer mit Klimaanlage, Tee- und Kaffeestation, Sat-TV, Bad/Dusche-WC, Minibar und Safe, WLAN kostenfrei, EZ-Zuschlag 15,00 € pro Nacht  
Termin: DO 04.11. – MO 08.11.2021 ..... 5 Tage/ÜF ab 559,00 € p. P.  
Termin: FR 05.11. – MO 08.11.2021 ..... 4 Tage/ÜF ab 439,00 € p. P.

Jetzt Infos & buchen unter:  
**Tel. 05351 - 544800**

 Duckstein GmbH & Co. KG  
Hinter der Ziegelei 6  
38350 Helmstedt

 Jetzt auch auf Facebook  
[www.facebook.com/Duckstein-Pollitz-Busreisen-109066224181307/](https://www.facebook.com/Duckstein-Pollitz-Busreisen-109066224181307/)

*Die aktuellsten und neuesten Reisen finden Sie auf unserer Webseite!*



# Liebe Leserinnen und Leser,



„Wohl dem Volk dessen Gott der Herr ist“

So heißt es aus dem 33. Psalm über dem August. Es ist der Monat, in dem sich der Mauerbau zum 60. Mal jährt und der Bundestagswahlkampf heiß laufen wird. Es ist ein Monat, indem sich Lehrer\_innen und Eltern die Köpfe zerbrechen werden, wie das neue Schuljahr starten kann.

Es ist ein Monat, in dem die Menschen in den Hochwassergebieten wahrscheinlich ziemlich unerbittlich zu sehen bekommen, was alles verloren und zerstört ist, aufgebaut oder aus dem Herzen gerissen werden muss.

Blicke zurück und Blicke nach vorn machen dann vermutlich überdeutlich, welche Prioritäten gesetzt werden, welchen Strategien oder Personen Handlungsfähigkeit zugetraut wird, worauf wir vertrauen...

Gut, wenn dann als leise Erinnerung ein Wort über allem zu stehen kommt, das wie eine Bande an der Bahn dafür sorgt, dass wir in all dem Ziel und Mitte nicht verlieren.

Gut, wenn wir uns vergewissern, in welchem Horizont wir leben ehe wir Verantwortung übernehmen – sei es als Aufgabe der Vergangenheit oder Herausforderung in die Zukunft.

Gut, wenn wir schließlich wissen, dass wir wohl pflügen und streuen können, dass aber Wachsen und Gedeihen in Gottes Hand liegt.

Ich verbleibe mit herzlichen Grüßen

Ihre *Dompredigerin*

**Cornelia Götz**

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

## Wissenswertes rund um den Braunschweiger Dom

Der Braunschweiger Dom im Herzen der Stadt ist zu allererst ein Ort der Andacht, des Gottesdienstes und der Kirchenmusik, zugleich ist er Innenstadtoase und öffentlicher Raum. All dies spiegelt sich im Programm und der Arbeit des Braunschweiger Domes wider. Wir laden täglich zu Andachten oder Gottesdiensten ein, begleiten Menschen seelsorglich und lebensgeschichtlich. Wir möchten Ihnen ermöglichen, auf Ihren Wegen durch die Stadt, innezuhalten um Atem zu schöpfen und sich der Nähe Gottes bewusst zu werden.

Seit mehreren Jahrzehnten ist der Braunschweiger Dom Heimat der Domsingschule (der größten kirchenmusikalischen Einrichtung dieser Art in Deutschland). Kinder und Jugendliche singen in altersgetrennten Gruppen und Chören der Domsingschule,

Erwachsene musizieren in diversen Ensembles. Alle tragen mit ihrer Musik zur Gestaltung der Gottesdienste bei.

Außerdem ist der Braunschweiger Dom Bischofskirche und Partner verschiedener Institutionen der Stadt und des Braunschweiger Landes, so beispielweise des Staatstheaters, des benachbarten Landesmuseums oder der evangelischen Stiftung Neuerkerode. Schließlich öffnet der Dom seine Türen auch für den gesellschaftlichen Diskurs oder die Begegnung der Menschen aus Kirche und Gesellschaft anlässlich diverser Jahrestage oder Empfänge.

Bei all dem legen wir darauf Wert, dass der Braunschweiger Dom kein Veranstaltungsort der Stadt Braunschweig ist, sondern ein Gotteshaus.

