

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

Zeit des Gedenkens
und der Erinnerung

Trauern ist
ein langer Weg

Reisetipps

Vorweihnachtliche
Reisen

Besuch der Bayerischen
Künstlerkolonien

Verlässliche Partner

Mit der KVG
die Region erleben

Freizeit- und Bildungs-
broschüre erschienen

Aktuelles

Zeitungstellung
nicht vergessen !

Am 31. Oktober
eine Stunde zurück



Foto: djd-k/Alpine Pearls/Gober

In den Alpen lässt sich Winterurlaub auch umwelt- und klimafreundlich gestalten. Ohne Auto gut erreichbar sind zum Beispiel die 19 Mitgliedsorte des alpenübergreifenden Zusammenschlusses Alpine Pearls. Sie bieten sanft-mobile Angebote vor Ort sowie eine Auswahl an öko-zertifizierten Unterkünften. Unter www.alpine-pearls.com gibt es alle Details sowie Tourentipps für Langläufer, Schneeschuhwanderer und Eiskletterer.

Fotos: djd-k/Joben: Landal Ski Life/G. Burggraaff – unten: Landal Ski Life/D. Keitz



In Ferienwohnungen und -häusern warten gemütlich wie großzügig ausgestattete Zimmer auf Schneefans. Die zwölf Ferienparks von Landal Ski Life versprechen Winterurlaub inmitten der schönsten Skigebiete. Bei der Ankunft wartet bereits die erste Abfahrt. Sieben Resorts gibt es in Österreich. Jeweils zwei Parks liegen in Deutschland und der Schweiz, einer in Tschechien. Alle Infos gibt es unter www.landalskilife.de.



Fotos: djd-k/Region Villach Tourismus/Michael Stabentheiner



In der Kärntner Region Villach lässt sich der Winterurlaub nach Herzenslust gestalten. Mit 45 bestens präparierten Pistenkilometern und 29 abwechslungsreichen Skifahrten ist die Gerlitzen Alpe für Skifans jeder Couleur ein echtes Winterparadies. Schön gemütlich geht es im Familienskigebiet Dreiländereck bei Arnoldstein zu. Infos gibt es unter www.visitvillach.at.

Winter Urlaub



Fotos: djd-k/Galderma/ Silvano/Rebai-stockadobecom



Zur Vorbeugung von Hautschäden sollten Wintersportler einige Maßnahmen befolgen. Das beginnt mit einem medizinischen Sonnenschutz wie Actinica Lotion, der eine klinisch nachgewiesene Wirksamkeit in der Prävention von hellem Hautkrebs hat. Zudem sind sorgfältige Selbstbeobachtung und Vorsorgeuntersuchungen wichtig: www.action-gegen-hellen-hautkrebs.de.



Foto: djd-k/Tourismusverband Prignitz/Peter Wiersch

In der Prignitz im Nordwesten Brandenburgs lädt der Winter zu prächtigen Naturschauspielen ein: Raureif überzuckert die vereiste Auenlandschaft, Schnee glitzert in der Sonne und mit etwas Glück schaukelt das wundersame Pfannkucheneis auf der Elbe. Die alte Kulturlandschaft zwischen Elbe und Müritz lädt mit reizvollen Wanderwegen und komfortablen Wellnesshotels zu erholsamen Winterferien ein. Infos unter www.dieprignitz.de.

Editorial

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Viele Menschen mögen diesen Monat nicht, fühlen sich bei dem Schmuddelwetter nicht gut, manche fliehen in den Süden.

Der Monat November kann sich mühen, wie er will: Dem Monat haftet das Grau an, wie unsereinem der eigene Schatten. Nebel, Nieselregen, verhangener Himmel, kriechende Kälte – dann noch Volkstrauertag, Buß- und Betttag und Totensonntag. Doch alles hat seine Zeit: Geboren werden hat seine Zeit und Sterben hat seine Zeit.

Daß die Natur auch diese Zeit braucht, nehmen wir widerwillig zur Kenntnis. Gerade auch, weil die Natur uns nicht ständig nach draußen lockt, können wir die Zeit zur Besinnung und des Gedenkens nutzen.

Wie Sie mit Trauer umgehen können und Sie die Kraft finden, aus dem Versteck herauszukommen, vermittelt Ihnen Mechthild Ludwig-Mayer.

Doch auch der erste Advent fällt in den November und der Beginn der Weihnachtsmärkte, die in diesem Jahr wieder stattfinden können. Dazu beginnen viele Veranstaltungen, wie das Braunschweiger Filmfest, Theaterpremieren, Konzerte und Ausstellungen, die Sie wieder besuchen können.

Hannover richtet dieses Jahr den Seniorentag aus, der alle drei Jahre veranstaltet wird und vielfältige Gelegenheit zur Information und Diskussion bietet. Viele prominente Gäste werden erwartet zu Gesprächsrunden, Vorträgen und Lesungen. Auf einem Messerundgang finden Sie Informationen zum Älterwerden und innovative Angebote für die ältere Generation.

Gutes tun in der Löwenstadt können Sie am 27. November bei der schon traditionellen Aktion „Braunschweig zeigt Herz“. Die Spenden kommen den Braunschweiger Wohlfahrtsorganisationen zugute.

Der November ist auch der Monat der Gesundheitsthemen: Herzwochen, Weltdiabetestag und Stärkung des Immunsystems. Dazu starten auch die 3. Impfungen gegen Corona.

Trotz der trüben Jahreszeit sollten Sie auch Aktivität und Bewegung nicht vernachlässigen und sich aufmachen in die Natur oder vorweihnachtliche Reisen unternehmen.

Auch wenn die Tage kürzer werden, die Temperaturen fallen – nehmen Sie sich die Zeit, es sich gemütlich zu machen. Ob schöne Stunden zu Hause oder unterwegs in der Kälte, wir begleiten Sie mit unserem Magazin auch durch diesen Monat–

**Ihr Team von
WIR im besten Alter**

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

Titel: Mit farbenfroher Bepflanzung - immer an die entsprechenden Monate im Jahr angepasst, sind die gärtnerisch gestalteten Gräber, nicht zuletzt durch die Arbeit und Mühen der Friedhofsgärtner, der Blickpunkt auf dem Friedhof. Mehr dazu finden Sie auf Seite 5.

Foto: GdF



Ausbrechen aus dem Versteck (meiner Trauer)

Zeit des Gedenkens und der Trauer



Foto: jeger_pixelio.de

Die Dichterin Marie Luise Kaschnitz schrieb drei Jahre nach dem Tod ihres Mannes: *„Ich hatte die letzten drei Jahre hindurch ein ziemlich normales Leben geführt, und wie ja auch Schwerhörige und Schwachsichtige im Verstecken ihrer Mängel eine gewisse Kunstfertigkeit entwickeln, war ich geschickt genug gewesen, mir nicht anmerken zu lassen, daß kein an mich gerichtetes Wort mich erreichte, daß kein in meine Augen fallendes Bild bis an den Grund meines Bewußtseins drang.“*

(Wohin denn ich, in: M.L. Kaschnitz, Ges. Werke, Bd. 2, S. 382)

Die Dichterin beschreibt hier sehr präzise, was in einem Menschen vorgeht, der seinen Lebensgefährten verloren hat und sich am liebsten verstecken würde. Und doch muß sie äußerlich funktionieren. Sie wendet alle Kraft auf, um ein nach außen normales Leben zu führen, aber sie zeigt sich nicht wirklich. Die äußere Fassade, die Rolle, wird ihr zum Versteck und hilft, zu überleben.

In manchen Lebensphasen, wenn unsere Seele sehr verletzt und zerbrechlich ist, brauchen wir solche Verstecke. Und keiner soll dann behaupten, wir seien unehrlich, würden unser wahres Gesicht nicht zeigen. Denn die Seele tut gut daran, nicht immer ihre verwundbare Seite zu zeigen. Im übrigen sucht im Laufe des Lebens jede/r seine kleinen und großen Verstecke, in der Arbeit, in der Partnerschaft oder Familie, in irgendeiner Rolle. Sie als Trauernde kennen das gut.

Weil: Viele um Sie herum Ihre Trauer nicht aushalten, selbst im Familien- und Freundeskreis, haben Sie sich angewöhnt, eine Fassade zu zeigen und sich mit Ihren wirklichen Gefühlen zu verstecken. Es hilft Ihnen, sich in Ihrer Dünnhäutigkeit zu schützen. „Wie geht's?“ --- „Gut“, was wollen Sie auch von solch einer hingestauten Frage erwarten, die schon eigentlich wieder beim Weitergehen ist und nicht eine wirkliche ehrliche Antwort

möchte – denn da müsste man sich ja mit Ihnen und Ihrem veränderten Leben auseinandersetzen?

