

# 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 bis 9

## Titelthema

Fit für den Herbst

Starkes Immunsystem, weniger Pfunde

## Gesundes Leben

Wer gut hört senkt sein Unfallrisiko

Was tun bei Reizdarm?

## Verlässliche Partner

15 Jahre Wunschgroßeltern

Berufe in der Pflege

## Reise & Erholung

Wandern und Bewegung im Alter

Winterzeit- und Weihnachtsreisen

# Bleiben Sie gesund und aktiv!

Wertvolle Informationen zum „Tag der älteren Menschen“

Lässt unser Gehör nach, werden Kommunikation, Medien-genuss und gesellschaftliches Leben oft erschwert. Darum sind für viele Betroffene Hörgeräte ein Segen. Aber sie können auch Probleme verursachen. Denn das Tragen von Hörgeräten – das gilt auch für In-Ear-Kopfhörer – begünstigt die Bildung von Ohrenschmalzpfropfen, die gegen das Trommelfell drücken. Darüber hinaus führt überschüssiges Ohrenschmalz oft dazu, dass das Hörgerät nicht richtig sitzt oder in seiner Funktion beeinträchtigt wird. Zur Ohrhygiene bei Hörgeräteträgern eignet sich daher etwa das Ohrenspray Vaxol aus der Apotheke. Es enthält Olivenöl in pharmazeutischer Qualität, unterstützt die Aufweichung und natürliche Entfernung von Ohrenschmalz. Mehr unter [www.vaxol.de](http://www.vaxol.de).

© Foto: djd-k/Vanol Ohrenspray/Getty Images/peakSTOCK

Ein Umzug im Alter kommt für viele Senioren nicht infrage. Doch sind die Räume auch geeignet, um hier im Alter gefahrlos zu wohnen? Ein „Sicherheits-Check“ des eigenen Zuhauses gemeinsam mit vertrauten Personen kann ein erster Schritt sein, um dies zu prüfen. Zusätzlich können sich Senioren durch einen altersgerechten Umbau vor schweren Stürzen schützen. Doch Investitionen in mehr Sicherheit und ein barrierefreies Wohnen kosten Geld. In der Regel müssen Senioren mit der Bank über einen Kredit sprechen. Wer kein Darlehen mehr aufnehmen möchte, kann etwa die Immobilienrente der Deutsche Leibrenten Grundbesitz AG nutzen. Mehr Infos unter [www.deutsche-leibrenten.de](http://www.deutsche-leibrenten.de).

© Foto: djd-k/Deutsche Leibrenten Grundbesitz/Sonja Brüggemann

Weltweit  
am 1. Oktober



© Foto: oja-urkawa/Smil



© Foto: djd-k/wertfaktor/Fiat Kara

Schon seit Längerem gibt es für Senioren Möglichkeiten, die eigene Immobilie im Alter in Liquidität zu verwandeln: die Immobilienverrentung oder der Verkauf des Hauses gegen die Einräumung eines lebenslangen Wohnrechts. In beiden Fällen verliert der Verkäufer allerdings unwiderruflich sein Eigentum. Vergleichsweise neu ist dagegen die Option eines Teilverkaufs. Dabei erwirbt der Käufer maximal 50 Prozent der Immobilie, die Senioren bleiben also Eigentümer ihres Hauses und treffen alle Entscheidungen. Der Käufer erhält im Gegenzug ein monatliches Entgelt für die Nutzung seines Anteils. Mit einem Rechner unter [www.wertfaktor.de](http://www.wertfaktor.de) können Interessenten mögliche Varianten eines Teilverkaufs durchspielen, mehr Informationen gibt es auch unter der Servicenummer 040-696391831.

Während der Covid-19-Pandemie ist das Thema Gesundheitsschutz besonders in den Mittelpunkt gerückt - speziell für Menschen ab 60, da sie besonders gefährdet sind. Aber auch die Grippe (Influenza) kann für sie ein großes Risiko sein: Krankenhausaufenthalte und lebensbedrohliche Verläufe sind möglich. Denn mit dem Alter lässt nicht nur das Immunsystem nach. Grunderkrankungen, die anfälliger für einen schweren Grippeverlauf machen, kommen ebenfalls häufiger vor. Vorbeugen ist deshalb umso wichtiger. Über 60-Jährige sollten deshalb einen Impftermin beim Arzt für Oktober/ November vereinbaren, um vor Beginn der neuen Grippe-saison geschützt zu sein. Aber auch ein späterer Termin bis in den Februar ist sinnvoll.

© Foto: djd-k/Sanofi/Getty Images/Geber86

# Editorial

## Liebe Leserin, lieber Leser,

wir warten nicht mehr auf den Sommer, wir feiern jetzt den Herbst! Bunt, gemütlich und so vielseitig kommt er daher. Wir freuen uns auf Kürbissuppe, Eintopf und lange Spaziergänge.

50 ist das neue 40 und mit 60 ist man heutzutage noch lange nicht alt – an diesem Sprichwort ist so einiges dran, denn trotz gehobenen Alters ist das Leben noch lange nicht vorbei und lebenswert!

Mit unserer aktuellen Ausgabe erhalten Sie wieder viele Informationen rund ums Älterwerden, aus Anlaß des weltweit ausgerufenen „Tages der älteren Menschen“.

Neben allgemeinen Tipps informiert Sie unsere Ernährungswissenschaftlerin Ute Jentschura, wie Sie fit für den Herbst werden und mit einem starken Immunsystem sogar Pfunde verlieren.

Ihre Fragen warum Wandern und Bewegung in der Natur ebenso wichtig für Körper und Psyche sind - gerade für Menschen ab 65 Jahren - werden beantwortet und dazu wird auch weiteres Informationsmaterial angeboten.

Doch mit den Jahren können auch allerhand gesundheitliche Beeinträchtigungen folgen: Lassen Sie sich helfen bei besonderen Sehproblemen oder was Sie bei Reizdarmbeschwerden machen können und erfahren Sie, wie wichtig gutes Hören ist. Mit zunehmendem Alter ist es ganz natürlich, daß sich das Hören verschlechtert. Aber gerade im Straßenverkehr ist ein gutes Gehör wichtig und senkt das Unfallrisiko, deshalb sollten Sie es regelmäßig überprüfen lassen.

Wir berichten über das erfolgreiche Projekt „Wunschgroßeltern“ des Mütterzentrums, das jetzt seit 15 Jahren besteht und das den Beteiligten viel Freude bringt. Wir informieren Sie über Aktuelles und warnen Sie vor immer neuen Enkeltricks.

Viele Veranstaltungen dürfen wieder stattfinden: Theaterbesuche, Konzerte, Krimifestival und das Seifenblasen-Festival Bubblemania im Phaeno Wolfsburg.

Lust zum Verreisen sollen Ihnen unsere Reisetipps machen: Vielleicht in der Winterzeit einmal deutsche Städte erkunden, im Dezember die Weihnachtsmärkte besuchen oder ein Rendezvous mit dem Weihnachtsmann planen.

Auch Ihre Reisewünsche für 2022 sind schon erfüllbar, denn die neuen Kataloge sind schon erschienen - die Vorfreude ist bekanntlich die schönste Freude.

Wenn das Wetter mal nicht so mitspielt, finden Sie Unterhaltung, Rätsel und Buchvorstellungen.

Wir wünschen Ihnen einen wunderschönen „Goldenen Oktober“ –

**Ihr Team von  
WIR im besten Alter**

Titelthema . . . . .	<b>Seite 4 - 5</b>
Veranstaltungskalender . . . . .	<b>Seite 6</b>
Veranstaltungen . . . . .	<b>Seite 7</b>
Herbstanfang . . . . .	<b>Seite 8</b>
Veranstaltungstipps . . . . .	<b>Seite 9</b>
Gesundes Leben . . . . .	<b>Seite 10 - 11</b>
Verlässliche Partner . . . . .	<b>Seite 12 - 14</b>
Wohnen & Leben . . . . .	<b>Seite 15</b>
Reisetipps . . . . .	<b>Seite 16 - 17</b>
Kultur . . . . .	<b>Seite 18 - 19</b>
Promiklatsch . . . . .	<b>Seite 20</b>
Unterhaltung / Rätsel . . . . .	<b>Seite 21</b>
Horoskop / Buchtipps . . . . .	<b>Seite 22</b>
Service / Veranstalteradressen . . . . .	<b>Seite 23</b>
Wichtige Telefonnummern	

Zum Titelfoto: Großeltern sind wichtig für die Kinderbetreuung – vor allem im Westen Deutschlands. Sie spielen bei der Betreuung von Kindern eine große Rolle: vor allem bei Unter-Dreijährigen haben sie den gleichen Stellenwert wie die Kita-Betreuung. Bedeutsam auch ein weiterer Effekt: Unterstützen Oma und Opa, steigt das Wohlbefinden der Mütter, was wiederum positive Auswirkungen auf die kindliche Entwicklung haben kann. Das zeigen die Zwischenergebnisse einer auf zwei Jahre angelegten Studie des DIW Berlin unter Leitung von Professorin C. Katharina Spieß und der Stiftung Ravensburger Verlag.

Foto: Frauke Volpert



# Starkes Immunsystem, weniger Pfunde

## So macht Fasten fit für den Herbst - sogar mit Langzeitwirkung



*Diplom-Ernährungswissenschaftlerin Ute Jentschura empfiehlt Fasten auch als Einstieg in einen gesünderen Lebensstil.*

Den Körper noch einmal von Grund auf stärken, bevor es in Richtung Herbst und Winter geht - viele schwören dabei aufs Fasten.

Laut dem Statistikportal Statista halten 65 Prozent der Deutschen den Nahrungsverzicht aus gesundheitlicher Sicht für sinnvoll. Haben sie recht?

„Ja“, sagt Ernährungswissenschaftlerin und Heilpraktikerin Ute Jentschura aus Münster. „Fasten kann wie ein Reset auf den Organismus wirken und sehr positive Auswirkungen auf das Immunsystem und den Verlauf vieler Erkrankungen haben.“

### Fasten als Therapie

Durch den zeitlich begrenzten Nahrungsverzicht greift der Körper auf seine Reserven zurück. Er schaltet auf Reparaturmodus, Zellreinigung und Regeneration. Davon profitiert unter anderem das Immunsystem.

Zahlreiche Studien belegen außerdem, dass Entzündungsreaktionen stark vermindert und körpereigene Schmerzstiller ausgeschüttet werden – für Schmerzpatienten eine wichtige Botschaft.