**Wir** *im besten  
Alter*

*Region Braunschweig, Wolfsburg, Gifhorn  
Wolfenbüttel, Salzgitter*

**Verlag + Herausgeber:**

CV Comet Verlag GmbH

Im Remenfeld 5

38104 Braunschweig

Telefon 05 31/38 000 10

E-Mail: [info@comet-verlag.de](mailto:info@comet-verlag.de) · [www.wir-braunschweig.de](http://www.wir-braunschweig.de)

**Satz, Druck:** CV Comet Verlag GmbH

**Anzeigenleitung:** H.-J. Kröber

**Redaktion:** Felix Runder (ViSdP)

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 2)

# 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.

Inzwischen trafen zwischenzeitlich 10.000 britische Soldaten zur Unterstützung ein. Zu lange hatte das englische Parlament gezögert, dem Hannoveraner auf dem englischen Thron eigene Truppen und Unterstützung für die »hannoverschen Angelegenheiten« auf dem Kontinent zu gewährleisten. Wie in der Gegenwart unterschätzte die englische Regierung die Abhängigkeit vom Kontinent. Anfang des Jahres 1759 übernahm **Marschall Contades** (1704 – 1793) das Kommando über die französischen Truppen am Niederrhein, die durch Truppen des Kurfürstentums Sachsen verstärkt worden waren. Aufgabe von Contades war ein Vormarsch gegen die westfälischen Festungen Münster und Lippstadt, während der Herzog von Broglie (1718 – 1804), der sein Hauptquartier in Frankfurt hatte, von dort aus nach Norden vorstoßen sollte.



Den Zusammenschluss beider Heere wollte Herzog Ferdinand auf jeden Fall verhindern, weshalb er die Initiative ergriff und Anfang April von seinem Quartier an der Lippe nach Süden Richtung Frankfurt vorrückte, jedoch am 13. April 1759 bei Bergen gegen Broglie erfolglos blieb und sich erneut nach Norden zurückzog. Vordergründig war dies ein Erfolg Broglies über den berühmten Feldherrn der Preußen, so »daß die ganze französische Nation wie berauscht dadurch ward, daß sie endlich einmal Truppen, die Ferdinand selbst anführte, vor den ihrigen hatte zurückweichen sehn«. Nach mehreren Aktionen hatte sich Herzog Ferdinand schließlich nach Osnabrück zurückgezogen, wo er von der handstreichartigen Einnahme der wichtigen Festung Minden durch den **Herzog von Broglie** am 8. Juli 1759 erfuhr.



Fotos (3): Privat

Mit diesem Vorstoß der französischen Mainarmee standen die Franzosen vor den Toren Hannovers, während der Vormarsch der Hauptarmee unter Marschall Contades nur schleppend voranging, da man offenbar mit Versorgungsschwierigkeiten zu kämpfen hatte. Schließlich nahm man eine Lagerstellung in der Nähe von Minden ein, die Contades als besonders sicher einschätzte. Umgeben war dieses Lager von der Weser, dem Wiehengebirge sowie dem westlich vorgelagerten und von der Bastau durchflossenen Großen Torfmoor, einem weit ausgreifenden Sumpfbereich. Auch wenn diese Stellung fast uneinnehmbar war, hatte Contades zunächst bei dem verzögerten Vormarsch insofern einen strategischen Fehler begangen, als die

Festung Hameln nicht erobert wurde und daher der einzige Nachschubweg über die Linie Herford-Paderborn verlief.

Nach dem Fall von Minden entschied sich Herzog Ferdinand umgehend für den Vormarsch, um eine Entscheidungsschlacht zu erzwingen. Er zog mit seinen Truppen über Bohmte nach Stolzenau und rückte dann entlang der Weser in Richtung Minden vor. Ein direkter Angriff auf die sichere Stellung von Contades erschien völlig sinnlos, so daß Herzog Ferdinand den Versuch machen mußte, das französische Heer zu einem Angriff zu verleiten, und aus der sicheren Stellung zu locken. Im Jahr 1794 analysierte der Professor für Taktik und Militärwesen am Collegium Carolinum in Braunschweig, Jacob Mauvillon (1743–1794), diese Situation folgendermaßen:



»Anstatt aber auf eine solche, den gründlichen und einzig wahren Regeln der Kriegskunst angemessene Art zu verfahren, marschierte der Marschall von Contades den 14ten nach Minden, wo er sein Lager so nahm, daß die Armee ihren rechten Flügel an der Weser, den linken an Harthausen lehnte, daß der größte Theil ihrer Fronte durch einen großen Morast gedeckt war, und daß ihr im Rücken eine Kette von waldigten Bergen lag. In dieses Futteral schloß er sich ein, nicht anders, als ob er mit einer noch so schwachen Armee gegen eine doppelt so starke den traurigsten Vertheidigungskrieg führen müßte. Man wird mir vielleicht sagen, dieß habe er eben darum gethan, um eine Schlacht so lange zu vermeiden, bis jene Festungen alle in seine Hände gefallen wären. Sollte das seine Absicht gewesen seyn, so wählte er dazu ein sehr abgeschmacktes Mittel. Um eine Schlacht zu vermeiden, muß man sich nicht in einen Kasten einschließen. Das muß diejenige Armee am allerwenigsten thun, die verschiedene Unternehmungen vor hat, denen sie die Hand bieten soll. Die wählt sich zwar eine gute Stellung, wo sie keine Ursache hat, den Angriff des Feindes zu scheuen, aber auch eine freye, wo sie sich leicht nach allen Seiten hinbewegen kann, um jede von ihren Unternehmungen zu unterstützen. Außerdem hatte dieses Lager einen großen Fehler. Die Communication mit Herforden fing da an unsicher zu werden«. Dabei sah er es als den entscheidenden Fehler (»höchst thörichter Entschluß«) von Marschall Contades an, »daß er darum jenes Lager nahm, aus welchem er nicht anders heraus konnte, als durch das Loch, das ihn in die Falle leitete, die ihm Ferdinand gelegt hatte«.



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

# Maite Kelly: Mit Schlager auf Erfolgswelle

## Die Kellys sind unglücklich über den deutschen Gesang



Maite Kelly ist nach wie vor Single – steht ihr die Selbstliebe im Weg? Foto: highgloss.de

<Köln> (cat). Mit ihrer Entscheidung, dem englischsprachigen Pop den Rücken zu kehren und sich ihrer Leidenschaft Schlager zu widmen, begann für Maite Kelly die ganz große Karriere. Inzwischen ist die Sängerin fester Bestandteil der deutschen Schlagerszene und rangiert mit Top-Kolleginnen wie Helene Fischer und Andrea Berg in der ersten Reihe. Bei der „Sat.1 Dinner Party“ sprach Maite kürzlich über ihren Erfolg - und auch darüber, was ihre berühmten Geschwister davon halten. In den 90er-Jahren war die „Kelly Family“ ein Phänomen und punktete bei ihren Fans mit Hits wie „An Angel“ – zahlreiche Preise konnten die Stars einheimsen, unter anderem 1995 einen Bambi. Wie die Blondine nun preisgab, herrscht beim Rest der Kellys Unmut darüber, dass sie ihrer Muttersprache Englisch untreu wurde. „Meine Geschwister sind nicht glücklich darüber, dass ich deutsch schreibe und singe“, offenbarte die dreifache Mutter. Wie es überhaupt dazu kam, verriet die 39-Jährige ebenfalls. Es hatte mit einer Menge Mut zu tun: Als die Berlinerin auf Roland Kaiser traf, fasste sie sich ein Herz und sagte ihm, dass sie ihm gerne neue Texte schreiben möchte. „Dass so ein großer Meister okay sagt, dieses Vertrauen, diese Zuversicht.“ 2014 veröffentlichte sie schließlich gemeinsam mit dem „Santa Maria“-Interpreten die Nummer „Warum hast du nicht nein gesagt“ und erreichte Goldstatus. Danach zog auch Maite selbst mit ihren Alben „Sieben Leben für dich“ und „Die Liebe siegt sowieso“ in die Top 10 der deutschen Charts ein. Immer wieder gibt es Gerüchte um eine Liaison zwischen Kelly und Kaiser, die aber beide dementieren. Maite war 12 Jahre mit Florent Raimond verheiratet, aus der Ehe gingen die gemeinsamen Töchter Agnes (14), Josephine (12) und Solène (6) hervor. Das Paar trennte sich 2017 und Raimond wurde kürzlich erneut Vater, während die Musikerin zwar von der Liebe singt, aber immer noch Single ist. Im Podcast „Aber bitte mit Schlager“ erzählte die Berlinerin, dass sie sich nie für die Liebe selber aufgeben würde. „Wenn ein Partner nicht bleibt, es kommt ein Anderer. Und die Frage ist: vielleicht bin ich die, die nicht bleibt. Denn ich war immer schon eine Frau, die man halten muss ... Ich hab nie einen Mann für einen anderen Mann verlassen. Ich hab ihn immer für mich verlassen – Ich habe mich immer mehr geliebt, als alles andere.“