Aber: Diese Verstecke sollten welche auf Zeit sein. Haltestellen, nicht feste Standorte. Ich denke, es ist wichtig, sich immer wieder bewußt zu machen, wo meine Verstecke gerade sind, um mich zu fragen, ob ich sie wirklich noch brauche. Manchmal hat so ein Versteck längst ausgedient, ich brauche den Schutz gar nicht mehr, aber ich habe mich gut darin eingerichtet. Dann sind solche Verstecke keine Schonräume mehr. Ja, dann können sie sogar zu Gefängnissen werden. Sie können mich zwar weiterhin vor Verletzung und Gefahr schützen, aber sie schneiden mich auch vom Leben ab.

Vielleicht wäre ja da jemand, von dem ich mich gerne finden lassen würde, aber mein Versteck ist zu gut. Vielleicht sollte ich doch eine Einladung annehmen, vielleicht sollte ich mich doch zu einer Tagesfahrt trauen, denn ich habe gemerkt, wie Abwechslung, Unterhaltung, mir gut tut. Vielleicht könnte ich so wieder ein Stück Leben einüben, würde wieder erleben, dass andere mich interessant finden – und sollte nicht vergessen, dass es auch da Menschen gibt, die ähnlich alleine sind wie ich.

Beim Versteckspiel der Kinder gibt es nichts Schlimmeres, als sich so gut versteckt zu haben, daß die anderen Kinder die Suche irgendwann aufgeben und weiterspielen, ja den Nichtgefundenen sogar vergessen. Dann ist es höchste Zeit, das Versteck zu verlassen und zu sagen: „Ich bin auch noch da! Ich will mitspielen!“

Der Tod macht von sich reden

Worte können trösten

Mechthild Ludwig-Mayer
(Dipl.-Theol.)

Trauerrednerin und
Trauerbegleiterin

Wilhelm-Raabe-Straße 22
38302 Wolfenbüttel

Tel./Fax: (0 53 31) 7 28 46

www.mechthild-ludwig-mayer.de

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

ONLINE

lesen Sie die
aktuelle Ausgabe Ihrer

Wir im besten
Alter

unter:
www.wir-braunschweig.de

Manchmal ist es wichtig, nach einer langen Zeit des Rückzugs wieder darauf zu vertrauen, daß es draußen noch etwas zu suchen gibt, für das es sich lohnt, die Tür zu öffnen. Vielleicht finde ich es nicht sofort, aber mich auf die Suche zu machen, wäre schon ein wichtiger Schritt heraus aus der abwartenden Haltung des Verstecks.

Denn: Mit der Suche entsteht neue Hoffnung, die in einem engen Versteck keinen Raum hat, sich zu entfalten. Auch die Jünger Jesu hatten sich versteckt, als mit dem Tod Jesu all ihre Hoffnungen zerbrochen waren. In ihrer Trauer und Angst waren sie wie erstarrt. In dieser Situation war das Versteck hinter den verschlossenen Türen für sie der richtige Ort. Es gab nichts mehr, für das es sich gelohnt hätte, die schützenden vier Wände zu verlassen. Maria von Magdala dagegen hat sich getraut, das Versteck zu verlassen. Sie ist am frühen Morgen zum Grab gegangen, hat dort, wo es nichts mehr zu suchen gab, Trost gefunden. Während die Jünger noch gelähmt in ihrem Versteck sitzen, erfährt sie am Grab, daß Jesus nicht einfach tot ist, sondern lebt, anders und unfafßbar als vorher, aber er lebt. Es ist nicht alles aus und vorbei.

Gerade dann aus einem Versteck herauszukommen und zu suchen, wenn die Suche wenig Erfolg verspricht, braucht viel Kraft. Maria von Magdala macht Mut, gelegentlich auch dann die schützenden vier Wände zu verlassen, wenn es besonders schwer fällt. Noch in der Dämmerung herauszutreten und auf das kommende Licht zu vertrauen. *(Bis da hin ist es tröstlich, daß es gute Verstecke gibt.)*

Mechthild Ludwig-Mayer

Dipl.-Theol., Trauerrednerin, Trauer- und Sterbebegleiterin Wolfenbüttel
www.mechthild-ludwig-mayer.de

Den FriedWald Elm bei einer Waldführung erleben

Anzeige

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.

Was ist das Besondere am FriedWald Elm?

Antworten auf diese Frage geben FriedWald-Försterinnen und -Förster bei einer kostenlosen Waldführung. Bei dem gemeinsamen Spaziergang durch den Bestattungswald erklären sie das Konzept der Bestattung in der Natur – von Grabarten und Kosten über die Auswahl des passenden Baumes bis hin zur Gestaltung von Beisetzungen. Gleichzeitig gibt es bei der etwa einstündigen Tour Gelegenheit, Fragen zu FriedWald zu stellen und die Schönheiten des Waldes zu entdecken. Treffpunkt ist die Infotafel am FriedWald-Parkplatz. Navigationspunkt: Langeleben 1, 38154 Langeleben.

Da die Zahl der Teilnehmer_innen für die Waldführung begrenzt ist, ist eine Anmeldung unter www.friedwald.de/elm oder 06155 848-100 erforderlich.

Die nächsten Waldführungen: 6.11., 20.11., 11.12., je 14 Uhr.

Herbstleuchten auf dem Friedhof



Der Friedhof erblüht in herbstlich warmen Tönen: Zu keiner anderen Zeit sind unsere Friedhöfe so stimmungsvoll wie an den Totengedenktagen.

Es beginnt die kalte Jahreszeit, die Zeit der Besinnung und des Gedenkens. Allerheiligen, Allerseelen, der Totensonntag und der konfessionsübergreifende Volkstrauertag:

Viele Menschen nutzen diese Totengedenktage, um die Gräber ihrer Liebsten besonders festlich schmücken zu lassen. Variantenreicher Grabschmuck, Schnittblumen und auch Gedenkartikel zeugen von einer lebendigen Erinnerungskultur.

Im November, wenn viele Blumen auf den Gräbern verblüht sind, sorgen Gestecke und Kränze auf dem Friedhof für Beständigkeit. Zu dieser Jahreszeit zeigen die Friedhofsgärtner nochmal die ganze Bandbreite ihrer Kreativität.

Ihre Friedhofsgärtnerei des Vertrauens bietet zahlreichen Leistungen an und berät Sie ganz individuell nach Ihren Wünschen. Informationen zu den Dienstleistungsangeboten der Friedhofsgärtner und eine Übersicht über alle Dauergrabpflegeinstitutionen finden Sie im Internet unter www.grabpflege.de.

FriedWald®
Die Bestattung in der Natur

**LETZTE RUHE
UNTER BÄUMEN.**

Lichterwanderung im FriedWald Elm bei Langeleben.

Lichterglanz im FriedWald Elm: Am **21. November** sorgen wir im abendlichen FriedWald für **Latemenschein**. Ab **16:30 Uhr** geht es auf eine besinnliche Wanderung durch den Wald. Zum Abschluss gibt es Punsch und Kekse am Feuer. Sie haben Lust, dabei zu sein? Dann denken Sie an wetterfeste Kleidung, Laternen und natürlich an die Anmeldung.

Jetzt informieren und anmelden: **Tel. 06155 848-100** oder www.friedwald.de/elm

Veranstaltungskalender

43. KW **Sonntag, 30. Oktober 2021**

16:00 Uhr Schloss Blankenburg, Hornensemble der Musikschule WOB spielt Mendelssohn, Bach und Bruckner

44. KW **Montag, 1. November 2021**

Braunschweiger International Filmfestival (noch bis 7. November)

18:00 Uhr Fake Voices, Staatstheater BS (auch 2.+4.11)

19:30 Uhr Filmkonzert, Staatstheater BS

Dienstag, 2. November 2021

11:00 Uhr #BerlinBerlin, Lessingtheater WF

19:30 Uhr Beethovens 9., Staatstheater BS

Mittwoch, 3. November 2021

19:30 Uhr Feuerkopf, Staatstheater BS (auch 7.11)

Donnerstag, 4. November 2021

19:30 Uhr Drums United, Lessingtheater WF

19:30 Uhr Alles, was wir geben mussten, Staatstheater BS (auch 17.11)

19:30 Uhr All You Need is Less, Staatstheater BS (auch 13.+27.11)

20:00 Uhr Batterie zum Anschließen der Liebe (inklusive Starterkabel), Staatstheater BS (auch 25.+27.11)

Freitag, 5. November 2021

mummegenussmeile (auch 6. und 7. November)