Norwegische Forscher konnten zeigen, dass Beschwerden durch rheumatoide Arthritis nach einer einwöchigen Fastenphase und anschließender vegetarischer Ernährung deutlich nachlassen. Dieser Effekt hielt bis zu ein Jahr lang an. „Die Ernährungsumstellung nach dem Fasten spielt dabei eine große Rolle“, weiß Ute Jentschura. „Pflanzliche Kost wirkt im Körper basisch und hat damit auch eine entzündungshemmende Wirkung.“



*Gerade ältere Menschen leiden häufig unter Gelenkschmerzen. Studien zeigen, dass eine Fastenkur hier effektiv helfen kann.*

### Intervallfasten für Figur und Wohlbefinden

„Eine Fastenkur ist keine Diät“, sagt die Ernährungswissenschaftlerin. „Aber der Nahrungsverzicht ist eine Zäsur, die es leichter macht, den Speiseplan dauerhaft umzustellen.“

Weg von Weißmehl, Zucker und zu viel Fleisch, hin zu frischen, saisonalen und basischen Produkten.“ Das hinterlasse schnell Spuren auf der Waage.

Wer es zu Hause ausprobieren möchte, findet zum Beispiel unter [www.p-jentschura.com](http://www.p-jentschura.com) einen kostenlosen Fastenplan zum Download. Ebenso das Intervallfasten.

Dabei gönnt man dem Körper 16 Stunden Verdauungspause, isst also beispielsweise nur zwischen 10 Uhr morgens und 18 Uhr. Danach ist Schluss, auch mit süßen Getränken und Alkohol.

„Die lange Unterbrechung wirkt sich bei vielen positiv auf das Wohlbefinden aus, weil sie wieder ein Gespür für ihren Körper bekommen“, so Ute Jentschura.

Die Methode habe auch bei Erkrankungen wie Diabetes Typ II einen großen Nutzen, weil die insulinproduzierende Bauchspeicheldrüse sich in der Nahrungspause erholen kann.

„Nicht zu unterschätzen ist außerdem, dass man automatisch bewusster isst – das ständige Snacken hat ein Ende. Anregungen für leichte, basische Rezepte liefert zum Beispiel das Kochbuch „Basisch Kulinarisch“ (Reformhaus/Bioladen).“

(djd)



*Durch Fasten lässt sich das Immunsystem gezielt stärken - dann ist auch herbstliches Schmuddelwetter kein Problem.*

*Fotos (3): djd/Jentschura International/Getty Images/skynesher*

# Wer gut hört senkt das Unfallrisiko - besonders im Straßenverkehr

Hupende Autos von rechts, Fahrradklingeln von hinten, E-Scooter von vorne - und aus welcher Richtung schallt jetzt auch noch die Sirene von Rettungswagen oder Polizei?

Wer sich im Straßenverkehr sicher bewegen will, braucht gerade in unübersichtlichen Situationen ein gutes Gehör und sollte es auch regelmäßig überprüfen lassen. „Mit zunehmendem Alter ist es ganz natürlich, dass sich das Hören verschlechtert. Ein Hörverlust kommt zumeist schleichend und wird darum von vielen Menschen selbst oft erst spät wahrgenommen“, erklärt Marianne Frickel, Präsidentin der Bundesinnung der Hörakustiker (biha). Wer aber mit unentdeckter und unversorgter Hörschwäche unterwegs ist, erhöht sein Unfallrisiko.

Laut Verkehrssicherheitsreport 2021 „Mobilität im Alter“ der Prüfgesellschaft Dekra sind ältere Menschen im Straßenverkehr besonders gefährdet. In der Europäischen Union entfielen demnach knapp 30 Prozent aller Verkehrstoten auf die Altersgruppe 65 Jahre oder älter. Ein Hörtest ist neben einem Sehtest ein wichtiger Schritt, um die Sicherheit für sich selbst und die anderen Verkehrsteilnehmer zu erhöhen. Er dauert nicht lange, ist bei Hörakustikern in der Regel kostenfrei und gibt Gewissheit, ob sich die Hörschwäche mit einem Hörsystem ausgleichen lässt.

Gerade das Richtungshören macht mit zunehmendem Alter oft Probleme. Menschen fällt es dann schwer einzuordnen, aus welcher Richtung ein Geräusch kommt. Das kann dazu führen, dass auf Gefahren wie ein herannahendes Auto beim Überqueren der Straße nicht mehr schnell genug reagiert werden kann.

Um lange sicher mobil zu sein, ist es darum wichtig, auf beiden Ohren gut zu hören. Denn das binaurale Hören, also das Hören mit beiden Ohren, ist entscheidend fürs räumliche oder Richtungshören. Der Schall erreicht das ihm zugewandte Ohr schneller, als das von ihm abgewandte. Aus dieser Information leitet das Gehirn automatisch ab, aus welcher Richtung Gefahr droht. Das sorgt dafür, dass der Blick dorthin geht. Nicht nur bei Dunkelheit, schlechten Sichtverhältnissen oder in den dunkleren Jahreszeiten wie Herbst und Winter ist es wichtig, dass man sich auf seinen Hörsinn voll verlassen kann. Auch bei unübersichtlichen Situationen hilft gutes räumliches Hören dabei, den Überblick zu behalten. Häufig werden bei Schwerhörigkeit Hörsysteme für beide Ohren empfohlen, also eine sogenannte binaurale Versorgung, da sich diese positiv auf das Richtungshören und das Sprachverständnis auswirkt. Das kann dabei helfen, lange mobil zu bleiben und sich aktiv und sicher durchs Leben zu bewegen.

Hörakustiker\_innen in Wohnortnähe finden Sie unter: [www.hoerakustikersuche.de](http://www.hoerakustikersuche.de).

KOSTENLOS ONLINE LESEN

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

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

**NEU** Jetzt auch  
zu Hause!



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

- Einnahmefertige Portionierung.** Die lästige und schwierige Zusammenstellung der Medikamente entfällt.
- Wechselwirkungs-Check.** Unsere Pharmazeuten überprüfen Wechselwirkungen, Doppelverordnungen, die richtige Einnahme.
- Korrekte Einnahme.** Jedes Tütchen ist mit Namen, Tag, Uhrzeit, Arzneimittel, Dosierung, individuellen Einnahmehinweisen beschriftet – Fehler in der Medikation somit ausgeschlossen.
- Kostenlose Lieferung nach Hause.** Die fix und fertig vorbereiteten Medikamente liefern wir Ihnen wahlweise für 1 oder 2 Wochen. Rechtzeitige Bestellung und Abholung Ihrer Rezepte inklusive.

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



**Arkaden-Apotheke**  
Die Apotheke in den Schloss-Arkaden



Platz am Ritterbrunnen 1, 38100 Braunschweig  
E-Mail: [info@arkapo.de](mailto:info@arkapo.de), [www.arkapo.de](http://www.arkapo.de)

# Veranstaltungskalender

**39. KW** Freitag, 1. Oktober 2021

**19:00 Uhr** Neue Musik, Altstadttrathaus BS (auch 2. + 3.10.)

Sonntag, 3. Oktober 2021

**19:30 Uhr** Katharine Mehrling & Band, Lessingtheater WF

**40. KW** Freitag, 8. Oktober 2021

**9:30 Uhr** Kindertheater: Trollkinder, Kulturpunkt West BS

Samstag, 9. Oktober 2021

**19:00 Uhr** Figurentheater Ute Kahmann OV ID, Gemeindesaal Dankeskirche, Tostmannplatz 8 BS

**41. KW** Freitag, 15. Oktober 2021

**19:30 Uhr** Romy Schneider – zwei Gesichter einer Frau, Lessingtheater WF

Samstag, 16. Oktober 2021

**19:30 Uhr** Alcina, Staatstheater BS

**19:30 Uhr** Fake Voices, Staatstheater BS

**19:30 Uhr** Hair – Das Kult-Musical, Lessingtheater WF

**19:30 Uhr** Bessiner Kammerchor Dankeskirche, Tostmannplatz 8 BS

Sonntag, 17. Oktober 2021

**17:00 Uhr** Bessiner Kammerchor Dietrich Bonhoeffer Gedächtniskirche Melverode, Görnitzstraße 17 BS

## Braunschweiger Krimifestival



Dora Heldt. Foto: Gunter Glücklich

**Braunschweiger Krimifestival hat Vorverkauf gestartet!**

Der Vorverkauf für das diesjährige Braunschweiger Krimifestival ist gestartet. Wie die Buchhandlung Graff als Veranstalter bekannt gibt, wird das Festival dieses Jahr mit sechs Autorenlesungen, zwölf Führungen zu Braunschweigs Kriminalgeschichte sowie einem Graff 27 – Lesung an besonderen Orten ab dem 24. Oktober bis zum 7. November stattfinden.

Mit dabei sind Dora Heldt (am 25.10.), Margarete von Schwarzkopf (am 27.10.), Bernhard Aichner (am 4.11.), Klaus-Peter Wolf (am 5.11.) und der Harz-Krimi-Autor Roland Lange (am 7.11.).

Wer Interesse hat sollte sich also beeilen und seinen „Zutritt zu den Tatorten“ sichern. Kartenbestellungen ausschließlich online auf [www.krimifestival-bs.de](http://www.krimifestival-bs.de).



Am Dienstag, dem 19. Oktober 2021 um 20 Uhr, ist die Fernsehmoderatorin, Sängerin, Schauspielerin, Musicalschauspielerin und Spiegel Bestsellerautorin Isabel Varell mit Ihrem Auftritt im Rahmen der „Ein aufregendes Leben - Tour 2021“ im Theatersaal in Gifhorn zu sehen. Den Besucher erwartet eine musikalische Lesung ihres neuen Buches „Die guten alten Zeiten sind jetzt“

Foto: max heydenreich

**42. KW** Dienstag, 19. Oktober 2021

**20:00 Uhr** Isabel Varell – Lesung, Theatersaal Gifhorn

Donnerstag, 21. Oktober 2021

**19:30 Uhr** Novecento, Staatstheater BS

Freitag, 22. Oktober 2021

**20:00 Uhr** Batterie zum Anschließen der Liebe (inklusive Starterkabel), Staatstheater BS

Sonntag, 24. Oktober 2021

**11:00 Uhr** und **18:00 Uhr** 2.Sinfoniekonzert, Staatstheater BS

**43. KW** Donnerstag, 28. Oktober 2021

**19:30 Uhr** Alles, was wir geben mussten, Staatstheater BS

Samstag, 30. Oktober 2021

**18:00 Uhr** Sitar Konzert mit Yogendra Eckert, Roter Saal Schloss BS

**19:30 Uhr** All You Need is Less, Staatstheater BS

Sonntag, 31. Oktober 2021

**19:30 Uhr** Boeing Boeing, Komödie Altstadtmarkt BS

## Familienmuseum

Das Braunschweigische Landesmuseum das neue Familienmuseum „Bruneswic anno 1221“ in St. Ulrichi-Brüdern hat eröffnet.