Promiklatsch • Promiklatsch • Promiklatsch

# Kevin Hart: Ein Mann und sein Baby

## Im neuen Film „Fatherhood“ zeigt sich der Comedian ganz ernst

<Los Angeles> (cat). In seinem neuen Film auf „Netflix“ mit dem Titel „Fatherhood“ (Vaterschaft), ist Kevin Hart in einer für den Comedy-König ungewohnten, ernstesten Rolle zu sehen. Er spielt einen Mann, dessen Partnerin bei der Geburt des gemeinsamen Kindes verstirbt. Völlig überfordert muss der Hauptdarsteller nicht nur diesen tragischen Verlust bewältigen, sondern ist auch mit Baby Maddy allein und muss für das Neugeborene sorgen. Das Drehbuch basiert auf einer wahren Begebenheit laut „Two Kisses for Maddy: A Memoir Of Loss & Love“ von Matthew Logelin. Kevin Hart ist selbst vierfacher Vater: Mit Eniko Parrish, die er 2016 heiratete, hat er den drei Jahre alten Kenzo und das acht Monate alte Töchterchen Kaori Mai. Seine 16 Jahre alte Tochter Heaven und der 13-jährige Hendrix stammen aus erster Ehe. Weiterer Nachwuchs sei nicht geplant, wie der „Jumanji“-Star gegenüber „Entertainment Tonight“ äußerte. „Ist das Haus nicht laut genug? Ich denke, das ist es, oder? Ich denke, es ist laut genug hier. Es ist gut. Wir sind an einem guten Ort, eine sechsköpfige Familie und ein paar Hunde, es ist gerade eine Menge los“, so der 41-Jährige. „Wir lieben es, Eltern zu sein, wir lieben all die Kleinen, die wir jetzt haben. Ich meine, wir haben Teenager und zwei Kleinkinder, Mann. Es ist die perfekte Altersteilung. Es ist der perfekte Haushalt. Es ist alles, was man sich vorstellt, plus mehr.“ Harsche Kritik musste Kevin einstecken, als vor seinem Auftritt bei den 91. Academy Awards umstrittene Aussagen des Comedians auftauchten. „Du siehst eine jüngere Version von mir. Ein Komiker, der versucht, lustig zu sein, und bei diesem Versuch scheitert. Es wurden Entschuldigungen gemacht... ich verstehe jetzt, wie es rüberkommt. Ich schaue zurück und zucke zusammen. Es ist also Wachstum. Es geht um Wachstum“, entschuldigte er sich gegenüber der „Sunday Times“. „Der einzige Weg, um erwachsen zu werden, besteht darin, sich zu verarschen“, so Hart, der kürzlich erneut gegen die Abbruchkultur wettete, weil dies zu einem Freiheitsverlust in der Komödie führe. Der Mime verstehe nicht, seit wann Menschen die ganze Zeit perfekt funktionieren sollen. „Von meinen Kindern erwarte ich keine Perfektion. Ich erwarte es nicht von meiner Frau, Freunden, Angestellten. Denn als ich das letzte Mal nachgesehen habe, wird man nur erwachsen, wenn man es vermasselt. Ich kenne kein Kind, das nicht Mist gebaut oder dummen Scheiß gemacht hat“, erklärte Hart.



„Jumanji“-Star Kevin Hart gibt offen zu, in seinem Leben Fehler zu machen. Foto: highgloss.de