19:30 Uhr Dark Room, Lessingtheater WF

20:00 Uhr Jazz Freitag mit Florian Weber, DAS KULT BS

20:00 Uhr Blaupause & Sterostart, Kubahalle WF

Samstag, 6. November 2021

17:00 Uhr & 19:30 Uhr Theater andersARTig, Pfälzerstraße 39 BS

20:00 Uhr The Beagles, Kubahalle WF

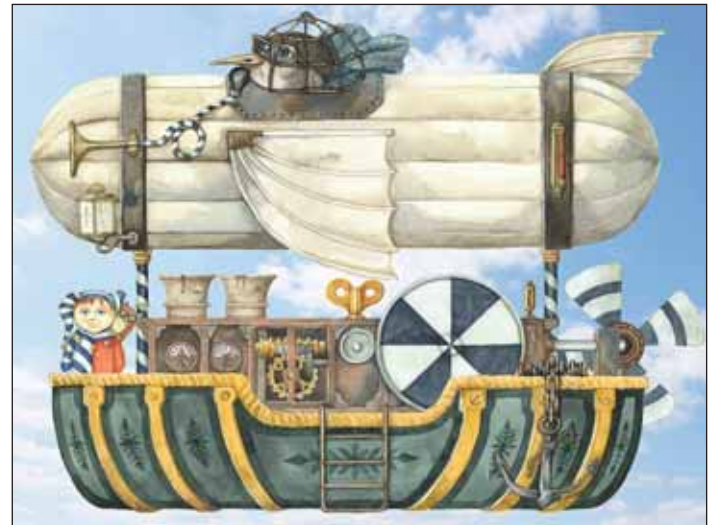
Sonntag, 7. November 2021

11:00 Uhr Max und Moritz, Staatstheater BS

18:00 Uhr Rusalka, Staatstheater BS (auch 20.+28.11)

Braunschweig International Film Festival 2021

Vom 1. bis zum 7. November findet das diesjährige Braunschweig International Film Festival (BIFF) statt. Knapp 230 Kurz- und Langfilme, spannende Sonderveranstaltungen etwa im Braunschweiger Dom, Staatstheater Braunschweig und Eulenglück, eine beeindruckende Frauenquote sowie das bis dato höchstdotierte Preisgeld für die insgesamt neun Preise des BIFF: Das Braunschweig International Film Festival stellt sich mit einer hybriden Ausgabe stark auf. Das BIFF lädt in diesem Jahr an diversen Spielstätten der Löwenstadt sowie in zahlreichen Online-Streams ein.



Alltagspoet Dieter Lohmann & Illustrator Manfred Kronenberg präsentieren am Samstag, dem 6. November 2021, 17 Uhr und 19:30 Uhr, in der Mühlenkirche Veltenhof, Pfälzerstr. 39, „Die märchenhafte Reise mit Till Eulenspiegel zu den Schelmen und Narren dieser Welt“ - Theater andersARTig, Warendorf. *Foto: Manfred Kronenberg*

45. KW **Mittwoch, 10. November 2021**

19:30 Uhr Schtonk!, Lessingtheater WF

19:30 Uhr Stefan Johansson & Krishn Kypke, DAS KULT BS

20:00 Uhr Woyzeck, Staatstheater BS

Donnerstag, 11. November 2021

20:00 Uhr Tom Lüneburger, Das Kult BS

Freitag, 12. November 2021

19:00 Uhr Manu Lanvin & Vanja Sky, Kulturscheune Lebenstedt SZ

19:30 Uhr Alcina, Staatstheater BS

19:30 Uhr Pfisters Mühle: Ein Heimatverein, Staatstheater BS (auch 14.,18. + 19.11.)

19:30 Uhr Andreas Rebers, Lessingtheater WF

20:00 Uhr Bernard Paschke Der letzte Schrei, Das Kult BS

20:00 Uhr Groovestics, Kubahalle SZ

Samstag, 13. November 2021

19:00 Uhr Felice & Cortes Young, Kulturscheune Lebenstedt SZ

19:30 Uhr Der Vampir am Klavier, Lessingtheater WF

19:30 Uhr The Last Five Years, Staatstheater BS

20:00 Uhr Westernhagen meets Grönemeyer-Tribute Show, Kubahalle SZ

Sonntag, 14. November 2021

15:00 Uhr Tanzworkshops für alle, Staatstheater BS

16:00 Uhr Alice im Wunderland, Staatstheater BS

16:00 Uhr Lesung mit Susanne Maierhöfer, Kulturpunkt West BS

18:00 Uhr Benjamin Moser, Lessingtheater WF

46. KW *Dienstag, 16. November 2021*

18:30 Uhr Meeting Points >>weiß<< & BIPoC, Staatstheater BS

Mittwoch, 17. November 2021

11:00 Uhr Klasse Glück, Lessingtheater WF
18:00 Uhr Freiraum, Staatstheater BS (auch 20.-21. & 26.-28.11)
20:00 Uhr Ti a boo [siabo:], Staatstheater BS

Donnerstag, 18. November 2021

19:30 Uhr Moby Dick, Lessingtheater WF
20:00 Uhr Koyaanisqatsi. Jetzt erst recht, Staatstheater BS (auch 24.11)

Freitag, 19. November 2021

16:00 Uhr Vollmond-Nacht in der Buchhorst, BS- Buchhorst / Waldparkplatz Höseweg BS
19:00 Uhr Rapalje, Celtic Folk Night, Kulturscheune Lebenstedt SZ

Samstag, 20. November 2021

10:00 Uhr „Energieversteck Wald“, Waldforum Riddagshausen Ebertallee 44 BS
19:00 Uhr Stepfather, Kubahalle SZ
19:00 Uhr GONG-Schöpfungen, eiko e. V. Hamburgerstraße 273 BS
19:30 Uhr Anorexia Feelgood Songs, Staatstheater BS
19:30 Uhr Spellbound Contemporary Ballet, Lessingtheater WF
20:00 Uhr Her. Olimpia. Maschinenerotik, Staatstheater BS (auch 21.11)

Sonntag, 21. November 2021

11:00 Uhr & 18:00 Uhr 3.Sifoniekonzert, Staatstheater BS (auch 22.11., 20:00 Uhr)
18:00 Uhr Narben, Staatstheater BS

47. KW *Donnerstag, 25. November 2021*

20:00 Uhr Comedy Company, Das Kult BS

Freitag, 26. November 2021

11:00 Uhr & 16:00 Uhr Der Räuber Hotzenplotz, Lessingtheater WF
19:00 Uhr tanzwärts! Leichtes Gepäck, Staatstheater BS (auch 27. + 28.11)
19:00 Uhr Zed Mitchell, Kulturscheune Lebenstedt SZ

Samstag, 27. November 2021

11:00 Uhr Stepp-Kurs, Das Kult BS
11:00 Uhr & 15:00 Uhr Der Räuber Hotzenplotz, Lessingtheater WF
14:00 Uhr Kräutersparziengang Winter, Ebertallee 44 BS
19:00 Uhr Graff 27, Das Kult BS
19:00 Uhr Ost + Front, Kubahalle WF

Sonntag, 28. November 2021

16:00 Uhr & 19:30 Uhr Ein Mann im Schnee, Lessingtheater WF

48. KW *Dienstag, 30. November 2021*

11:00 Uhr Die Konferenz der Tiere, Lessingtheater WF (und weitere Termine)

Die Nacht der Musicals

Anzeige

Das Original kommt am 24. Januar um 20 Uhr in die VW-Halle in Braunschweig. Das über zweistündige Programm der erfolgreichsten Musicalgala präsentiert Musicals wie Tanz der Vampire, Das Phantom der Oper oder Jesus Christ Superstar. Ein weiterer Höhepunkt ist der beliebte Disney-Hit "Let It Go" aus der Musicalinszenierung Frozen, welches im Frühjahr 2018 Premiere feierte.



Foto: Veranstalter

Darsteller aus den Originalproduktionen bieten an einem einzigen Abend eine Zeitreise durch über 50 Jahre Musical-Geschichte. Dabei verschmelzen die modernen Lieder zu einer untrennbaren Einheit mit den zeitlosen Klassikern. Zahlreiche Profi-Tänzer unterstützen die Top-Solisten und bieten beste Unterhaltung auf höchstem Niveau. Farbenprächtige Kostüme, akrobatische Tanzeinlagen und ein eindrucksvolles Licht- und Soundkonzept untermalen die einzelnen Darbietungen und entführen den Zuschauer in die phantastische Welt der Musicals.

Tickets sind an allen bekannten Vorverkaufsstellen, unter www.dienachtdermusicals.de und unter der ASA-Ticket-Hotline 01806-570 066 (0,20 €/Anruf*) erhältlich.

Logisch ... Zeitschriften clever mieten - statt kaufen!

• bequem
 • preiswert
 • zuverlässig

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

HETTLING'S
Lesezirkel
www.lesezirkel.com

Ein Herz für den guten Zweck

Gutes tun in der Löwenstadt - Braunschweig zeigt Herz

Am 27. November können Besucher_innen der Braunschweiger Innenstadt von 10 bis 19 Uhr Herz zeigen und für die Braunschweiger Wohlfahrtsverbände spenden. Damit unterstützen sie in diesem Jahr unter anderem Braunschweiger Jugendzentren. Als Dankeschön gibt es einen Herzluftballon, ein Lebkuchenherz oder ein alkoholfreies Wolters-Getränk.

Ein Adventsspaziergang durch die Braunschweiger Innenstadt, die ersten Weihnachtseinkäufe erledigen und ganz nebenbei Herz zeigen: Bei „Braunschweig zeigt Herz“ können Besucherinnen und Besucher der Innenstadt am 27. Novem-

ber von 10 bis 19 Uhr Gutes tun und dabei für die Braunschweiger Wohlfahrtsverbände spenden. Zum Dank bekommen die Spenderinnen und Spender einen Herzluftballon, ein Lebkuchenherz oder ein alkoholfreies Wolters-Getränk.