In Braunschweig ist das Mittelalter überall sichtbar und prägt unseren Alltag bis heute. Viele städtische Strukturen, Orte, Gebäude und Denkmäler sind auf das Engste verbunden mit ihrem prominentesten Vertreter Herzog Heinrich der Löwe (um 1130-1195).



Foto: Braunschweigisches Landesmuseum

„Mit der neuen Ausstellung „Bruneswic anno 1221“ möchte das Braunschweigische Landesmuseum weiterhin ein Ort für die ganze Familie sein. Kinder haben Spaß am Entdecken neuer Welten, dazu laden wir gerne ein.“ erklärt Museumsdirektorin Heike Pöppelmann. Besucher\_innen können ab sofort ins mittelalterliche Braunschweig des 13. Jahrhunderts eintauchen und an zahlreichen Mitmachstationen selbst auf Entdeckungstour gehen. Dabei werden sie von der Kindergruppe rund um Magd Guda, Novize Odo, Adlige Eleonore und den Knappen Wilderich begleitet. Weitere Informationen unter: [www.3landesmuseen-braunschweig.de/bruneswic-anno-1221](http://www.3landesmuseen-braunschweig.de/bruneswic-anno-1221)

## Besichtigungen

für Senior\_innen - Vom Dowesee bis zum Schloss Wolfenbüttel

Für die zweite Jahreshälfte 2021 haben Ehrenamtliche mit Unterstützung des Seniorenbüros Besichtigungen ausgearbeitet. Am Mittwoch, 13. Oktober, steht ein barockes Erlebnis im Schloss Wolfenbüttel auf dem Programm. Der Besuch der Einrichtungen des Sportzentrums Löwen Classics Axel Milkau ist am Donnerstag, 28. Oktober, vorgesehen.

Nähere Infos sind zu erhalten im Seniorenbüro, Kleine Burg 14, Telefonnummer 4 70-82 06 oder [www.braunschweig.de/senioren](http://www.braunschweig.de/senioren). Der Verkauf erfolgt immer freitags von 9 bis 13 Uhr im Seniorenbüro, Kleine Burg 14, Telefon 4 70-82 15.

**Vergessen Sie nicht, Ihre Uhren umzustellen:**



Foto: Timo Klostermeier\_pixelio.de

**am Sonntag,  
31. Oktober 2021**

**Eine Stunde zurück**

**von 3:00 Uhr  
auf 2:00 Uhr**

## Bubblemania 2021 -

Anzeige

**schillernd bunt und einfach wunderschön!**

Das große Seifenblasenfestival in den Herbstferien - vom 16. bis 31. Oktober im phaeno in Wolfsburg - für die ganze Familie.

Kinder und Erwachsene entdecken in Shows und an Experimentierstationen im Domzelt, was alles in diesen schillernden Wunderwerken steckt. Die Besucher umhüllen sich mit einem hauchdünnen Seifenfilm, lassen Seifenblasen in einem großen Zylinder auf Kohlendioxid schweben oder erzeugen selbst mit Angeln große Seifenblasen. Kinder und Erwachsene erleben so Naturwissenschaft von ihrer schönsten Seite. Mithilfe von Seifenblasen erkennt man beispielsweise, wie man mit einem Minimum an Material ein Maximum an Inhalt erzeugen kann!

Zusätzlich zu den Mitmachstationen werden täglich Shows angeboten. Das Duo Paris Bubbles und der Künstler Dr. Bubble werden die Besucher in ihren Shows in die magische Welt der Seifenblasen entführen. Sie erzeugen filigrane Riesenseifenblasen und lassen ganze Seifenblasenschwärme schweben. Die Seifenblasenkünstler zeigen mit einfachen Mitteln, was Seifenblasen sonst noch alles können. Plötzlich entsteht ein rauchender Tornado inmitten einer Seifenblase, kleine Seifenblasen fahren Karussell und es entstehen immer kleinere Seifenblasen in einer großen. Wie das geht? Lassen Sie sich verzaubern und enträtseln so manchen Trick der Seifenblasenbändiger!

Mit dem Seifenblasenfestival und zahlreichen außergewöhnlichen Phänomenen zum Staunen und Ausprobieren bietet phaeno wieder viele Rezepte gegen Langeweile in den Ferien.

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

Die Beziehung zwischen Eltern und Kindern hat trotz Lockdown und Homeschooling im Jahr 2020 nicht nennenswert gelitten. Im Rahmen der Studie „kinder Barometer“ der Marke kinder wurden 500 Kinder zwischen sieben und 15 Jahren und ihre Eltern zu verschiedenen Aspekten ihres Zusammenlebens befragt. 94 Prozent aller Erwachsenen und 92 Prozent der Kinder gaben dabei an, eine gute Beziehung zueinander zu haben. Erfreulich auch: Trotz des ungewöhnlichen Jahres sagen 91 Prozent der Kinder, dass sie glücklich sind.



Foto: didi-kinder/Getty Images/lorenzotammarisio

Foto: djd-k/Stressless



Öfter mal den Akku aufladen und sich eine Pause gönnen: Die Wirkung kleiner Auszeiten hat sich wissenschaftlich bestätigt. Entscheidenden Anteil am effektiven Abschalten hat der Sitzkomfort. Inspiriert von der Natur und der langen Designtradition Skandinaviens, schaffen Relaxessel und Sofas von Stressless eine persönliche Wohlfühlzone. Dank patentierter Funktionen findet jede Körperpartie die individuelle Entspannungsposition: [www.stressless.com](http://www.stressless.com).

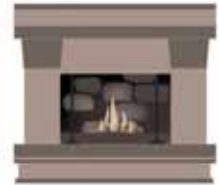
Einfach und natürlich: Vor allem pflanzliche Lebensmittel liefern dem Körper, was er zum Gesundbleiben braucht. So fühlen Sie sich rundum wohl in Ihrer Haut. Rezeptideen liefert zum Beispiel [www.p-jentschura.com](http://www.p-jentschura.com). Über die Website kann auch das Kochbuch „Basisch kulinarisch“ (10 Euro) mit vielen Tipps zu ausgewogener Ernährung angefordert werden.



Foto: didi-k/Jentchura International/Getty Images/PeopleImages

## HYGGE

heißt gemütlich



Griffen/Getty

Fotos: djd-k/Jordan-stock.adobe.com



Foto: djd-k/Goldmaennchen Tee

Oftmals sind es die einfachen Dinge im Alltag, die uns glücklich machen – eben hyggelig, wie es bei den Dänen heißt. Laut dem Glücksforscher Meik Wiking geht es vor allem um das bewusste Erleben und Genießen. Ein wohltuender Begleiter für Mußestunden ist die Teemischung „Hygge“ mit Zimt, Melissen- und Brombeerblättern, Orangenblüten und anderen Kräutern und Gewürzen. Im Onlineshop unter [www.shop.goldmaennchen-tee.de](http://www.shop.goldmaennchen-tee.de) können diese und weitere Teesorten bestellt werden.



Die Zukunft des Heizens gehört Systemen, die auf erneuerbaren Energien basieren, etwa auf dem nachwachsenden Rohstoff Holz. Probleme gibt es mit älteren Anlagen: Sie emittieren gesundheitsschädlichen Feinstaub über den Schornstein in die Umgebungsluft. Die Lösung ist moderne Schornsteintechnik wie der Feinstaubpartikelabscheider Airjekt 1 von Kutzner + Weber. Der Heizungsinstallateur oder der Kaminbauer hat mehr Informationen.

## Ausfahrt in den Elm

Der Verein "Heinrich Büssing - Technik und Geschichte e.V." veranstaltet am Sonntag, 3. Oktober 2021 die 3. Büssing Ausfahrt in den Elm.

Treffpunkt ist ab 9 Uhr das alte Büssing Stammwerk am Heinrich-Büssing-Ring in Braunschweig und um 10 Uhr geht es los über Schapen, Weddel, Cremlingen, Gardessen, Scheppau, Boimstorf, Glentorf, Neindorf, Almke, Hehlingen zum um das Geburtshaus von Heinrich Büssing in Nordstemme gegen 12 Uhr zu erreichen.



Büssing Fahrzeuge bei der letzten Ausfahrt 2020 im Reitlingstal.  
Foto: HB-TGe.V.-Jens Winnig

Gegen 15 Uhr starten die Fahrzeuge von Nordstemme über Hehlingen, Almke, Neindorf, Klein Steimke, Ochsendorf, Königslutter und Tetzstein wieder Richtung Braunschweig weiter über Reitlingstal, Erkerode, Lucklum, Neuerkerode und Sickte. Neben Büssing Nutzkraftwagen nehmen alte Laster anderer Fabrikate der Nachkriegszeit an der Ausfahrt teil.

Genauere Informationen zur Veranstaltung und Strecke sind auf der Vereinshomepage [www.buessing-verein.de](http://www.buessing-verein.de) nachzulesen.

## Kunstmuseum Wolfsburg - Veranstaltungen 2021

### Art after Work

Es ist wieder Zeit für Art after Work. Gäste verbringen den Nachmittag auf angenehme Weise im Kunstmuseum Wolfsburg: Zuerst gibt es Sekt und Süßes (abgepackt in kleinen Naschtüten), im Anschluss flanieren die Besucher\_innen durch das Museum und lauschen einer kurzen Einführung zur Ausstellung Oil. Schönheit und Schrecken des Erdölzeitalters. Bei Art after Work wird entspannt zugehört, kommentiert, diskutiert, sich ausgetauscht – und bei einem Glas Sekt der Feierabend eingeläutet. Eintritt: 14 Euro pro Person. Termine: jeweils Donnerstag, 16.30 Uhr: 18.11.2021, 9.12.2021



Erdölzeitalters ist die erste historisch und geografisch umfassende Retrospektive der künstlerischen Auseinandersetzungen mit dem Erdöl und seinen Materialien. Komplex und vielfältig wie nie zuvor bieten rund 220 Gemälde, Skulpturen, Installationen, Videos, Fotografien, eigens für die Ausstellung geschaffene Kunstwerke sowie technische und naturwissenschaftliche Objekte einen Einblick in das globale Erdölzeitalter.