# Katja Ebstein ist Brillenträgerin des Jahres 2021

## Auszeichnung für ihre Vorbildfunktion in puncto Brille



Brillenträgerin des Jahres 2021:  
Katja Ebstein. Foto: KGS/Jim Rakete

Das Kuratorium Gutes Sehen e.V. (KGS) hat Katja Ebstein zur „Brillenträgerin des Jahres 2021“ gekürt. Die Auszeichnung erhalten Prominente, die mit ihrem Vorbild begeistern, leidenschaftlich Brille tragen und andere dazu ermutigen. Für die Künstlerin mit Herz und Haltung sind „Brillen notwendig, um das Augenlicht zu schützen, die Sehkraft zu stärken, gleichzeitig ein schönes Accessoire“. Längst sind die runde Brille und ihr langes, rotes Haar für Katja Ebstein zum Markenzeichen geworden. Schon zu Beginn ihrer eindrucksvollen Karriere trat sie mit Brille auf. Am Anfang, weil das grelle Scheinwerferlicht sie blendete, später, weil auch die Sehschärfe nachließ. Brillen-Verweigerern entgegnet sie: „Es gibt für jedes Gesicht das passende Modell.“ Vor allem aber weiß sie, wie entscheidend es für den Erhalt der Sehkraft ist, sich frühzeitig um sein Augenlicht zu kümmern. „Eine Brille kann da viel bewirken.“ Eine klare Haltung bezieht die leidenschaftliche Autofahrerin auch in puncto Sehtest: „Er sollte regelmäßig freiwillig, für den Straßenverkehr jedoch gesetzlich unbedingt verpflichtend sein. Wir müssen uns Menschen in die Verantwortung für andere Verkehrsteilnehmer nehmen. Da ist mehr Druck nötig.“ Katja Ebstein ist eine Künstlerin, die sich nie in Schubläden stecken lässt – künstlerisch wie politisch. Sie ist Sängerin, Schauspielerin, Rezitatorin, Kabarettistin, Musical-Star und jetzt auch Autorin des Buches „Das ganze Leben ist Begegnung“. Ganz Deutschland erinnert sich heute noch an ihre dreimalige erfolgreiche Teilnahme am Grand Prix Eurovision de la Chanson, viele an ihre Jenny in Brechts „Dreigroschenoper“, die Rosa Fröhlich in Heinrich Manns „Professor Unrat“ und an ihre literarischen Abende – die Frauenlyrik-Konzerte oder die Vertonung von Heinrich Heine-Versen. Stets kämpferisch und auf höchstem künstlerischem Niveau. Auch aus Ihrer politischen Überzeugung machte Katja Ebstein nie einen Hehl. Die Trägerin des Bundesverdienstkreuzes unterstützte Willi Brandt im Wahlkampf, demonstrierte gegen die Irakkriege, Atomkraft und erst kürzlich in München gegen Rechts. Weltweit anerkannt ist das soziale Engagement der Katja Ebstein Stiftung für eine enkeltaugliche Zukunft in unserer Gesellschaft. Die Frau mit der runden Brille hat den Durchblick mehr denn je. Aufhören? „Das ist Stillstand und Verblödung“, sagt sie, und so können wir vielleicht noch einige Wunder von ihr erwarten.

## • Promiklatsch • Promiklatsch • Promiklatsch

# Natalie Alison: Keine Hoffnung mehr auf Liebe

## Welche Pläne hat Gott mit der Schauspielerin?

<Berlin> (cat). Natalie Alison kam nach Berlin, um berühmt zu werden. Von 2003 bis 2006 spielte sie in der Kult-Soap „Gute Zeiten – schlechte Zeiten“ mit. Anschließend verließ die Österreicherin die Szene und ätzte gegen die Hauptstadt. Auf der „GZSZ“-Homepage verkündete Alison ihren Ausstieg: „Sicher werde ich die Kollegen, das Team vermissen. Berlin dagegen weniger.“ Ihr sei die Stadt zu kühl, zu groß, zu unpersönlich, erklärte sie damals. „In Berlin hatte ich eine schwierige Zeit, war viel allein zu Hause.“ Überall könne man Menschen kennenlernen, außer in Berlin, befand Alison. „In Wien werden mir noch und nöcher Visitenkarten zugesteckt. Hier sind die Menschen so zurückhaltend“, lautete das Fazit der Schauspielerin. 2008 kehrte der unter dem Namen „Rosalie Henkel“ in Wien geborene Soap-Star nach Deutschland zurück und verkörperte bis 2015 die „Rosalie Engel“ in der Telenovela „Sturm der Liebe“. Ein zweites Comeback gab es letztes Jahr zu Ostern: Die Produktion von „Sturm der Liebe“ bot Natalie erneut die Rolle der „Rosalie“ an. „Gerade in dieser Zeit war das ein richtiger Segen. Ein Glücksfall“, wie Alison im „KURIER“-Gespräch sagte. Immerhin musste die Wienerin wegen der Corona-Pandemie gerade erst einen Hollywood-Film absagen. „Wegen des Jetlags bin ich schon zwei Tage vorher angereist. Und am Abend vor Drehbeginn hieß es, dass die Grenzen in den USA geschlossen werden und auch die Grenzen in Deutschland und Österreich.“ Über ihren Dreh am Fürstenhof erzählte die Actrice: „Man kommt an und es ist, als ob man nie weg gewesen wäre. Es sind noch viele alte Kollegen da, hinter der Kamera sind auch noch viele Leute, die ich kenne.“ Im TV erlebt Natalie Liebesstürme, aber im Privatleben ist die hübsche Blondine seit vielen Jahren Single. „Ich wünsche mir nach wie vor die große Liebe“, verriet die 43-Jährige gegenüber „Schöne Woche“. „Aber wenn ich ehrlich bin, glaube ich nicht mehr so richtig daran. Ich frage mich, ob das Single-Dasein vielleicht mein Schicksal ist.“ Als Teenager wollte Natalie mit 18 heiraten. „Vielleicht hat Gott einen anderen Plan mit mir“, so der TV-Star nachdenklich. Die Gründe für ihr langes Single-Dasein sucht Alison bei sich selbst. Selten werde sie von Männern angesprochen und glaubt zu wissen warum: „Meine Mutter sagte immer, ich hätte eine unnahbare, fast heilige Ausstrahlung, die das andere Geschlecht abschreckt.“



Hobby-Astrologin Natalie Alison hat acht Jahre auf einer Klosterschule verbracht – hier bei einer „Bunte“-Party an der Eis-Bar.