Empfänger der „Braunschweig zeigt Herz“-Spenden sind in diesem Jahr die Arbeiterwohlfahrt (AWO) und der Kreisverband Braunschweig-Salzgitter vom Deutschen Roten Kreuz (DRK). Beide Organisationen sind Mitglieder der Arbeitsgemeinschaft Braunschweiger Wohlfahrtsverbände. Die AWO wird mit den Spendengeldern Einrichtungen wie Jugendzentren, Nachbarschaftshilfen und das Frauenhaus unterstützen.



Braunschweig zeigt Herz.

Foto: Braunschweig Stadtmarketing GmbH / Moritz Rennecke

Beim DRK kommen die Spenden dem Kinder- und Jugendzentrum Braunschweig-Wenden zugute.

Wer am 27. November keine Zeit hat, die Braunschweiger Innenstadt zu besuchen, kann trotzdem Herz zeigen und einen Betrag nach Wahl auf das Spendenkonto der Wohlfahrtsverbände überweisen: AGW Braunschweig c/o AWO Kreisverband Braunschweig e. V., Konto: DE08 2512 0510 0006 4021 00, Betreff: Spende Braunschweig zeigt Herz 2021.

Zusätzlich haben die Besucher der Braunschweiger REWE Märkte vom 15. November bis zum 15. Februar 2022 die Möglichkeit, ihren Pfandbetrag im Rahmen von „Braunschweig zeigt Herz“ zu spenden.

Weitere Informationen zu „Braunschweig zeigt Herz“ gibt es online unter www.braunschweig.de/zeigt-herz.

Anzeige

Eine echte Attraktion in Sachen süßes Handwerk **Harzer Baumkuchenhaus**

Das Baumkuchenhaus Nr. 1 in Wernigerode bietet hochwertige Baumkuchenqualität in einem Ambiente, das dem König der Kuchen und Symbol des Konditorenberufs würdig ist. Café und Verkauf wurden in Baumkuchenform gestaltet, ein kleiner Ausstellungsbereich zeigt auch internationale



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



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

Seniorentag 2021 in Hannover

Wir.Alle.Zusammen

Der 13. Deutsche Seniorentag findet vom 24. bis 26. November 2021 im Hannover Congress Centrum (HCC) unter einem 2G-Hygienekonzept statt.

Das bedeutet, dass alle Besucher_innen entweder gegen Covid-19 geimpft oder genesen sein müssen. Zur Sicherheit aller Beteiligten wird die Kapazität der Veranstaltungsräume zudem nur zu drei Viertel ausgeschöpft. In 150 Einzelveranstaltungen und an mehr als 100 Messeständen finden die Teilnehmenden Information und persönlichen Austausch zu allen Fragen des Älterwerdens. Eröffnet wird der Deutsche Seniorentag von Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier.



Die Messe des Deutschen Seniorentages präsentiert innovative Angebote für ältere Menschen.

Fotos (3): BAGSO/Deck



Der BAGSO-Vorsitzende Franz Müntefering wird auf dem Deutschen Seniorentag in Hannover dabei sein.

Zum Umgang mit digitalen Medien gibt der Deutsche Seniorentag viele Anregungen.

„Wir. Alle. Zusammen. – das ist unser Motto für diesen Deutschen Seniorentag in Hannover“, so Franz Müntefering, Vorsitzender der BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen, die den Deutschen

Seniorentag alle drei Jahre veranstaltet. „Der Deutsche Seniorentag bietet Besucher_innen jeden Alters vielfältige Gelegenheiten zur Information und zur Diskussion, zu bewährten und neuen Kontakten, zum Rundgang auf der anregenden Messe und zum sachkundigen Gespräch über das Älterwerden. Ob Engagement oder lebenslanges Lernen, digitale Medien, Gesundheit oder gemeinschaftliches Wohnen: die Veranstaltung gibt wichtige Impulse für ein gutes Leben im Alter.“

Viele prominente Gäste aus Politik und Gesellschaft werden erwartet. Unter anderem sind beim 13. Deutschen Seniorentag die Schauspielerin Uschi Glas, der Mediziner Prof. Dietrich Grönemeyer, der Autor und Moderator Manuel Andrack und die Theologin Margot Käßmann in Gesprächsrunden, mit Vorträgen oder Lesungen zu Gast.

Karten sind ab sofort online erhältlich unter www.deutscher-seniorentag.de. Wer keinen Internetzugang hat, meldet sich telefonisch unter 0228 / 24 99 93-55. Tageskarten kosten 15 Euro, die Drei-Tage-Karte 30 Euro. Begleitpersonen von Schwer-

behinderten erhalten freien Eintritt. Die Eintrittskarten gelten an den jeweiligen Veranstaltungstagen ab 6 Uhr bis 5 Uhr des Folgetages als Fahrkarte für alle öffentlichen Verkehrsmittel (2. Wagenklasse) im gesamten GVH-Tarifgebiet (Zonen ABC).

13. Deutscher Seniorentag
Wir. Alle. Zusammen.
 24. bis 26. November 2021
 Hannover Congress Centrum (HCC)

Eröffnung durch
 Bundespräsident
 Frank-Walter Steinmeier

Tageskarte 15,00 Euro
 Drei-Tage-Karte 30,00 Euro

dst@bagso.de
 0228 / 24 99 93 0

www.deutscher-seniorentag.de

Wie sich das Immunsystem für den Winter stärken lässt



Katrin Schröder.

Foto: o.H.

Von Katrin Schröder – Merlin-Apotheke
Um häufige Infekte besonders in den nassen und kalten Wintermonaten zu vermeiden, ist ein gut funktionierendes Immunsystem die Grundvoraussetzung. Viele Patientinnen und Patienten nehmen daher zur Unterstützung Vitamine, Nährstoffe und Spurenelemente ein. Doch oftmals greifen genau die Menschen zu Ergänzungsmitteln, die es gar nicht brauchen. „Menschen, die sich bereits vollwertig und gesund ernähren, viel in Bewegung sind und Kontakt mit Sonnenlicht haben, leiden in der Regel nicht an

erkennbaren Nährstoffdefiziten“, so Apothekerin Katrin Schröder aus der Merlin-Apotheke Kastanienallee in Braunschweig.

Versorgungsdefizite bei einzelnen oder mehreren Mikronährstoffen ergeben sich zumeist aus einer ungesunden Lebensweise und Ernährung. Apothekerinnen und Apotheker vor Ort können Patienten bei der Zusammenstellung eines gesunden Ernährungsplanes unterstützend zur Seite stehen.

Bereits eine geringfügige Unterversorgung mit einem Spurenelement wie etwa Zink oder einem Vitamin, z. B. Vitamin D, führt zu Leistungsverlusten bei der körpereigenen Abwehr. Patientinnen und Patienten, die sich unausgewogen ernähren, wenig bewegen

oder häufig und anhaltend an Infekten leiden, profitieren von einer Ernährungsumstellung.

Dabei sollte auf eine bedarfsgerechte Versorgung mit Makronährstoffen in Form von Kohlehydraten, Eiweißen und Fetten, aber vor allem auf eine ausreichende Zufuhr von Mikronährstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen geachtet werden. Viele sekundäre Pflanzenstoffe aus Gemüse und Früchten dienen ebenfalls der Gesunderhaltung, da sie das Immunsystem durch ihre zellschützenden und antioxidativen Eigenschaften unterstützen. Darmerkrankungen oder die Einnahme mancher Medikamente wie Säureblocker oder Antibiotika können die Aufnahme von Nährstoffen erschweren oder verhindern. In solchen Fällen dient die Zufuhr richtig ausgewählter Nährstoffe sowohl der Stärkung der Abwehrkräfte als auch dem Allgemeinbefinden.

Hierbei sollten Patientinnen und Patienten nicht auf Werbebotschaften oder Dr. Google hören, sondern den Apotheker oder die Apothekerin zurate ziehen. In einem zielgerichteten Gespräch finden diese heraus, ob die Patienten eher von einer Mischung aus Vitaminen und Spurenelementen oder der Gabe einzelner Stoffe profitieren werden. Auch sollten mögliche Wechselwirkungen mit der Arzneimitteltherapie berücksichtigt werden. Daher ist es wichtig, Rücksprache mit einem Arzt oder Apotheker zu halten, bevor wahllos Vitamine oder Spurenelemente eingenommen werden. Unter- und Überdosierungen lassen sich dadurch ebenso vermeiden wie sinnlose Ausgaben für nicht benötigte Nahrungsergänzungsmittel.

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.

Jetzt 4 Wochen gratis testen und Preisvorteil sichern!*

Sicherheit auf Knopfdruck.

Der Johanniter-Hausnotruf.