Teilnahme 5 Euro zzgl. Eintritt

Termine: jeden Samstag, 15.30 Uhr, jeden Sonntag, 14 Uhr, außer am 1.1.2022

Anmeldung zu allen Veranstaltungen über den Onlineshop: [shop.kunstmuseum.de](http://shop.kunstmuseum.de).

### Öffentliche Führungen durch die Oil-Ausstellung

Bei unseren öffentlichen Führungen an Samstagen erhalten Besucher\_innen einen Überblick über die Ausstellung Oil. Schönheit und Schrecken des Erdölzeitalters anhand von ausgewählten Kunstwerken. Oil. Schönheit und Schrecken des



*Blick in die Ausstellung Oil. Schönheit und Schrecken des Erdölzeitalters.*

Fotos (2): Marek Kruszewski

## Literaturkreis Wolfsburg e.V. - Veranstaltungen 2021/2022

Donnerstag, 28. Oktober 2021:

Reiner Steinkamp // „Die Pest“ nach Albert Camus

Freitag, 19. November 2021:

Christian Baron // „Ein Mann seiner Klasse“

Freitag, 10. Dezember 2021:

Simone Lappert // „Der Sprung“

Mittwoch, 19. Januar 2022:

Ingo Schulze // „Die rechtsschaffenden Mörder“

Donnerstag, 10. Februar 2022:

Gabriele von Arnim // „Das Leben ist ein vorübergehender Zustand“

Donnerstag, 17. März 2022:

Shida Bazayr // „Drei Kameradinnen“

Für alle Veranstaltungen: Einlass 18:30 Uhr, Beginn 19 Uhr Aula im Ratsgymnasium, Pestalozziallee 2, 38440 Wolfsburg Für Vereinsmitglieder gilt der Vereinsausweis aus dem Vorjahr Es gelten die tagesaktuellen Coronauflagen der Stadt Wolfsburg.

# Hilfe bei besonderen Sehproblemen

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

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

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



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

Foto: Augenoptik Bock

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

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

# Spezialbrillengläser

## für altersbedingte Makuladegeneration

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

Nur bei Ihrem Augenoptiker:



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



## Schnarchen oder mehr?

Viele Paare kennen das, kaum hat man sich hingelegt, geht es oft schon los. Ein erstes Schnaufen, Röcheln oder Schnorcheln kommt von der anderen Bettseite, das sich schlimmstenfalls zu einem geradezu ohrenbetäubenden Lärm steigert. Die Nachtruhe ist dahin. Wenn der Partner schnarcht, bleibt der eigene Schlaf auf der Strecke.

Hört man aber neben der nächtlichen Sägerei zusätzlich noch Atemaussetzer, ist das vor allem auch Anlass zur Sorge. Denn Schnarchen und Tagesmüdigkeit können auf eine Obstruktive Schlafapnoe (OSA) hinweisen.

Die Erkrankung betrifft schätzungsweise rund 20 Millionen Menschen in Deutschland und ist doch kaum bekannt. Hierbei verschließen sich die oberen Atemwege, weil der Zungenmuskel und die benachbarten Bereiche erschlaffen. Der Atem setzt aus und der Sauerstoffgehalt im Blut sinkt und löst immer wieder kurze Weckreaktionen aus, die zu einem nicht erholsamen Schlaf führen. Herzinfarkt, Schlaganfall und Depressionen können die Folge sein. Standardtherapie ist die sogenannte CPAP-Schlafmaske, die aber vielen Patienten Probleme bereitet. Eine Alternative bietet dann etwa der Inspire Zungenschrittmacher, der die Atemwege durch sanfte Stimulation offenhält. Mehr unter [www.therapie-auf-knopfdruck.de](http://www.therapie-auf-knopfdruck.de) oder der Hotline 0800-0009-7890. (djd-k)

Anzeige

### GESUNDER DARM - GESUNDER MENSCH

#### Reizdarm - Was kann helfen?



Foto: rubera

Durchfälle, Verstopfung, Blähungen und Bauchweh erschweren den Alltag der betroffenen Menschen, die unter einem Reizdarm leiden.

Möglicherweise verbirgt sich hinter den Beschwerden eine Darmpilz-Erkrankung oder eine krankhafte Darmflora. Das Fehlen der guten bzw. das Überwiegen der schlechten Bakterien, kann durchaus Blähungen und andere Darmbeschwerden verursachen oder verstärken.

Eine individuelle Ernährungsumstellung ist unerlässlich. Einige Lebensmittel die als Gesund gelten, können sich für Reizdarm Betroffene, oft als unverträglich erweisen.

Bestimmte Probiotika können verschiedene Beschwerden wie etwa Blähungen und Durchfall beim Reizdarmsyndrom lindern. Darmflora-Präparate mit lebendigen Bakterien können Ihnen auch schaden, deshalb ist es ratsam diese nur nach einer Darmflora-Analyse gezielt einzusetzen!

**Éva Baars Heilpraktikerin | Telefon 0531 / 48 112 881**

**rubera**

Praxis für naturmedizinische Therapien

Wendentorwall 22 | 38100 Braunschweig | [www.rubera.de](http://www.rubera.de)

## Der Johanniter-Hausnotruf: Immer in der Nähe

Anzeige

### Ein sicheres Gefühl auch für Angehörige.

Jeder Mensch benötigt im Leben Unterstützung von anderen: mal eine helfende Hand im Haushalt, mal ein offenes Ohr für ein Gespräch. Gerade ältere Menschen brauchen schnelle und unkomplizierte Hilfe im Notfall. Nicht nur für die betroffenen Menschen selbst, auch für ihre Angehörigen kann das Anlass zur Sorge sein.

Der Johanniter-Hausnotruf kann die ideale Lösung sein. Der Dienst bietet ein hohes Maß an zusätzlicher Sicherheit. Denn für den Fall, dass einmal etwas passiert, ermöglicht er es, schnell professionelle Hilfe zu rufen – eine große Entlastung nicht nur für die Nutzer selbst, sondern auch für ihre Angehörigen.

Auf Knopfdruck stellt das Hausnotrufgerät eine Sprechverbindung zur Johanniter-Hausnotrufzentrale her. Fachkundige Mitarbeiter nehmen rund um die Uhr den Notruf entgegen und veranlassen die notwendige Hilfe. Auf Wunsch werden automatisch die Angehörigen informiert. Der Notrufknopf ist für jeden leicht zu bedienen und garantiert im Ernstfall professionelle Hilfe.

Der Hausnotruf ist von den Pflegekassen als Pflegehilfsmittel anerkannt und stellt eine haushaltsnahe Dienstleistung dar. Die Kosten für einen Hausnotruf können daher von der Steuer abgesetzt werden.

### Vier Wochen lang gratis testen

Noch bis zum 7. November 2021 besteht die Möglichkeit, den Johanniter-Hausnotruf vier Wochen lang gratis zu testen. Weitere Informationen unter der Servicenummer 0800 32 33 800 (gebührenfrei) oder unter [www.johanniter.de/hausnotruf-testen](http://www.johanniter.de/hausnotruf-testen).

**Sicherheit auf Knopfdruck.**

Der Johanniter-Hausnotruf.

**Jetzt bestellen!**  
[johanniter.de/hausnotruf-testen](http://johanniter.de/hausnotruf-testen)  
 0800 32 33 800 (gebührenfrei)

**Jetzt 4 Wochen gratis testen und Preisvorteil sichern!\***

**JOHANNITER**

\* Gültig vom 27.09.2021 bis 07.11.2021

**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**  
ab 1. Oktober  
im Internet unter:  
[www.braunschweigreport.de](http://www.braunschweigreport.de)

**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!**

**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**

Vorsorge · Bestattung · Trauerbeistand e. V.

**arbor**  
Bestattungen  
Jens Brink

Telefon 0531 2506760  
info@arbor-bestattungen.de  
[www.arbor-bestattungen.de](http://www.arbor-bestattungen.de)



Vorsorgeordner und Patientenverfügung sind bei uns kostenloser Service

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

Lincolnstraße 46 / 47  
38112 Braunschweig  
kontakt@trauerbeistand-ev.de  
[www.trauerbeistand-ev.de](http://www.trauerbeistand-ev.de)

## Trickbetrug per WhatsApp

Der Einzeltrick ist bekannt – jetzt nutzen Betrüger eine ähnliche Masche: Sie kontaktieren Verbraucher\_innen via WhatsApp und geben sich als deren Kind aus. Das Handy sei kaputt, daher die Nummer neu. Es folgt die Bitte, eine Rechnung in drei- bis vierstelliger Höhe per Echtzeitüberweisung zu begleichen. Die Verbraucherzentrale Niedersachsen warnt vor der Masche und erklärt, was im Schadensfall zu tun ist. „Hallo Mama! Ich habe eine neue Handynummer. Handy und SIM sind kaputt. Die alte Nummer kann entfernt werden“ – so die erste Nachricht der Betrüger. Es folgt die Bitte, eine dringende Rechnung per Echtzeitüberweisung zu begleichen. Hat der erste Kontakt gut funktioniert, bitten die Betrüger meist um weitere Überweisungen in Echtzeit. Die Begründung: Mit dem neuen Handy seien noch keine Banküberweisungen möglich, die Rechnungen aber dringend zu begleichen. Das Geld werde schnellstmöglich zurückgezahlt. Misstrauisch sein, Betrug melden. Bei Nachrichten von fremden Nummern ist grundsätzlich Vorsicht geboten. Opfer von Betrug sollten Anzeige erstatten und versuchen, eine Rückbuchung über das Geldinstitut zu veranlassen. Weitere Infos: [www.verbraucherzentrale-niedersachsen.de/themen/internet-telefon/formen-von-identitaetsmissbrauch](http://www.verbraucherzentrale-niedersachsen.de/themen/internet-telefon/formen-von-identitaetsmissbrauch)

## Erbrechtstag der Bürgerstiftung

„Vorsorgen – Vererben – Erben: Gewusst wie!“ ist das Motto des diesjährigen 9. Braunschweiger Erbrechtstags. Er findet am Donnerstag, dem 14. Oktober 2021 im Steigenberger Parkhotel statt. Informieren Sie sich über Regelungen, die Sie zu Lebzeiten treffen sollten – für sich selbst und für Ihre Liebsten. Vorsorge geht uns alle an, ob Jung oder Alt, ob Arbeitnehmerin, Arbeitnehmer, Selbständige, Selbstständiger oder Rentnerin, Rentner bzw. Pensionärin, Pensionär. Wir freuen uns sehr, dass in diesem Jahr kompetente, aber leicht verständliche Vorträge aus den Reihen Braunschweiger Kanzleien kommen. Der Besuch des Braunschweiger Erbrechtstags ist kostenfrei, Anmeldung unter [www.buergerstiftungbraunschweig.de/buergerstiftung-braunschweig/9-braunschweiger-erbrechtstage/](http://www.buergerstiftungbraunschweig.de/buergerstiftung-braunschweig/9-braunschweiger-erbrechtstage/)

**ONLINE**

lesen Sie die  
aktuelle Ausgabe Ihrer

**Wir** *im besten Alter*

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

# Wunschgroßeltern

Am 16. Juli 2021 wurde im Mütterzentrum/Mehr GenerationenHaus das Jubiläum „15 Jahre Wunschgroßeltern“ mit Vertretern aus Stadt und Politik sowie den Wunschgroßeltern mit ihren Familien gebührend gefeiert. Die Wunschenkelkinder und -jugendlichen bedankten sich mit Musikbeiträgen und Worten für die gemeinsame Zeit.