Foto: highgloss.de

# Silbenrätsel

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

A - AN - BEN - CHE - DE - DEN - DI -  
DU - DY - EI - ELL - FAEHR - FET - FI -  
GE - GE - GO - HUT - IN - KER - KOL -  
KRI - KURS - LETZ - LIE - LOET - MISCH -  
NA - NAEH - NAL - NI - RE - SEN - SPRA -  
STA - STUHL - TE - TENS - TI - TIV

Bei richtiger Lösung ergeben die dritten und die achten Buchstaben - jeweils von unten nach oben gelesen - ein Zitat von Wilhelm Busch.

- 1 \_\_\_\_\_  
Handwerkergerät
- 2 \_\_\_\_\_  
Staffellauf
- 3 \_\_\_\_\_  
Zeitwortform (gramm.)
- 4 \_\_\_\_\_  
Handarbeitslehrgang
- 5 \_\_\_\_\_  
kürzlich
- 6 \_\_\_\_\_  
Vortrag, Rede
- 7 \_\_\_\_\_  
mit Elan
- 8 \_\_\_\_\_  
Rezensent
- 9 \_\_\_\_\_  
Strandmöbel
- 10 \_\_\_\_\_  
in Not bringen, riskieren
- 11 \_\_\_\_\_  
einheimische Giftpflanze
- 12 \_\_\_\_\_  
schräg
- 13 \_\_\_\_\_  
Disput, Streitgespräch

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

BILD - BUNG - CARS - DACH - DISCH -  
ECK - ER - FOR - GE - GEN - GLANZ -  
HAFT - HE - HEA - IN - IR - KAM -  
LOS - MELL - MER - MUT - NAM -  
NOE - RING - STA - TENS - TI - TUS -  
WELT - WOHL - ZAHN

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

- 1 \_\_\_\_\_  
heiter, fröhlich
- 2 \_\_\_\_\_  
zwingen
- 3 \_\_\_\_\_  
Hügel
- 4 \_\_\_\_\_  
matt
- 5 \_\_\_\_\_  
berühmt, angesehen
- 6 \_\_\_\_\_  
formlos
- 7 \_\_\_\_\_  
Vorstellung vom Leben
- 8 \_\_\_\_\_  
öffentliche Anhörung (engl.)
- 9 \_\_\_\_\_  
ein dt. Bundespräsident
- 10 \_\_\_\_\_  
Zustand
- 11 \_\_\_\_\_  
Teil des Gebisses
- 12 \_\_\_\_\_  
weltlich
- 13 \_\_\_\_\_  
Mansardenraum



# Buchvorstellungen

## Braunschweig: Einfach Geschichte

Geschichten und Anekdoten

Dieses Buch präsentiert Ihnen Braunschweigs Stadtgeschichte in übersichtlichen Abschnitten. Es enthält nicht nur die markanten Ereignisse und Entwicklungen Braunschweigs von den Anfängen der ehemaligen Hansestadt bis in die jüngere Vergangenheit.



*Braunschweig - Einfach Geschichte*  
von Michael Osche

Hardcover, 128 Seiten,  
Wartberg Verlag, Preis: 15,90 €,  
ISBN: 978-3-8313-3258-8

Ebenso vertreten sind prägende Persönlichkeiten wie Heinrich der Löwe, Gotthold Ephraim Lessing, Ricarda Huch oder Heinrich Büssing. Das reich illustrierte Buch mit seinem ansprechenden visuellen Konzept, bei dem ein Zeitstrahl schnelle Orientierung bietet, lädt dazu ein, Braunschweigs Stadtgeschichte zu erkunden, die nicht selten Einfluss auf das Weltgeschehen hatte. Kurzweilige, informative Texte sorgen für ein echtes Lesevergnügen und werden auch all jenen gefallen, die Geschichte in der Schule nicht zu ihren Lieblingsfächern zählten.

Verschaffen Sie sich einen Überblick über die Geschichte Ihrer Stadt!