Jetzt bestellen!
johanniter.de/hausnotruf-testen
0800 32 33 800 (gebührenfrei)

JOHANNITER

*Gültig vom 27.09.2021 bis 07.11.2021

Vorsorgetermin beim Zahnarzt nicht vergessen

Durch regelmäßige Zahnkontrolle können Zahnerkrankungen im Frühstadium erkannt und besser behandelt werden.

Aber auch finanziell lohnt es sich, die jährlichen Vorsorgeuntersuchungen wahrzunehmen. Gesetzlich Krankenversicherte erhalten bei Zahnersatz einen Festzuschuss für Kronen, Brücken und Prothesen. Dieser deckt 60 Prozent der Durchschnittskosten für eine einfache Regelversorgung ab.

„Wer regelmäßig zur Zahnvorsorge geht, wird mit einem höheren Zuschuss belohnt“, erklärt die uniVersa Versicherung.

Wurde das Zahnbonusheft lückenlos über fünf Jahre geführt, erhöht sich der Festzuschuss auf 70 Prozent, bei über



Regelmäßige Zahnkontrollen beim Zahnarzt zahlen sich aus.

Foto: AndreyBezuglov/Shotshop/uniVersa

zehn Jahren sogar auf 75 Prozent.

Wer in diesem Jahr noch nicht bei der Zahnkontrolle war, sollte sich beeilen. Bei Erwachsenen reicht für das Bonusheft eine jährliche Kontrolle aus. Bei Kindern ab 6 Jahren und Jugendlichen sind zwei Stempel pro Jahr erforderlich.

Bereits 16,4 Millionen Deutsche sorgen mit einer privaten Zahnzusatzversicherung vor, um sich vor hohen Eigenbeteiligungen vor allem bei hochwertigem Zahnersatz und Implantaten zu schützen. Auch hier wird regelmäßige Zahnvorsorge vielfach zu höheren Leistungen, so

in den Tarifen belohnt und führt die uniVersa.

SICHER, AUCH IN CORONA-ZEITEN

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

**Braunschweiger
Rollstuhl - Shuttle**



Stadt- und Landfahrten
Krankentransporte

www.rolli-shuttle.de

Telefonnummer
0531 58 08 4444

Rudolfstift Einrichtung für Wohnen
und Pflege älterer
Menschen - mitten in
Braunschweig



Rudolfstraße 21
38114 Braunschweig
Tel. 0531-7022470
www.rudolfstift.de

Das Heim in dem man Zuhause ist!

ASB Braunschweiger Land

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



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

Wir helfen
hier und jetzt.



www.wir-braunschweig.de

Freizeit- und Bildungsbroschüre

Im Heft: "Seniorenfreizeit und Seniorenbildung" des Seniorenbüros der Stadt Braunschweig sind vielfältige Freizeit- und Bildungsangebote für die ältere Generation zusammengefasst.

Die Broschüre liegt im Seniorenbüro, der Bürgerberatungsstelle, den Begegnungsstätten, in öffentlichen Einrichtungen, Museen, Büchereien, Bädern, bei den Bildungsträgern aus und kann unter www.braunschweig.de/senioren im Internet eingesehen werden.

Im Freizeitteil zeigen Braunschweiger Seniorengruppen und Initiativen, wie umfangreich und unterschiedlich die Möglichkeiten der Freizeitgestaltung für Senior_innen in unserer Stadt sind.

Außen- wie Innen-Aktivitäten, handwerkliche, künstlerische und geistige Beschäftigungen sowie gesellige Zusammenkünfte vom Stadtzentrum bis in alle Randbezirke Braunschweigs werden vorgestellt.

Neben verschiedenen Treffpunkten zeigen sich besonders die Begegnungsstätten als Zentren der Aktivität. Beeindruckend dokumentiert der Freizeitteil auch die Vielfalt und dem Umfang des ehrenamtlichen Engagements, das aufgebracht wird, um alle Seniorenkreise, Freizeitgruppen und Initiativen aktiv und offen für Bürger_innen zu gestalten.

Der Bildungsteil schafft einen umfassenden Überblick von Bildungsangeboten für ältere Menschen. Schwerpunkte sind: Auseinandersetzung mit dem Älterwerden, Bewegung und Gymnastik, Computer und Internet, Fortbildungs- und Studienangebote, Gedächtnistraining, Natur und Umwelt, kreatives Gestalten, Kunst und Kultur, Literatur, Malerei, Musik, Sprachen, Persönlichkeitsbildung, Wert und Sinnfragen sowie Wirtschaft – insgesamt über 200 Kursangebote.

Die Veranstalter mit Ansprechpartnern, Telefonnummern und Öffnungszeiten finden Sie im Anhang. Weitere Informationen im Seniorenbüro, Kleine Burg 14 in Braunschweig, Telefon 470-3341.

Ambulante Krankenpflege 24 Stunden GmbH

info@24-stunden-gmbh.de
0531 – 79 79 50



Cornelia Heyer - Geschäftsführerin

Pflege ist nicht nur Hilfe am Morgen,
am Abend und Begleitung im Alltag.

Pflege ist der Erhalt der Eigenständigkeit,
Pflege ist Hilfe in den eigenen vier Wänden.

Und dabei möchten und können wir Sie unterstützen.
Dies ist der Leitgedanke unseres gesamten Teams.

Wir freuen uns auf Ihren Anruf oder Ihre Mail.



Telefonberatung zum Sozialrecht

Anonym, also ohne Namensnennung, werden besonders interessante Gespräche der Telefonberatung vom 27. Oktober am Freitag, dem 5. November 2021, von 14 bis 15 Uhr in der Radiosendung „SoVD-Regional“ auf Okerwelle 104,6 – zugleich per Livestream und App – ausgestrahlt. So können sich auch Interessenten, die während der Telefonberatung verhindert waren, informieren. Die offene Telefonberatung findet alle drei Monate statt.

Bei kleiner Rente - Anspruch auf unterstützende Leistungen prüfen lassen

Wegen einer zu kleinen Rente mussten sich im vergangenen Jahr über eine Million Rentner_innen etwas dazuverdienen – davon waren fast 600.000 Betroffene 70 Jahre alt und älter. Der Sozialverband Deutschland (SoVD) in Braunschweig rät Betroffenen prüfen zu lassen, ob sie Anspruch auf unterstützende Leistungen wie Grundsicherung, Sozialhilfe oder Wohngeld haben und unterstützt zudem bei der Antragstellung. SOVD

Verschiedenes

Fliesenleger: Telefon 0531 - 122 88 21

Wenn die Pflege ausfällt

AWO-Pflegenotaufnahme

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



Senioren & Pflege

Pflegenotaufnahme
www.awo-bs.de

☎ 0800 70 70 117

Wir helfen Ihnen, wenn die
Pflege ausfällt. Jederzeit.

Mobil im Alter - Mit der KVG in der Region mobil unterwegs

Anzeige



Mit dem Linienbus der KVG Braunschweig am Radau-Wasserfall entlang. Foto: Michél Gerlach

Genießen Sie mit unseren Linien den Herbst in der Region, ob mit einer Wanderung im Harz, einem Besuch in der Fachwerkstadt Helmstedt oder Kulturveranstaltungen in der Lessingstadt Wolfenbüttel. Wir bringen Sie hin, ganz einfach mit der Seniorenkarte ab 65, gültig im gesamten Verkehrsverbund Braunschweig. Und das ganz nachhaltig: Sich gegen das Auto zu entscheiden bedeutet nämlich eine bequeme, sichere und umweltfreundliche Alternative nutzen zu können – den öffentlichen Personennahverkehr mit den Omnibussen der KVG Braunschweig. Wählen Sie bequem, indem Sie einfach Platz nehmen und in Zeitschrift oder Lieblingsbuch schmökern. Wählen Sie sicher, da Busfahren laut Unfallstatistik

wesentlich weniger gefährlich ist als Autofahren. Wählen Sie umweltfreundlich, da ein Linienbus pro Person und Kilometer wesentlich weniger klimaschädliches CO² ausstößt wie ein Auto. In Zeiten von Corona legen wir selbstverständlich besonderen Wert auf Hygiene und Sicherheit, mit erhöhten Reinigungsintervallen und Maskenpflicht im Bus und an den Haltestellen. Weitere Infos auf www.kvg-braunschweig.de

Seniorenkarte für Bus und Bahn Günstig die Region entdecken

KVG
BRAUNSCHWEIG



- ✓ ab 65 Jahre
- ✓ alle Preisstufen
- ✓ erweiterbar:
günstiger mal
woanders hin



**Beratung
und
Verkauf**

KVG-Mobilitätszentrale
Konrad-Adenauer-Str. 8, am Bahnhof Salzgitter-Lebenstedt
Telefon: 0 53 41 / 84 84 28
Weitere Infos unter www.kvg-braunschweig.de

Berufskraftfahrer/in für Nah- und Fernverkehr

Führerscheinklasse CE
Fahrerkarte inkl. Module
sowie

Aushilfsfahrer/in gerne auch Rentner/in

sucht ab sofort

**Salzgitter
EuroLogistik GmbH**
Tel. 05341/18928-71

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

Pflegeberufe - Ausbildung mit Zukunft

Wenn es eine Berufsgruppe gibt, die mit Recht als zukunftsicher bezeichnet werden kann, dann die Pflegeberufe.