Ministerin Daniela Behrens.

Ministerin Daniela Behrens lobte die Entwicklung des Projekts, da viele Projekte in 2006 eine Anschubfinanzierung durch das Land Niedersachsen bekommen hatten, doch nur sehr wenige sich entwickelt hätten. Das war ein Grund für sie, zu dem Jubiläum zu gratulieren.

Alle Gäste lauschten aufmerksam den Worten von Frau Prof. Dr. Josefine Heusinger, die mit Zahlen den Vorteil von geschaffenen freundschaftlichen Verbindungen darstellte. Im Anschluss fand im Garten bei Kaffee und Kuchen, Kinderaktionen und einem Walk-Act ein reger Austausch statt. Am Abend waren alle Gäste erfüllt von einer sommerlichen Stimmung mit vielen freudigen Begegnungen. Vor 15 Jahren begann das Projekt mit einer Auftaktveranstaltung in der Alten Waage. Prof. Dr. Bertram hatte die Familiensituation in Deutschland anhand von Zahlen aufgezeigt. Sofort wurden etwa zehn Verbindungen von Familien und Großeltern geschlossen, die zum Teil heute noch in familiärem Kontakt stehen.



Wunschenkelkinder und -jugendliche sagen „Danke“. .Fotos (2): Mütterzentrum BS

Über die Jahre hat sich herausgestellt, dass gerade die freundschaftlichen Beziehungen die jeweiligen Familien bereichern und den Kontakt intensivieren. Durch die Finanzierung der Stadt Braunschweig seit 2010 wird eine verlässliche Arbeitsgrundlage geschaffen. Seitdem wird das Projekt erfolgreich weitergeführt und es können sich noch viele Wunschgroßeltern mit Familien finden.

Das Mütterzentrum Braunschweig/MehrGenerationenHaus bedankt sich für die großzügigen Spenden vom Kuchenverkauf, die spontan den Opfern der Flutkatastrophe zugute kommen.

## Verschiedenes

Fliesenleger: Telefon 0531 - 122 88 21

Zur Verstärkung suchen wir in Vollzeit  
**Fahrzeugaufbereiter/  
Wäscher m/w/d**  
in Vollzeit

**Salzgitter  
EuroLogistik GmbH**  
Tel. 05341/18928-70

Wir suchen für sofort  
**Mechatroniker  
m/w/d**  
für **Nutzfahrzeuge**  
in Vollzeit

**Salzgitter  
EuroLogistik GmbH**  
Tel. 05341/18928-70

Im Internet lesen Sie uns unter  
[www.wir-braunschweig.de](http://www.wir-braunschweig.de)

## Braunschweiger Rollstuhl - Shuttle



Stadt- und Landfahrten  
Krankentransporte

[www.rolli-shuttle.de](http://www.rolli-shuttle.de)

Telefonnummer  
**0531 58 08 4444**



## Schloß Schliestedt

- **Seniorenbetreuung mit Kompetenz** -

**Individuelle Pflege und Betreuung mit umfassendem Angebot:**



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

Sinnesgarten & Parkanlage • Donnerstag nachmittags öffentliche Cafeteria

Wenn Ihnen unser Haus gefällt, würden wir uns über Ihre Bewerbung als **Pflegekraft** freuen.

Schloßstraße 1 • 38170 Schöppenstedt  
Telefon 05332/979-0 • [www.schloss-schliestedt.de](http://www.schloss-schliestedt.de)

Zur Verstärkung suchen wir in Vollzeit  
**Shuttlefahrer m/w/d**  
für Sattelaufleger  
+ Anhängerzüge  
für den Nahverkehr  
mit Führerscheinklasse CE

**Salzgitter  
EuroLogistik GmbH**  
Tel. 05341/18928-70

## Offene Telefonberatung zum Sozialrecht

Zu allen Fragen des Sozialrechts veranstaltet der Sozialverband SoVD in Braunschweig am Mittwoch, 27. Oktober 2021, von 10 bis 11.30 Uhr eine offene Telefonberatung. Fragen rund um die gesetzliche Renten-, Pflege-, Kranken- und Unfallversicherung werden beantwortet.

Außerdem werden die Themen Existenzsicherung, Schwerbehindertenrecht, Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht behandelt. Der Bereich Existenzsicherung umfasst die Leistungen aus der Erwerbsminderungsrente, aus Arbeitslosengeld 1 und 2 (Hartz IV), aus der Grundsicherung und Sozialhilfe sowie aus dem Wohngeld. Interessenten können sich unter der Telefonnummer 0531-244 41 16 über die Themen informieren. Am Telefon wird Kai Bursie, Experte im Sozialrecht und Regionalleiter des SoVD, die Fragen beantworten. Bei stärkerem Beratungsbedarf können im Anschluss auch persönliche Gespräche, eine Videoberatung oder weiterführende Telefonate vereinbart werden.



Wir sind an Ihrer Seite.  
Würdevoll und zeitgemäß.

**Hageroth  
Bestattungen**

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

## Jubiläumsfeier Schloß Schliestedt

Auf 70 Jahre Kreisaltersheim und 25 Jahre Seniorenbetreuung kann die Einrichtung jetzt zurückblicken und das wurde im September groß gefeiert.



Tobias Wagner (Zeichner), Thomas Liss (Zerbst GmbH & Co. Betriebs OHG), Christiana Steinbrügge (Landrätin), Sabine Resch-Hoppstock (Einrichtungsleitung) und Sirko Mros (Pflegedienstleiter der Seniorenbetreuung Schloß Schliestedt) vor der Kulisse des Schloß Schliestedt.

Foto: Schloß Schliestedt



Logisch ... Zeitschriften clever mieten - statt kaufen!

- bequem
- preiswert
- zuverlässig

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

**HETTLING'S  
LeseZirkel**  
www.lesezirkel.com

Das 1747 bis 1760 von Baumeister Martin Peltier del Belford erbaute, repräsentative Schloss wurde 1950 aus dem Adelsbesitz an den Landkreis Wolfenbüttel verkauft. Der Trägerwechsel zur heutigen Betreibergesellschaft Zerbst erfolgte 1996. Wie Sabine Resch-Hoppstock, die die Seniorenbetreuung seit 2009 leitet betont, war die Verbindung zwischen dem Schloss und der Bevölkerung immer sehr wichtig: die Parkanlage ist öffentlich zugänglich mit barrierefreien Spazierwegen mit Bänken, Schlossteich und einer Kastanienallee. Dazu gibt es eine Cafeteria im Spiegelsaal und ein zugelassenes Standesamt.

Landrätin Christiana Steinbrügge würdigte in ihrer Festrede den respektvollen Umgang mit älteren Menschen: Ein selbstbestimmtes Leben ist der Wunsch in jedem Lebensalter und das Ziel, das wir als Gesellschaft anstreben müssen.

Die Seniorenbetreuung wird in diesem Geist geführt. 118 ältere und pflegebedürftige Bewohner\_innen verbringen hier den Herbst ihres Lebens als Schlossbewohner. Es gibt eine eigene Reinigung, Waschküche, Sozialstation, einen Rollenden Mittagstisch an 365 Tagen, der im Umkreis 130 Essen heiß serviert. Und stolz ist man darauf, nur festangestelltes Personal zu beschäftigen.

## Phantastische Hilfe durch REWE - Hospiz erhält 7840 Euro

Unter dem Motto „Jetzt Pfandbon spenden und Gutes tun“ motivierten die regionalen REWE-Märkte Kunden, ihre Pfandbons der Leergutrücknahme für das Kinder- und Familienzimmer des Hospizes in Heiligendorf zu spenden.

Initiiert hat diese Spendenaktion der Lions Club Wolfsburg - New Generation, dessen Vizepräsident Dr. Karsten Zeugträger mit dieser Idee den regionalen Vertriebsleiter von REWE, Ralf Keffel, begeistern konnte: „Dieses Spendenziel unterstützen wir sehr gerne, denn es hilft betroffenen Kindern, einen würdevollen und familiär begleiteten Abschluss einer schweren Zeit zu erleben“.

Im gerade neu eröffneten Markt Berliner Straße in Fallersleben konn-



*Spenden-Scheckübergabe mit Bärbel Weist, Ortsbürgermeisterin von Fallersleben, Beate Kieslich, Lions Club Wolfsburg New Generation, Michael Bösche, REWE-Spendenkoordinator, Ralf Keffel, REWE Vertriebsleiter Region Nord, Peggy Manella, REWE Marktleiterin, Dr. Karsten Zeugträger, Vize-Präsident Lions Club Wolfsburg New Generation, Angelika Jahns, Ortsbürgermeisterin (v.l.).*

Foto: REWE

te im Beisein von Marktleiterin Peggy Manella ein Spenden-Scheck an den Lions Club übergeben werden. „Die unbürokratisch schnelle Umsetzung und Unterstützung hätte ich so nicht erwartet, unser Dank gilt dem gesamten REWE - Team und seinen Kunden, ohne die dieses soziale Engagement nicht möglich gewesen wäre“, so Zeugträger.

Im Heiligendorfer Hospiz wird zukünftig auch die Möglichkeit bestehen, Kinder und Jugendliche als Gäste aufzunehmen, um ihre letzte Zeit auch gemeinsam mit der Familie im Kinder- und Familienzimmer verbringen zu können. Bisher müssen sich Familien an die Kinderhospizhäuser in Magdeburg, Syke oder Wilhelmshaven wenden.

## Flammende Gemütlichkeit - Moderne Feuerstätten

Feuerstätten sorgen für eine stimmungsvolle Atmosphäre und stehen heutzutage für eine wirtschaftliche und umweltgerechte Verbrennung. Und da der nächste Winter vor der Tür steht, haben die Experten des HKI Industrieverband Haus-, Heiz- und Küchentechnik e.V. einen Überblick über die gängigen Gerätetypen zusammengestellt.