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

# August 2021



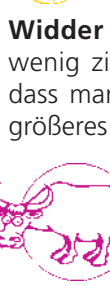
**Steinbock 22.12.-20.1.** Eine Erkenntnis kommt zwar reichlich spät, aber nicht zu spät: Noch haben Sie ausreichend Zeit, um die Dinge in Ihrem Sinne zu steuern.



**Wassermann 21.1.-19.2.** Wer eine Umstellung oder Neuanschaffungen plant, der sollte nun zuschlagen. Schon bald verschlechtern sich die Rahmenbedingungen dafür wieder.



**Fische 20.2.-20.3.** Die Sternekonstellation verstärkt Ihren Ehrgeiz. Was Sie nun in Angriff nehmen, wird sich schon bald zu einem großen Erfolg entwickeln!



**Widder 21.3.-20.4.** Sie könnten schon ein wenig zielstrebig sein – oder glauben Sie, dass man Ihnen von sich aus bereitwillig ein größeres Kuchenstück zuteilt?



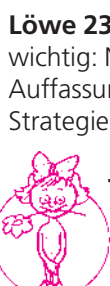
**Stier 21.4.-21.5.** Eine Umstellung passt Ihnen nicht, lässt sich aber kaum verhindern. Fügen Sie sich lieber gleich ins Unvermeidliche – je eher, desto besser!



**Zwillinge 22.5.-21.6.** Betrachten Sie die Warnungen Ihres Partners nicht als ungerechtfertigte Kritik, sondern als Versuch, Sie vor einem großen Fehler zu bewahren.



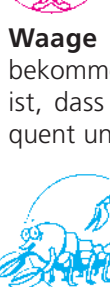
**Krebs 22.6.-22.7.** Eine Aufgabe erfordert Fingerspitzengefühl und ist genau die richtige Herausforderung für Sie. Der Erfolg stellt sich zur Monatsmitte ein.



**Löwe 23.7.-23.8.** Aussprachen wären jetzt sehr wichtig: Nur so können Sie die unterschiedlichen Auffassungen abgleichen und neue gemeinsame Strategien entwickeln.



**Jungfrau 24.8.-23.9.** Es ist ein bisschen Kreativität vonnöten, um eine bestimmte Sache aufs richtige Gleis zu setzen. Andere Dinge dürfen Sie jetzt mal vernachlässigen.



**Waage 24.9.-23.10.** Kleinere Komplikationen bekommen Sie recht schnell in den Griff. Wichtig ist, dass Sie den eingeschlagenen Weg konsequent und unbeirrt fortsetzen!



**Skorpion 24.10.-22.11.** Folgen Sie in diesen Wochen Ihren spontanen Eingebungen. Besonders wichtig ist zudem, dass Sie ein robustes Nervenkostüm unter Beweis stellen.

**Schütze 23.11.-21.12.** Nun kommt Bewegung in die Dinge. Sie haben sich schon lange darauf gefreut, dass es wieder vorangeht. Jetzt ist es also soweit: Ärmel aufkrepeln!



## 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

<b>BRAUNSCHWEIG</b>	(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

<b>WOLFSBURG</b>	(05361)
Ärztendienst	1 92 92
AWO Kreisverband Wolfsburg	05363 / 97 69 19-0
Caritas Wolfsburg	89 00 90
Caritas Seniorenzentrum Detmerode	8 99 77-0
Diakonische Heime in Kästorf e. V.	27 59 26 4
Diakonisches Werk Wolfsburg e. V.	50 10
DRK Kreisverband Wolfsburg e. V.	826 20
DRK-Seniorenzentrum Vorsfelde	05363 / 80 9 90
Gesundheitsamt	28 20 20
Stadtwerke Wolfsburg AG	18 90
Tagesklinik Wolfsburg	29 82-0
Taxiruf	23 0 23
Telefonseelsorge	0800 1 11 01 11
Touristinfo	8 99 9 30
Zentralbibliothek	28 25 46

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

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

Seit 2000 **Wir** im besten  
Alter

## KOSTENLOS ZUM MITNEHMEN

### Über 600 Auslagestellen

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

### Verteilung

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

### Veranstaltungs-Informationen

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

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

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

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

**Figurentheater Fadenschein**, 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

**Komödie im Heinrich**, Wirtshaus Heinrich, Jasperallee 42, 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

**westand**, Westbahnhof 13, 38118 BS, [www.westand.de](http://www.westand.de)

**Wolfsburger Figurentheater Compagnie**, Am Hasselbach 4, 38440 WOB, Tel. 05361 276237

**Wolters Applaus Garten**, Gelände Hofbrauhaus Wolters, BS

**Wir** im besten  
Alter **ANZEIGENSCHLUSS**  
für die Ausgabe  
September 2021  
ist der 20.8.2021.  
Telefon 0531 / 38 000-10 · [info@comet-verlag.de](mailto: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](mailto:info@comet-verlag.de) oder unter Tel. 0531/38 000 10 · [www.wir-braunschweig.de](http://www.wir-braunschweig.de)