Knapp 10 Millionen Bundesbürger werden im Jahr 2050 über 80 Jahre alt sein, prognostiziert das Statistische Bundesamt. Und obwohl ältere Menschen dank guter Gesundheitsversorgung immer länger fit und selbstständig sind, sind die meisten früher oder später auf Pflege angewiesen.

„Pflegekräfte haben heute schon die Wahl zwischen vielen offenen Stellen“, erklärt Petra Timm, Pressesprecherin des Personaldienstleisters Randstad Deutschland. „Und das wird auch so bleiben: Das Institut der deutschen Wirtschaft in Köln schätzt, dass in Deutschland bis zum Jahr 2035 bis zu 150.000 Fachkräfte in der Pflege fehlen werden.“

Egal ob in Krankenhäusern, Seniorenheimen oder in der häuslichen Pflege: Pflegefachkräfte üben verantwortungsvolle Tätigkeiten aus, die menschliches Einfühlungsvermögen ebenso erfordern wie fachliches Know-how.

Die systemrelevante Berufsgruppe der Pfleger_innen wird in den kommenden Jahren noch stärker nachgefragt werden - bereits jetzt werden ausgebildete Fachkräfte händeringend gesucht.

Dass sie in besonderem Maße systemrelevant sind, hat nicht erst die Corona-Pandemie gezeigt. txn

Papier-Führerscheine schnellstmöglich umtauschen

Führerscheininhaber_innen der Geburtsjahrgänge 1953 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 EU-Kartenführerschein umtauschen müssen. Von den bis zu 17.000 Umtauschpflichtigen haben erst 2200 einen neuen fälschungssicheren EU-Kartenführerschein beantragt.

Wer dieses noch nicht getan hat bei der Führerscheinstelle noch keinen Antrag auf Umstellung seiner Fahrerlaubnis gestellt hat, sollte schnellstmöglich eine Mail mit vollständigem Namen, Geburtsdatum, Anschrift und einer gut erreichbaren Telefonnummer an umtausch@braunschweig.de schreiben. Im Ausnahmefall kann der Umtauschwunsch auch telefonisch unter (0531) 470-7500 gestellt werden. Weitere Infos unter www.braunschweig.de/fuehrerscheinumtausch.

Neue Zufahrt Klinikum Celler Straße

Ab 1. Oktober wird die Parkplatzverwaltung für alle Standorte des Klinikums Braunschweig von der Firma APCOA übernommen.

Für den Klinikstandort Celler Straße gilt dann, dass die Zufahrt ausschließlich nur noch über die Hauptzufahrt Haupteingang Celler Straße stattfinden wird. Die Zufahrt über die Apotheke entfällt somit ab sofort.

**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**

Brandschutz im Haus

Sicher durch die dunkle Jahreszeit

Der Herbst beginnt und mit ihm eine Zeit, in der es sich die Menschen auf der Nordhalbkugel vorm Kamin oder mit Kerzen zu Hause gemütlich machen. Es ist daher Zeit, das Wohnhaus im Brandschutz fit zu machen. Der FMI Fachverband Mineralwolleindustrie e.V. gibt fünf Tipps für eine sichere Gemütlichkeit in den eigenen vier Wänden.

Nach Angaben der Versicherungskammer Bayern entstehen etwa 80 Prozent aller Brände in Privathaushalten, vor allem im Spätherbst und gen Weihnachten. Die häufigsten Brandursachen sind offene Feuer, vergessene Kerzen und defekte Elektrogeräte, meist kombiniert mit menschlichem Fehlverhalten. Hauseigentümer sollten daher genau überlegen, wo in ihrem Haus ein Brand entstehen und was in der Folge passieren könnte.

- Installieren Sie Rauchmelder in jedem Zimmer.
- Halten Sie mindestens in der Küche eine Löschdecke und einen kleinen Feuerlöscher bereit, und zwar an einem schnell erreichbaren Platz. Vergessen Sie nicht, den Feuerlöscher regelmäßig austauschen.
- Beaufsichtigen Sie offene Feuer wie Kamine, Kerzen und Stövchen, und löschen Sie diese, wenn Sie den Raum verlassen.
- Stellen Sie Elektrogeräte kippsicher und so auf, dass weder ein Hitzestau noch eine Überhitzung benachbarter Gegenstände, Oberflächen und Rückwände entsteht. Auch sollten an den Strom angeschaltete Elektrogeräte nicht mit Wasser in Kontakt kommen. Vermeiden Sie beim Anschluss der Geräte außerdem eine Überlastung
- Ergreifen Sie bauliche Maßnahmen zum vorbeugenden Brandschutz, etwa durch eine Dämmung mit nichtbrennbarer Mineralwolle.

Vorbeugender Brandschutz mit Mineralwolle

Vorbeugender Brandschutz fängt bei der richtigen Gebäudeplanung an: Hier sichern fachplanerische Kenntnisse und insbesondere der Einsatz einer nichtbrennbaren Dämmung mit Mineralwolle, den baulichen Brandschutz.

Für Mehrparteienwohnhäuser und bei Wohnhäusern ab sieben Metern Höhe gelten bereits strenge Brandschutzauflagen. Dagegen haben kleinere Wohnhäuser, besonders in die Jahre gekommene Fertighäuser, aus brandschutztechnischer Sicht teilweise immer noch unzureichende Geschossdecken, Außen- und Innenwände. Fertighäuser bestehen meist komplett aus Holzrahmenbauteilen. Selbst bei alten Massivbauten bestehen die nichttragenden Innenwände oft aus einer ungedämmten Holz- oder Metallständerkonstruktion.

Eine Dämmung der Innenwände mit Mineralwolle lohnt sich in diesen Fällen gleich mehrfach: Brandschutz, Wärme- und Schallschutz gehen bei Mineralwolle Hand in Hand: Eine einfache Ständerwand lässt sich mit Mineralwolle leicht und hochwertig dämmen, so dass mit dieser Dämmmaßnahme sowohl der Wohnkomfort als auch die Sicherheit im Haus langfristig steigen.

Alle Informationen unter: <https://www.der-daemmstoff.de/maximal-mineral/>

Wir arbeiten Ihre Flächen auf...



Treppen • Fensterbänke • Böden • Wände • Tische Privat und Gewerbe

GST **Alter Stein • Neuer Glanz**

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

www.steinglanz.de Telefon: 0511 / 86 84 40 30880 Laatzen/ Hannover

Zur Verstärkung
suchen wir in Vollzeit

**Fahrzeugaufbereiter/
Wäscher m/w/d**
für Nutzfahrzeuge

Salzgitter
EuroLogistik GmbH
Tel. 05341/18928-70

Zur Verstärkung
suchen wir in Vollzeit

Mitarbeiter m/w/d
für unsere
LKW-Werkstatt

Salzgitter
EuroLogistik GmbH
Tel. 05341/18928-70

KOSTENLOS ONLINE LESEN

www.braunschweigreport.de



NEULAND Wohnberatung

Mit starken Partnern selbstbestimmt leben.

Ihre Selbstständigkeit zu erhalten sowie Ihnen lange ein sicheres und selbstbestimmtes Leben in der gewohnten Umgebung zu ermöglichen – das ist unser Anliegen.

Häufig ändern sich Lebensumstände und Fähigkeiten – wir reagieren individuell darauf und passen unsere Wohnungen nach Möglichkeit an Ihre Bedürfnisse an.

Durch die Zusammenarbeit mit kompetenten Partnern können wir ein tolles Paket an Dienstleistungen rund um das Wohnen sowie persönliche Alltagshilfen bieten.

Damit Sie sich bei uns gut aufgehoben fühlen.

Nähere Informationen
sowie Terminvereinbarung:
E-Mail: wohnberatung@nld.de
Telefon: 0 53 61 . 791 0

NEULAND
Wohnen. Leben. Neues bewegen.

Die bayerischen Künstlerkolonien

Prien am Chiemsee - 200 Jahre Künstlerlandschaft Chiemsee

Gehen Sie mit uns auf eine Reise zu den ehemaligen bayerischen Künstlerkolonien, die in der ersten Hälfte des 19. Jahrhunderts entstanden, als Künstler begannen, aufs Land zu reisen, um dort zu arbeiten. Bis dahin arbeiteten die Künstler nur im Atelier und begannen hier mit der Freilichtmalerei.

Prien am Chiemsee - 200 Jahre Künstlerlandschaft Chiemsee

Herbst und Winter sind ideale Jahreszeiten, um das bayerische Meer zu besuchen. Als das Eis des Chiemseegletschers infolge Erwärmung zum Ende der Eiszeit zu schmelzen begann, ließ er eine riesige Wasserfläche zurück. Heute ist der Chiemsee mit 80 Quadratkilometern neben dem Bodensee und der Müritz der drittgrößte See Deutschlands, aber nur mehr ein Drittel so groß wie vor 10.000 Jahren.