### Kaminöfen: Große Auswahl für knisternde Romantik

Kaminöfen werden industriell aus Stahl oder Gusseisen gefertigt. In der Regel sind sie mit einer großen Sichtscheibe ausgestattet, die den Blick auf das Flammenspiel freigibt. Kaminöfen werden in großer Vielfalt angeboten – von rund bis eckig, über stylisch bis verspielt. Sie sind schnell an einen Schornstein angeschlossen und können bei einem Umzug einfach mitgenommen werden.

### Heizkamin: Schmuckstück mit viel Feuersicht

Optisch ähnelt der Heizkamin zwar einem offenen Kamin, unterscheidet sich aber vor allem darin, dass er mit einem modernen Einsatz – ein geschlossener Feuerraum mit breitem Blick auf die Flammen – ausgestattet ist und nach den eigenen Vorlieben vom Fachmann errichtet wird. Das Herzstück besteht aus Stahl oder Gusseisen und sorgt für eine umweltgerechte Verbrennung, wenig Emissionen und einen geringen Wärmeverlust.

### Kachelöfen: Individuell gestaltet und handwerklich errichtet

Maßgeblich ist die Kombination eines großen Feuerraums mit einer relativ kleinen Sichtscheibe, sodass wenig Wärme direkt in den Raum strahlt, sondern vielmehr den Speicher im Innern füllt. Kachelöfen werden individuell vom Ofenbauer errichtet. Entweder als Bausatz geliefert oder in aufwendiger Handarbeit gefertigt, handelt es sich meist um liebevoll gestaltete Einzelstücke. Abgestimmt auf die Einrichtung, schaffen sie

eine einzigartige Atmosphäre der Behaglichkeit. Beim Warmluftkachelofen ist im Inneren ein Heizeinsatz, der in Verbindung mit einem metallischen Wärmetauscher für schnelle oder mit einem keramischen Speicher für besonders langanhaltende Wärme sorgt. Infos: [www.ratgeber-ofen.de](http://www.ratgeber-ofen.de).





**Wir beraten Sie gerne –  
unverbindlich und kostenlos**

Rolläden • Rolltore • Markisen • Fenster

[www.pape-rolladenbau.de](http://www.pape-rolladenbau.de)

Tel. 0 53 71 74 39 30 od. 0 53 41 26 77 22

Wir arbeiten Ihre Flächen auf...








Alter Stein • Neuer Glanz

Reinigen • Schleifen  
Kristallisieren • Imprägnieren  
Marmor • Terrazzo • Betonwerkstein  
Natur und Kunststeinsanierung

GST

InH. Björn Acker

[www.steinglanz.de](http://www.steinglanz.de)    Telefon: 0511 / 86 84 40    30880 Laatzen/ Hannover

# IHRE AUSZEIT

Alle Angebote mit eigener Anreise 



## Magdeburg

© Jungferns & D. Beckmann



ab **195,- €**  
p.P. im DZ

### Ihre Inklusivleistungen:

- 1 oder 2 Nächte im Maritim Hotel Magdeburg im Superior-Zimmer
- Täglich reichhaltiges Maritim-Frühstück
- Sitzplatzticket (PK2 oder PK3) für das „Große Schlagerfest XXL“ präsentiert von Florian Silbereisen am Freitag, den 13.05.22, um 19.30 Uhr in der GETEC-Arena Magdeburg
- Freie WLAN-Nutzung

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

**Termin:** 13. – 14.05.22  
Verlängerungsnacht gegen Aufpreis möglich.

**Preise:** ab 195,- Euro pro Person im DZ (inkl. Ticket PK3)  
ab 230,- Euro pro Person im EZ (inkl. Ticket PK3)

## Hamburg

© Shutterstock



ab **102,- €**  
p.P. im DZ

### Ihre Inklusivleistungen:

- 1 oder 2 Nächte im 4\* Mercure Hotel Hamburg City
- Täglich reichhaltiges Frühstück
- 1-stündige abendliche Lichterfahrt durch den Hamburger Hafen auf einer Barkasse oder einem Salonschiff
- Attraktive Kinderpreise auf Anfrage
- Kultur- und Tourismusabgabe der Stadt Hamburg, etc.

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

**Termine:** 18. – 19.10., 20. – 21.10.21, etc.

**Preise:** ab 102,- Euro pro Person im DZ  
ab 169,- Euro pro Person im EZ

## Leipzig

© Christian Jäh



ab **179,- €**  
p.P. im DZ

### Ihre Inklusivleistungen:

- 1 oder 2 Nächte im ACHAT Hotel Leipzig Messe
- Tägliches Frühstück
- Sitzplatzticket (PK2 oder PK3) inkl. Service am Tisch für die Tanz Weltmeisterschaft 2021 – Kür Standard und Kür Latein am Samstag, den 23.10.21, um 19 Uhr in der Leipziger Messe, Halle 3
- Ticket für den ÖPNV in Leipzig, freies Parken am Hotel

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

**Termin:** 23. – 24.10.21,  
Voranreise und höhere Ticketkategorie gegen Aufpreis.

**Preise:** ab 179,- Euro pro Person im DZ (inkl. Ticket PK3)  
ab 209,- Euro pro Person im EZ (inkl. Ticket PK3)

**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 Vertriebsservice 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.

# Fliegen ab Braunschweig - Katalog 2022 erschienen

Ab dem Flughafen Braunschweig-Wolfsburg in den Urlaub zu starten ist fast wie eine Reise im Privatjet! Kurze Wege, hervorragende Erreichbarkeit, schnelle Abfertigung und Abheben fast ab Haustür machen jeden Flug zu einem entspannten Erlebnis und bringt Sie aus der Region innerhalb kürzester Zeit zu den schönsten Zielen in Europa.

Der Katalog für Frühjahr/Sommer 2022 ist gerade erschienen. „Neben einem Zeitvorteil ist gerade das entspannte Reisen mit Menschen aus der Region ein großer Pluspunkt. Das sorgt für unbeschwertem und perfekt organisierten Urlaub. Dazu ist uns der persönliche Freiraum und die individuelle Gestaltungsmöglichkeit der Urlaubsreise wichtig“, sagt Geschäftsführer Philipp Cantauw. Und tatsächlich, bei jeder Reise kann man sich neben dem bestehenden Grundarrangement aus Flug, Transfer und gewähltem Hotel die weiteren Erlebnisse und Ausflüge modular zusammenstellen. Und wenn man einfach am Strand liegen möchte oder auf eigene Faust etwas unternehmen will, dann geht das eben auch.

## Ab Braunschweig zu Traumzielen

Auch Transfers und die zubuchbaren Ausflüge sind genau auf diese Flüge abgestimmt. Statt Massenabfertigung ist Individualität, perfekte Organisation und Persönlichkeit das Zauberwort. „Fliegen ab Braunschweig“ hat sich zu einer echten Philosophie entwickelt. Im Frühjahr 2022 kommt die deutsche Tuifly zum Einsatz. „Das garantiert perfekte Durchführung und ein komfortables Reiseerlebnis schon von Anfang an“, so Cantauw. Die modernen Jets verfügen zudem über 39 sog. Comfort Seats mit noch mehr Sitzabstand, die im Voraus reserviert werden können.

Die Urlaubsziele im Jahr 2022 gehören zu den absoluten Highlights: Rom, Golf von Sorrent, Insel Ischia, Sizilien, die Liparischen Inseln, Sardinien und Dubrovnik werden direkt angesteuert. Zu hervorragenden Reisetempore und schon ab 569 Euro im Top Hotel. Im Herbst 2021, noch nach Chalkidiki, Rhodos oder Zypern

Wer spontan noch Lust hat den Sommer zu verlängern, dem kann man die Ziele im Herbst dieses Jahres ans Herz legen, auf denen teilweise

noch Restplätze verfügbar sind. Schon ab 599 Euro geht es kurzfristig in die Wärme. Reisetempore von Oktober bis 10. November. Katalog, Informationen und Buchung unter [www.fliegen-ab-braunschweig.de](http://www.fliegen-ab-braunschweig.de), im FIRST Reisebüro Schmidt und weiteren Reisebüros oder unter der kostenfreien Buchungshotline Telefon 08 00 / 38 300 38 (Mo.-Fr. 10 – 16, Sa. 10 – 13 Uhr).



**Kleine Strandburg**  
**BODY & SOUL**

**5 Nächte ab 349 € – Anreise Sonntag\***  
**5 Nächte ab 369 € – Anreise Mo. bis Sa.\***  
gültig 22.10. – 23.12.2021

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

- Frühstücksbuffet, Genießer-HP
- 1 Rückenmassage mit Aromabl
- 1 entspannende Fußmassage
- Nutzung des Spa- und Saunabereiches & des örtl. Thermalbades • WLAN u.v.m.

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



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

**„Erzgebirgische Traditionen“**  
inkl. Begrüßungsfrühstück auf der Anreise, 2x Übernachtung inkl. Frühstücksbuffet, 2x Abendessen (3-Gang Menü oder Buffet), Kurtaxe, 1x Stadtrundgang in Marienberg und im Spielzeuggdorf Seiffen, ind. Besuch der Weihnachtsmärkte in Marienberg\* und Seiffen\*.  
Hotel: Die Zimmer in Ihrem Hotel „Weißes Ross“ in Marienberg sind alle mit Dusche/Bad-WC, Sat-TV, Telefon und Minibar ausgestattet.  
Termin: SO 05.12. – DI 07.12.2021 ..... **3 Tage/HP ab 269,00 € p. P.**

**Winterzeit im Schwarzwald**  
inkl. Begrüßungsfrühstück auf der Anreise, 3x Übernachtung inkl. Frühstücksbuffet, Sekttempfang bei Anreise im Hotel, 3x Abendmenü oder Buffet, 1x Lagerfeuer mit Glühwein, Hefezopf und Musik, Weinprobe mit vier Weinen, Stadtrundgang in Freiburg und Colmar, ind. Besuch der Weihnachtsmärkte in Gengenbach\*, Freiburg\*, in der Ravensaschlucht\*, in Colmar\* und in Heidelberg\*, Taxi-Service ab/bis Haustür.  
Hotel: Die Zimmer im 3-Sterne Hotel zum Ochsen in Schallstadt sind alle mit Dusche/Bad-WC, Haartrockner, Sat-TV, kostenfreiem WLAN, Telefon und Safe ausgestattet.  
Termin: MO 06.12. – DO 09.12.2021 ..... **4 Tage/HP ab 429,00 € p. P.**