FAHRRAD- UND E-BIKE-SPEZIALISTEN AUS DER REGION

# Ganz familiär und immer weit vorn HENZE – DAS RAD



## E-Bikes & Pedelecs seit 20 Jahren

Seit 1987 bietet HENZE – DAS RAD nun in zweiter Generation im Wolfenbütteler Familienbetrieb fachmännische Beratung und sprichwörtlichen Service rund um das Thema Mobilität auf zwei Rädern. Persönlich, familiär, angenehm, so ist die Atmosphäre hier im großen Fachgeschäft im Industriegebiet an der Ahlumer Straße. Aber zukunftsorientiert war man auch schon immer. Als vor vielen Jahren die Mountainbikes aufkamen, war man sofort aktiv dabei – und 2001 einer der ersten, der E-Bikes und Pedelecs in die Region brachte. Manuel Schumann ist Geschäftsführer und Fahrradprofi aus Überzeugung, mit Verstand – und Weitblick!

## Und jetzt mit serienmäßigen Rückenwind

Und mit viel Hightech! Die neuen Pedelecs und E-Bikes machen noch mehr Fahrrad-Spaß, brauchen in der Wartung aber auch noch mehr Technik-Know-how. HENZE – DAS RAD ist ein zertifizierter Betrieb für alle wichtigen E-Antriebe, von Bosch bis Yamaha. Und durch Schulungen immer technisch up to date.



Manuel Schumann, Sohn Leo und Jan-Hendrik Kunz: ein unschlagbares Trio

**Henze DAS RAD** EST. 1987

fnh. Manuel Schumann

Ahlumer Str. 96 · 38302 Wolfenbüttel  
Tel.: 05331- 64962 · Fax: 05331- 61787  
E-Mail: info@fahrrad-henze.de

[www.fahrrad-henze.de](http://www.fahrrad-henze.de)

Öffnungszeiten:  
Montag – Freitag 9.00 – 13.00 Uhr  
und 15.00 – 18.00 Uhr  
Samstag 9.00 – 13.00 Uhr

Wir sind autorisierter Schwalbe Airless Händler und rüsten Ihnen Ihr Fahrrad auf das neue schlauchlose System um.

Nie mehr Pumpen!



**Airless System**

### Jetzt auch in Wolfenbüttel!

100 Prozent wartungsfrei Radfahren – ohne Pumpen. Tausende Mini-Luftpolster – im Inneren des Reifens sorgt ein extrem elastisches, thermoplastisches Polyurethan für Leichtlauf und Komfort.



SQLab hat sich auf die Kontaktstellen zum Rad spezialisiert.

Asklepios (deutsch: Äskulap) gilt in der griechischen Mythologie als der Gott der Heilkunst. Mit seinen magisch heilsamen Kräften galt er als jener, der die Kunst des Heilens beherrschte wie kein anderer. Eine typische Darstellung des Äskulap ist ein bärtiger Mann, der sich auf einen Stab stützt, der von einer Schlange umschlungen ist.

Um jedem unserer Kunden die Möglichkeit zu geben an den drei Kontaktpunkten zum Fahrrad, auch auf längeren Fahrten, noch entspannter und komfortabler unterwegs zu sein, haben wir unser Produktportfolio um die Produkte der Firma SQLab erweitert.

Dadurch bieten wir Ihnen in unserem Ladengeschäft die Möglichkeit, mit unserer Unterstützung, den passenden Griff, Sattel oder auch Pedale, die Ihrer Ergonomie gerecht werden zu ermitteln und zu testen.

**Einzigartig in der Stadt –  
der „Schwalbe Schlauchautomat“  
24 Stunden lang,  
sieben Tage in der Woche  
von 26 bis 29 Zoll**

**Wir suchen für unser Team  
Zweiradmechaniker/Fahrradtechnik (m/w/d)  
in Vollzeit · 5-Tage-Woche**

Sie sind die verlässliche Person, die wir suchen und Sie freuen sich darauf, etwas mit uns zu bewegen? Dann freuen wir uns auf Ihre Bewerbung.

Per E-Mail: [info@fahrrad-henze.de](mailto:info@fahrrad-henze.de)

Per Post: **Henze Das Rad**, z.H. Manuel Schumann  
Ahlumer Straße 96, 38302 Wolfenbüttel