Prien ist auch bekannt als Gesundheitsort mit drei Kliniken und einziger anerkannter Kneippkurort Oberbayerns. Als Genussort verfügt er über eine ausgezeichnete Gastronomie, die von fünf Fischereibetrieben mit Fischen aus dem See und regionalen Produkten versorgt werden.

Als älteste Künstlerkolonie Europas bieten Ausstellungen in vielen Häusern Einblicke in das Schaffen der Maler_innen bis in das aktuelle Kunstgeschehen. In Prien traf sich ab 1872 die Gruppe der „Bären und Löwen“, deren bedeutendstes Mitglied der Maler Hugo Kauffmann (1844 – 1915) war.

Nach 1900 ließen sich zahlreiche Künstler hier nieder und es entstand die „Künstlerlandschaft Chiemsee“. Lebendig, jung und vielfältig präsentiert sich heute Kunst im öffentlichen Raum und in allen Geschäften mit Skulpturen und Wandmalereien.



Kunst im Kronast Haus.

Ein Spaziergang durch das historische Handwerkerviertel „Am Gries“ mit Kunstexperten Ingrid Fricke gibt Einblick in vergangene Zeiten.

Als das alte Priener Rathaus 1985 in eine Kunstgalerie umgewidmet wurde, entstand der Kulturförderverein. Er belebt die Tradition der Chiemseemaler, fördert gleichzeitig das zeitgenössische künstlerische Schaffen in der Künstlerlandschaft Chiemsee und ist als Mitglied bei „euroArt“ mit 70 Künstlerkolonien in 21 europäischen Staaten verbunden. Die Galerie im Alten Rathaus zeigt regelmäßig Ausstellungen von regionalen und internationalen Künstlern, aktuell bis zum 30. Januar die Ausstellung „Zeit und Raum“ von Josef Werner.

Das Heimatmuseum beherbergt eine bedeutende Sammlung zur Geschichte, Kunstgeschichte und Kultur der Region. Mit dem KronastHaus ist nach der Renovierung ein weiteres Kunstzentrum entstanden. Es zeigt eine Dauerausstellung mit 58 Werken des Chiemseemalers Hugo Kauffmann, der als Meister der Genremalerei gilt und die eine Schenkung des Kunstfreunds Eberhard Abé an die Gemeinde sind. Als neuer Treffpunkt befindet sich die gemütliche Bar und Café „Scherz!“ im Erdgeschoss.

Informationen: www.tourismus.prien.de
 Ausstellungen: www.kronasthaus.de
 Übernachten: www.yachthotel.de



Bronzeskulptur „Der gute Hirte“ Prof. Kirchner.



Heimelige Flecken sind im Gries zu entdecken. Fotos (3): uma

Wandern und Bewegung im Alter - auch und gerade in Corona-Zeiten

Aktivität und Bewegung sind entscheidende Faktoren für die Stärkung der körperlichen Gesundheit und Fitness gerade bei älteren Menschen.

Wandern ist gut für Herz und Kreislauf und trägt so dazu bei, das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Schlaganfälle zu senken. Es trainiert zudem die Haltemuskulatur des Körpers und stärkt die Trittsicherheit. Auch die Denkleistung wird verbessert, denn Bewegung fördert die Kreislaufzirkulation und mit ihr den Sauerstofftransport auch zum Gehirn.

Die Bewegung und das Erleben der Natur tragen dazu bei, zu entspannen und Abstand vom Alltag zu gewinnen. Wandern unterstützt die Produktion von sogenannten Botenstoffen im Gehirn, die zu einer ausgeglichener psychischen Gesundheit beitragen. Durch die Bewegung werden zudem Stresshormone im Körper abgebaut. Bei vielen Menschen nimmt

durch die Bewegung in der Natur auch die Reizbarkeit ab, Verspannungen lösen sich und sie reagieren ausgeglichener in ihrem sozialen Umfeld.

Für den Anfang sollte man eher kurze Touren mit geringem Höhenunterschied planen. Dabei gilt die Faustregel: Sie sollten sich beim Wandern immer ohne Anstrengung unterhalten können. Schätzen Sie Ihre Kräfte realistisch ein – oft wird das Gehen am Ende einer Wanderung etwas unsicherer und die Verletzungsgefahr steigt. Beim Wandern in den Bergen ist eine Eingewöhnungszeit von ein bis zwei Tagen vor Ort sinnvoll, vor allem in größerer Höhe. Meiden Sie möglichst die Mittagssonne und achten auf ein wirkungsvolles Sonnenschutzmittel.

Es ist außerdem sehr wichtig, dass Sie unterwegs viel trinken: Pro Tag und Person mindestens zwei Liter. Außerdem empfiehlt sich, auf üppige Mahlzeiten zu verzichten und leichte Kost zu bevorzugen.

Neue Energie für schwere Beine

Brennende Oberschenkel und bleischwere Beine: Es kann jedem passieren, sowohl dem Profi als auch dem Sporteinsteiger. Wenn sich die Sportbegeisterten ihre Kräfte nicht einteilen oder die Anstrengung im anaeroben Bereich extrem hoch ist, versagen die Muskeln sukzessive ihren Dienst. Das kann bei jeder Trainingsart passieren – beim Mountainbiken wie beim Joggen.

Hinter der Beeinträchtigung der Muskelleistung stecken größere Mengen Laktat, die zu einer Übersäuerung der Muskulatur führen.

Gegen diese sportbedingte Laktatazidose kann eine basische Ernährung hilfreich sein. Unter www.basica.de gibt es Tipps für die Ernährungsumstellung. Zudem ist die Einnahme basischer Mineralstoffe wie Basica ratsam.

Die Apothekenprodukte können für eine normale Muskelfunktion und einen funktionierenden Energiestoffwechsel sorgen.

(djd-k)



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

Ostfriesische Weihnachten
inkl. Begrüßungsfrühstück auf der Anreise, 1x Übernachtung inkl. Frühstück, 1x Abendessen als 3-Gang Menü oder Buffet, Stadtrundfahrt in Wilhelmshaven, indiv. Besuch der Weihnachtsmärkte
Hotel: Der 4-Sterne Landgasthof „Alte Post“ in Aurich besticht durch seinen Wohlfühlkomfort mit ausgezeichnetem Service. Die einladenden Gästezimmer sind wohnlich eingerichtet und verfügen über Dusche/WC, Föhn, Telefon, TV sowie kostenfreies WLAN.
Termin: SA 27.11. – SO 28.11.2021 und DI 14.12. – MI 15.12.2021 **2 Tage/HP ab 159,00 € p. P.**

„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 Spielzeugdorf 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.**

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.**

Ab November 2021 werden wir alle unsere Reisen ausschließlich für vollständig gegen Covid-19 geimpfte und genesene Gäste anbieten – die sogenannte 2-G Variante kommt bei allen von Duckstein-Pollitz veranstalteten Reisen zum Einsatz (betrifft alle Gäste ab 18 Jahren bei Reiseantritt).

(* 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/

Liebe Leserinnen und Leser,



WIR. So viele Kolumnen für dieses Heft sind schon geschrieben und erst mit einiger Verspätung wird mir bewusst, wie wenig selbstverständlich solch eine Überschrift inzwischen geworden ist. Denn allermeist leben wir ja in unseren Milieunischen und Familien vor uns hin und lassen eigentlich nur die gern hinein, die wir gut verstehen, weil sie uns irgendwie ähnlich sind. So funktioniert das WIR halbwegs. In den großen Zusammenhängen hingegen wird es schwerer: WIR teilen weder politische Überzeugungen noch Glaubensbekenntnisse, sondern bevorzugen ein Nebeneinander, das den andern sein lässt wie er ist, solange er mich nicht stört. Dass das kein WIR ist, bemerkt man dabei wohl erst dann, wenn man nicht mehr versteht, was warum passiert, wenn man allein ist und Erfahrungen, Sorgen und Hoffnungen mit keinem teilen kann. Darum glaube ich, dass es gut ist, sich dann und wann einander zu vergewissern und unter Gottes Angesicht und seinen Segen zu stellen. Denn er hat uns einander zum Nächsten bestimmt und so ein Fundament für das WIR gelegt, das wir allein nicht gründen können.

Begeben Sie sich doch, gerade wenn die Tage dunkler werden, hin und wieder in diese Gemeinschaft! Mögen Sie dort ein WIR spüren, das tröstet und trägt und verbindet.

Eine gute Zeit wünscht Ihnen

Ihre *Dompredigerin*
Cornelia Götz

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

Kennen Sie die Braunschweiger Domsingschule?

Die Braunschweiger Domsingschule ist die größte Einrichtung für evangelische Kirchenmusik in Deutschland und steht in der Trägerschaft der Stiftung „Ev.-luth. Domkirche St. Blasii zu Braunschweig“.