**Görlitz & Bautzen und die Herrnhuter Sterne**  
inkl. Begrüßungsfrühstück auf der Anreise, 1x Übernachtung inkl. Frühstücksbuffet, Besuch in der Herrnhuter Sternemanufaktur, ind. Besuch der Weihnachtsmärkte in Görlitz\* und Bautzen\*.  
Hotel: Die Zimmer des 4-Sterne Best Western plus Hotel Bautzen sind alle mit Kingsize-Betten, Bad/Dusche-WC, Haartrockner, TV, Telefon und kostenfreiem WLAN ausgestattet.  
Termine: DO 02.12. – FR 03.12.2021 und DO 16.12. – FR 17.12.2021 ..... **2 Tage/ÜF ab 139,00 € p. P.**

**„Märchenhafte“ Weihnacht auf Schloss Moritzburg**  
inkl. Begrüßungsfrühstück auf der Anreise, 2x Übernachtung inkl. Frühstücksbuffet, 1x Fahrt mit der Lössnitzgrundbahn von Radebeul bis Schloss Moritzburg, 1x Eintritt zur Ausstellung „Drei Nüsse für Aschenbrödel“, ind. Besuch des Leipziger Weihnachtsmarktes\* und des Striezelmarktes\* (eine Beherbergungsabgabe ist vor Ort zu entrichten).  
Hotel: Alle Zimmer des zentral gelegenen Hotels ibis Dresden Zentrum sind mit Dusche/Bad-WC, TV und WLAN ausgestattet.  
Termin: MO 13.12. – MI 15.12.2021 ..... **3 Tage/HP ab 269,00 € p. P.**

**„Rendezvous mit dem Weihnachtsmann“**  
inkl. Begrüßungsfrühstück, 1x Übernachtung in einem Hotel der guten Mittelklasse, Zimmer mit Dusche bzw. Duschbadewanne/WC, TV und Telefon, 1x reichhaltiges Frühstücksbuffet, 1x Abendessen, Stadtführung/Ausflug mit ind. Weihnachtsmarktbesuch  
Hotel: Sie übernachten in einem guten Mittelklassehotel. Es bietet zeitgemäß eingerichtete Zimmer, ein gemütliches Restaurant und eine Hotelbar sowie eine freundliche Atmosphäre.  
Termin: SA 27.11. – SO 28.11.2021 und DI 14.12. – MI 15.12.2021 ..... **2 Tage/HP ab 139,00 € p. P.**

(\* Besuch der Weihnachtsmärkte nach Verfügbarkeit)

**Freuen Sie sich auf weitere Tages- und  
Mehrtagesreisen in 2021!**

*Ihr Reiseerlebnis wartet auf Sie*

Jetzt GRATIS-KATALOG anfordern  
und weitere Reisen entdecken!

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/](http://www.facebook.com/Duckstein-Pollitz-Busreisen-109066224181307/)

# Liebe Leserinnen und Leser,



Oktober, damit verbindet sich für uns Erntedankfest und Reformationstag, Tag der Deutschen Einheit, Tag der Bombardierung Braunschweigs. Es ist ein ambivalenter Monat, in dem viele große Themen stark werden, der Dank für die Ernte trotz schwierigen Wetters, trotz vieler verlorener Früchte. Der Dank dafür, dass genug bleibt um durch den Winter zu kommen, dass wir es gut haben und viel besser als viele andere.

Der Tag der Deutschen Einheit, Erinnerung daran, dass Wege von Menschen und Staaten aufeinander zu und miteinander durch schwierige Geschichte und Konflikte friedlich gebahnt werden können; aber auch, dass Geschichte uns verpflichtet, genau hinzusehen und ernst zu nehmen, was Menschen an Leid widerfahren ist, wo sie Täter wurden.

So geht es auch mit dem Tag der Bombardierung Braunschweigs, lange zurück, für manche noch immer prägend. Ein Datum, das Narben hinterlässt, Geschichtsbewusstsein schärft und die Erinnerung wach hält, dass Gewalt und Krieg niemals zu guten Wegen und gutem Ende führen.

Reformationstag schließlich ist in all dem ein Tag, sich zu bekennen, zu ordnen und zu vergewissern, woraufhin das Koordinatensystem und der innere Kompass ausgerichtet sind und sich bewusst zu machen: am Ende sieht Gott mich freundlich an. Ich bin ihm recht wie ich bin.

Am Braunschweiger Dom hoffen wir, mitten im Oktober mit jungen Leuten segeln gehen zu können. Auf Freizeit zu gehen, mit wackligem Grund und fester Gemeinschaft, mit Wind, der uns vorantreibt und einem weitem Horizont, mit Geborgenheit in der Kajüte, Musik, Gesang und Gebet.

Oktober, Fülle des Lebens hoffentlich unter goldenem Herbstlicht. Ich wünsche Ihnen, dass Sie davon etwas erleben.

Ihre *Dompredigerin*  
**Cornelia Götz**

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

## D omarbeit

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 sin-

gen 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.

# Braunschweig und die Revolution 1848/49

(Teil 2)

von Prof. Dr.h.c. Gerd Biegel

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

Hatte der 30. Oktober 1823 (Geburtstag des Herzogs) also keinen wesentlichen Einschnitt in der Politik des Herzogtums gebracht, so änderte sich diese Situation schlagartig, als Karl II. im Frühjahr 1826 auch faktisch die Regierung in Braunschweig übernahm. In jeder Hinsicht entwickelten sich schnell politische Konflikte, die einmal mehr die Unberechenbarkeit des jungen Herzogs bestätigten. So erkannte er die am 25. April 1820 erlassene »*Erneuerte Landschaftsordnung*« nicht an, womit er nicht nur den Streit um die verlängerte Vormundschaft erneut anfachte, sondern sich auch öffentlich gegen den englischen König stellte. In gleicher Weise stellte sich Karl II. gegen die während der Vormundschaft erlassenen Gesetze und Verordnungen, deren Gültigkeit er willkürlich in Frage stellte.

Damit war der Konflikt mit dem die Regierungsgeschäfte führenden Geheimratskollegium vorprogrammiert. Zielrichtung seiner Attacken war für den Herzog in erster Linie v. Schmidt-Phiseldeck, den er nicht zuletzt als führenden Kopf in Verbindung mit dem Grafen Münster in der Vormundschaftsangelegenheit sah. Wenn auch diese Vermutung wohl nicht falsch gewesen sein dürfte, so waren die ehrverletzenden Attacke gegen den Geheimen Rat politisch unklug, denn sie sollten bald Wirkung weit über Braunschweig hinaus zeigen. Trotz der strengen Pressezensur entwickelte sich dieser Streit, bei dem Karl II. seinen Minister mit dem Vorwurf konfrontierte, gegen braunschweigische Interessen zugunsten Englands bzw. Hannovers gehandelt zu haben, zu einer publizistischen Auseinandersetzung.



Graf Münster.

Fotos (3): Archiv

Schließlich blieb Schmidt-Phiseldeck im April 1827 nur noch die Flucht nach Hannover, womit jener Skandal einen ersten Höhepunkt erreichte und somit die Öffentlichkeit und auch ausländische Regierungen auf die Verhältnisse in Braunschweig (sowie die Regierungsweise des Herzogs) aufmerksam gemacht wurden. Schmidt-Phiseldeck war zwar als Geheimrat in die hannoversche Regierung übernommen worden, womit die Rolle des Drahtziehers **Graf Münster** offensichtlich wurde.

Jedoch ließ Karl II. seinen ehemals Leitenden Minister wegen Unterschlagung von Akten sogar per Steckbrief verfolgen. Der Skandal und seine publizistische Wirkung riefen schließlich den Deutschen Bund und Fürst Metternich auf den Plan, ohne jedoch Karl II. entscheidend mäßigen zu können. Dieser wechselte das gesamte Geheimratskollegium aus, schuf eine unverantwortliche Beraterrunde mit weitgehend unfähigen Günstlingen und verwendete sich so zunehmend mit dem alteingesessenen braunschweigischen Adel.

Es war besonders seine Personalpolitik, mit der Karl II. vor 1830 bereits die Loyalität des grundbesitzenden Adels, der reichen Bauern und der führenden bürgerlichen Gesellschaftsschicht massiv erschütterte. Seine geradezu despotische Willkürherrschaft, Eingriffe in das Finanz- und Justizwesen sowie die öffentlich kritisierte Verschwendungssucht belasteten zunehmend das ohnehin zwiespältige Verhältnis des Herzogs zum Adel, Militär und der führenden Beamenschaft. Damit war der Boden bereitet, der zur Eskalation der Ereignisse im September 1830 führen sollte.

Allerdings war dies nur eine Seite der Entwicklung. Hinzu kam die wirtschaftliche Notlage, die vor allen Dingen die unteren Schichten des Volkes besonders empfindlich traf. Preissteigerung, die schlechte Ernte im Jahr 1830, wachsende Arbeitslosigkeit und Furcht vor einer drohenden Hungersnot im folgenden Winter schufen ein soziales Spannungspotential, das die Regierung normalerweise zum Handeln hätte zwingen müssen. Bereits im Februar 1830 hatte der Braunschweiger Magistratsdirektor **Wilhelm Bode** vermerkt, dass vor allem die unteren Schichten der Bevölkerung unter Teuerung und zunehmender Arbeitslosigkeit zu leiden hätten.

Fortsetzung folgt



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



Wilhelm Bode.

# Hugh Jackman: Momente mit seinem Dad und Kids

Der Schauspieler wünscht sich die Technologie aus seinem Film



*Hugh Jackman wurde im Alter von acht Jahren von seiner Mutter verlassen – seine Frau Deborah ist 13 Jahre älter als der Schauspieler. Foto: highgloss.de*

<Sydney> (cat). In seiner Rolle als Kriegsveteran und Privatdetektiv Nick Bannister verdient Hugh Jackman in dem Streifen „Reminiscence: Die Erinnerung stirbt nie“ seinen Lebensunterhalt damit, Vergangenes mithilfe einer technischen Vorrichtung erneut erlebbar zu machen. Anlässlich des Kinostarts des spannenden Thrillers sprach der australische Schauspieler mit der Nachrichtenagentur „spot on news“ darüber, wie er diese Technik gerne im wahren Leben nutzen würde. Vor allem die Zeiten, als seine Kinder noch klein waren, oder als sich der „Wolverine“-Star in seine Frau Deborah Lee Furness verliebt hat, würde er gerne wieder aufleben lassen. „Ich bin mittlerweile seit 25 Jahren verheiratet, also würde ich sehr gerne in der Zeit zurückreisen und das noch einmal erleben. Ich meine, offensichtlich sind wir noch immer verliebt, aber nichts ist vergleichbar mit diesen ersten Wochen und Monaten. Und ich würde meine Kinder gerne nochmal in den Armen halten, auch wenn sie um drei Uhr nachts schreien“, so der 52-Jährige. Man sei in dem Moment nur noch müde und jetzt würde er das „liebend gerne noch einmal durchleben“, berichtete der Hollywood-Star. Auch könnte Hugh sich in seine eigene Kindheit zurückversetzen lassen und gemeinsame Momente mit seinem Vater verinnerlichen. Wie der Mime kürzlich bekanntgab, ist Christopher John Jackman kürzlich im Alter von 84 Jahren verstorben – ausgerechnet in den frühen Morgenstunden des australischen Vaternachtags. Auf Instagram verabschiedete sich Hugh Jackman nun mit rührenden Worten. Unter ein Foto von seinem Vater schrieb er: „In einem Wort, mein Dad war außergewöhnlich. Er widmete sein Leben seiner Familie, seiner Arbeit und dem Glauben“. Nun sei er „friedlich eingeschlafen“. Christopher John Jackman hatte sich als alleinerziehender Vater um Hugh und seine zwei Brüder gekümmert. Die Mutter hatte die Familie verlassen, um in ihre alte Heimat Großbritannien zurückzuziehen. Sie soll unter Depressionen gelitten haben. Hugh Jackman war damals erst acht Jahre alt. „Mein Vater ist mein Fels in der Brandung. Er hat mir alles über das Leben beigebracht“, sagte der Kinoheld in einem früheren Interview. Doch auch wenn Hugh Jackman unfassbar traurig über den Tod seines Vaters ist, schreibt er in einem Statement: „Ich bin erfüllt von Dankbarkeit und Liebe.“

## Promiklatsch • Promiklatsch • Promiklatsch

# Claudia Norberg: Wendler-Ex im Liebes-Reigen

Stehen die reichen Männer Schlange?

<Cape Coral> (cat). Nach der Heirat von Michael Wendler mit seiner jungen Frau Laura im Sommer letzten Jahres, verschwand dessen Ex-Frau Claudia Norberg für längere Zeit in der Versenkung. Bis auf den Auftritt im Dschungelcamp und dem Horrodate mit Frédéric Prinz von Anhalt, war von der Wendler-Ex nicht viel zu sehen. Doch nun machte die 50-Jährige Schlagzeilen mit einem neuen Mann an ihrer Seite. Hubertus Freiherr von Falkenhausen verriet Anfang September gegenüber der „BILD“: „Ja, es ist so, ich bin mit Frau Norberg seit acht Monaten zusammen.“ Der 56-Jährige ist nicht nur adlig und Autohändler, sondern auch sehr vermögend, wie die Zeitung weiter berichtete. „Sie fährt ein Auto aus meinem Luxusfahrzeug-Bestand, ganz kostenlos. Das Benzin muss sie selber bezahlen. Wenn Frau Norberg danach fragen würde, würde ich ihr auch einen Porsche geben, aber sie ist bescheiden“, so Hubertus Freiherr von Falkenhausen. Weiter berichtete der neue Lover der „BILD“: „Ich kann bezeugen, dass Frau Norberg nicht in einer Pracht-Villa wohnt, die fünf Millionen gekostet hat. Sie wohnt in einem für Cape Coral unterdurchschnittlichen Haus und hat überhaupt keine hohen Ansprüche mehr ans Leben.“ Doch anscheinend war Claudia das Geplauder ihres neuen Liebhabers zu viel – und auch die Nebenbuhlerin, die der Freiherr ihr präsentierte, dürfte der Blondine ein Dorn im Auge gewesen sein – denn das Paar ist nicht mehr zusammen. „Claudia ist die zweite Frau an meiner Seite. Ich lebe seit zehn Jahren in einer Beziehung.“ Diese Freundin wisse von Claudia Norberg, „beide finden die Situation nicht gut“, zitierte „Focus Online“ noch den Norberg-Galan, der darauf erfahren musste, wie schnell sich das Blatt in der Liebe wenden kann. „Ich habe Claudia einen Freund von mir vorgestellt. So schnell kann das dann gehen“, erklärt der Baron das „Bäumchen-Wechsel-Dich-Spiel“, das er offenbar erlebte. Anscheinend hat Claudia mit dem Freund ein neues Liebesglück gefunden. Doch Hubertus zögerte nicht und machte seiner Langzeit-Lebensgefährtin Sabine prompt einen Heiratsantrag. „Das Allerbeste ist: Ich habe wirklich erkannt, was für einen Schatz von Frau ich an meiner Seite habe. Die acht Monate dieses Chaos ertragen hat und die ich heute nach längst überfälliger Zeit gefragt habe, meine Ehefrau zu werden. Und sie hat Ja gesagt!“ Klingt alles nach einer ziemlich billigen Soap, zu der die Wendler-Ex sich bislang in Schweigen hüllt.



*Claudia Norberg hangelt sich seit der Trennung von Michael Wendler von einem Blaublüter zum Nächsten.*

*Foto: highgloss.de*



# Buchvorstellungen

## Wenden - Thune - Harzbüttel Geschichten und Geschichte

Ein neues Buch des Kulturvereins Wenden-Thune-Harxbüttel e.V. zur lokalen Geschichtsvermittlung des Braunschweiger Stadtbezirks Wenden-Thune-Harxbüttel ist gerade erschienen. Drei Orte mit langer Geschichte – von 1974 bis 2021 ein Stadtbezirk von Braunschweig.

Professor Dr. h.c. Gerd Biegel, Gründungsdirektor des Instituts für Braunschweigische Regionalgeschichte und Geschichtsvermittlung der TU Braunschweig, hat dazu gemeinsam mit Dr. Hans-Jürgen Derda, Birgit Hoffmann, M.A. und Eike Kuthe, M.A.

Geschichten aus der Geschichte ausgewählt, die Bekanntes und Unbekanntes, Alltägliches und Außergewöhnliches, aber auch Aktuelles aus dem Stadtbezirk näher beleuchten. Berichtet wird von Vergangenheit und Gegenwart – unterhaltsam, spannend und informativ. Entstanden ist ein erzählerisches Kaleidoskop zur Stadtbezirksgeschichte und damit ein weiterer Beitrag zur lokalen Identitätsstiftung.

*»Je weiter man zurückblicken kann,  
desto weiter wird man vorausschauen«  
(Winston Churchill)*



*Wenden - Thune - Harxbüttel  
von Gerd Biegel  
Buch, 100 Seiten,  
Verlag Einert & Krink, Schellerten 2021  
Preis: 15 €, ISBN: 978-3-947803-09-5.*

## Aquarellstifte

### Watercolor & Handlettering



*Aquarellstifte  
von Nina Rötters  
gebundenes Buch, 96 Seiten,  
Christopherus-Verlag, Preis: 16,99 €, ISBN:  
978-3-86230-409-7*

Hier wird das Trendthema Watercolor neu interpretiert: Mit Aquarellbuntstiften illustriert die Autorin Motive wie Tiere, Blumen und viele weitere Kunstwerke im frisch-fröhlichen Stil. Sprüche und Buchstaben sehen im Handlettering nicht nur ausdrucksstark aus, die Kombination aus Lettering und Aquarell ist besonders überzeugend. Schritt-für-Schritt-Bilder ermöglichen ein kunstvolles Nachahmen.

## Die Sterne für

# Oktober 2021



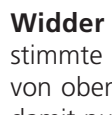
**Steinbock 22.12.-20.1.** Ein Kollege ist mit einem Projekt deutlich überfordert. Bieten Sie Ihre Hilfe an, aber sorgen Sie auch dafür, dass er sein Gesicht wahren kann.



**Wassermann 21.1.-19.2.** Jetzt geht's um die materielle Sicherung und neue Einnahmequellen. Ihre derzeit stabile physische Verfassung bildet die Grundlage für den Erfolg.



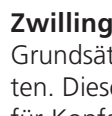
**Fische 20.2.-20.3.** Es gibt überhaupt keinen Grund nachzugeben. Lassen Sie sich nicht erweichen – weder von hochheiligen Versprechen noch von sanftem Augenaufschlag..



**Widder 21.3.-20.4.** Ihre Erklärungen für bestimmte Entwicklungen dürfen Sie keinesfalls von oben herab formulieren, Sie schaffen sich damit nur neue Gegner.



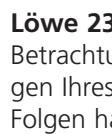
**Stier 21.4.-21.5.** Reibungslose Wochen liegen vor Ihnen. Niemand kommt Ihnen in die Quere und Sie haben viel Ruhe, um geplante Vorhaben mit Bedacht zu erledigen.



**Zwillinge 22.5.-21.6.** Wenn Sie sich an Ihre Grundsätze halten, haben Sie nichts zu befürchten. Dieser Monat bietet gute Voraussetzungen für Kopfarbeiter.



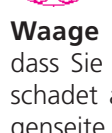
**Krebs 22.6.-22.7.** Versuchen Sie nicht, Ihre Pläne im Alleingang umzusetzen: Sie vergeuden lediglich Ihre Kraft. Nur im Verbund mit anderen sind Sie erfolgreich!



**Löwe 23.7.-23.8.** Sie neigen zu oberflächlicher Betrachtungsweise und beachten die Vorstellungen Ihres Partners viel zu wenig. Das kann böse Folgen haben.



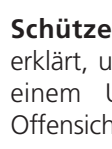
**Jungfrau 24.8.-23.9.** Ein Freund, mit dem Sie schon seit vielen Jahren eng verbunden sind, scheint sich von Ihnen zu distanzieren. Was mag wohl der Grund sein?



**Waage 24.9.-23.10.** Niemand stellt in Frage, dass Sie Ihren Standpunkt offensiv vertreten. Es schadet aber gar nicht, die Argumente der Gegenseite ernst zu nehmen.



**Skorpion 24.10.-22.11.** Ihr ausgeprägtes Bedürfnis nach Kommunikation sollte auf keinen Fall einem vorübergehenden Stimmungstief zum Opfer fallen. Das wäre zu schade!



**Schütze 23.11.-21.12.** Sie haben zwar schon erklärt, unter welchen Voraussetzungen Sie an einem Unternehmen teilnehmen würden. Offensichtlich müssen Sie es aber erneut tun!



## 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

**Lindhalle**, 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  
November 2021  
ist der 20.10.2021.  
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)

# 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. Intümer und Druckfehler vorbehalten. Alle Angebote solange der Vorrat reicht, inkl. MwSt. sowie exkl. kommunaler Abgaben.