Seit über 40 Jahren treffen sich wöchentlich über 600 Menschen, vor allem Kinder und Jugendliche, zum Singen und Musizieren. Beginnend mit fünfjährigen Kindern setzt eine klassische Gesangsausbildung ein, deren pädagogisches Geheimnis in der engen Verzahnung zwischen Entwicklungspsychologie und musikalischen Inhalten liegt.

Dabei wird Musik ganzheitlich verstanden, Persönlichkeitsbildung und die Vermittlung traditioneller christlicher Werte gehen damit einher. Eltern schätzen besonders, dass die Domsingschule eine

verlässliche Heimat bietet, und die Kinder in eine Gemeinschaft hineinwachsen, die weit über die Zeit im Chor hinaus bestehen bleibt.

Domkantor Gerd-Peter Münden, Kantorin Elke Lindemann und Kantor Witold Dulski gelingt es, ihre eigene Begeisterung für klassische geistliche Musik an Kinder und Jugendliche weiter zu geben, deren persönliches Umfeld oft keinen Bezug mehr zu diesen Inhalten hat.

Die Mitarbeitenden sind stolz darauf, dass es durch die Domsingschule gelingt, Menschen aller Altersgruppen in die christliche Tradition und klassische Musik einzuführen oder bestehende Erfahrungen zu vertiefen.

Anmeldung im Domkantorat.

Wir *im besten
Alter*

*Region Braunschweig, Wolfsburg, Gifhorn
Wolfenbüttel, Salzgitter*

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

Satz, Druck: CV Comet Verlag GmbH

Anzeigenleitung: H.-J. Kröber

Redaktion: Felix Runder (ViSdP)

Prof. Dr. Gerd Biegel

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 3)

von Prof. Dr.h.c. Gerd Biegel

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

Warnende Stimmen gab es im Sommer 1830 immer wieder, die auf die wachsende Not der Bevölkerung hinwiesen und forderten, dass Karl II. und seine Regierung nachdrücklich Vorsorgemaßnahmen treffen sollten. Als eine Delegation des Magistrats unter Führung Bodes am 1. September dem Herzog die Lage unmissverständlich darlegte und notwendige Finanzmittel für erste Maßnahmen forderte, reagierte dieser endlich, jedoch bis seine Entscheidungen öffentlich wirksam werden konnten, war es zu spät. Die Unruhe der Bevölkerung über die Untätigkeit der Regierung wuchs und richtete sich auch gegen den Herzog, als er am Abend des 6. September 1830 das Hoftheater verließ. Proteste begleiteten ihn, und Steine flogen gegen den davonrasenden Wagen. Die Menge aber zog weiter zum Schlossplatz mit Forderungen nach »Brot und Arbeit«.



Die Reaktion **Karls II.** auf diese Proteste bestand in einer deutlichen Demonstration militärischer Macht, indem er die ganze Garnison vor dem Schloss aufmarschieren und Kanonen vor der Aegidienkaserne auffahren ließ. Die Unruhe unter der Bevölkerung hielt unter solchen Vorzeichen auch am nächsten Tag an, immer mehr Menschen versammelten sich gegen Abend vor dem Schloss am Bohlweg. Ein zeitgenössischer Zeitungsbericht schilderte die Situation am 7. September 1830 folgendermaßen:

»Nun faßte der Herzog den zweiten unglücklichen Entschluß, ließ noch in der Nacht aus der Kammerkasse Gelder nach dem Schlosse holen und deutete dadurch gewissermaßen auf Vorbereitungen zur Abreise. Morgens acht Uhr versammelten sich jedoch wieder viele Bürger. Es kam zu einer Deputation an den Herzog und erst nach mehrmaligem Vortritte gelang es dem besorgten Magistratschef, den Herzog zur Genehmigung einer Bürgerwache zu vermögen, wobei derselbe einfließen ließ, daß die Bürgerwache in der Nähe des Schlosses entbehrlich, sein Militär sein bester Verteidiger sei. An diesem Tage

ging es unruhig her. Die Bürger traten mit Piken und Säbeln auf, jedoch in zu geringer Zahl, um die Schritte der Mißvergnügten zu hemmen. Es kam zu Tötlichkeiten, die Bürgerwache wurde auseinandergeworfen und löste sich demzufolge für diesen Tag auf. Nach neun Uhr, als des Herzogs Flucht bekannt wurde, drangen mehrere hundert Menschen durch den Schloßgarten in das Innere des Schlosses, und während ein Haufen sich mit dem Militär schlug, welches einige Chargen auf diesen Haufen gab, zündete eine andere bedeutende Schar das Schloß an. Die Flammen wüteten gleich überall, und in wenigen Stunden hatten wir das fürchterliche Schauspiel eines Glutmeers vor uns«.

Die Menge wuchs ständig an, es kam zur Plünderung des Schlosses, aber das Militär unter dem Kommando des Generals August von Herzberg (1779 – 1838) hielt sich sichtbar zurück, und die Unruhen hielten die ganze Nacht über an. Im weiteren Verlauf der Unruhen reagierte nun die neu aufgestellte Bürgergarde unter ihrem Kommandeur, dem Bankier Ludwig Löbbecke (1778 – 1852) und seinem Adjutanten, dem Verleger Eduard Vieweg (1796 – 1869), so dass am nächsten Tag innerhalb kurzer Zeit die Ordnung äußerlich weitgehend wiederhergestellt werden konnte.



Herzog Karl II. war vertrieben und die **Revolution in Braunschweig 1830** also zunächst erfolgreich, zumindest aus der Sicht von Adel, Bürgertum und Beamtenschaft.

Fortsetzung folgt



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

Uschi Glas: Kritik an Altersdiskriminierung von Frauen in der Film- und Fernsehbranche nennt sie „unerträglich“ und „diskriminierend“



Uschi Glas.

Foto: R. Ferrantini

Schauspielerin Uschi Glas verurteilt die Behandlung älterer Frauen in ihrer Branche scharf. „Ich finde es bedenklich, dass man das Älterwerden der Frau als Manko betrachtet“, sagt Glas im Videocast „Karriere-Coach-TV“. „Das ist diskriminierend und unerträglich.“

Glas kritisiert: „Es ist schade, dass man Frauen nicht höher schätzt und sie in zunehmendem Alter nicht mehr Rollen bekommen.“ Männer ihres Alters hätten viel mehr Chancen auf Engagements.

Die Sendung mit Uschi Glas in „Karriere-Coach-TV“ ist in der Mediathek auf dupmagazin.de abrufbar. Talkgäste sind allesamt Menschen, die langjähriger Erfolg im Beruf auszeichnet. Ob Olympia-Experte Frank Busemann, Schauspielerin Uschi Glas oder Mediziner Dietrich Grönemeyer – in „Karriere-Coach-TV“ berichten sie und andere Persönlichkeiten über besondere Momente und geben Ratschläge für ein erfolgreiches Berufsleben. [dupmagazin](http://dupmagazin.de)

Promiklatsch • Promiklatsch • Promiklatsch

Kai Pflaume: Kampfgeist und ewige Liebe

Der Moderator ist immer noch mit seiner Ilke glücklich

<München> (cat). Jahr für Jahr gehen zahlreiche Promi-Ehen in die Brüche – dass ein Paar 25 Jahre lang verheiratet bleibt ist aber auch unter „Normalos“ eher die Ausnahme. Kai Pflaume schwimmt daher mit Ehefrau Ilke gegen den Strom: Das Paar ist seit 10. August 1996 glücklich vermählt. Erst im letzten Jahr hatte der beliebte Moderator in einem Interview mit „Bunte“ gesagt, dass er keinen Tag mit seiner Liebsten missen möchte. Mit der ehemaligen Flugbegleiterin hat Pflaume, der aktuell die Quizshow „Wer weiß denn sowas“ im Ersten moderiert, zwei Kinder. Romantisch erklärte der 53-Jährige zudem: Liebe ist, wenn aus dem Ich ein Wir wird. Ich teile mit Ilke alle meine Erlebnisse.“ Und auch während der Sendung „Inas Nacht“, wo Kai vor einiger Zeit zu Gast war, sagte er: „Unsere Kinder haben die Liebe noch schöner gemacht. Ich bin total gerne Vater.“ Und vielleicht ist auch das das Geheimnis einer glücklichen und stabilen Ehe: „Ich kaufe für sie lieber Klamotten als für mich selbst“, so Pflaume. Die richtige Größe zu erwischen, sei aber immer „ein Ritt auf der Rasierklinge“, gestand der „Nur die Liebe zählt“-Star. Fans aufgepasst: Kürzlich wurde die erste große Jubiläumsausgabe der beliebten Pflaume-Show „Klein gegen Groß“ aufgezeichnet - mit dabei sind Stars wie Elyas M'Barek, Senta Berger, Nico Santos, Christoph Maria Herbst, Fabian Hambüchen oder Peter Maffay. Manch einer munkelt, dass auch Helene Fischer als Überraschungsgast vorbeischauen könnte. Ein lustiges Interview mit Kai führte kürzlich die „Bild“. Dort plauderte er aus, dass er einer berühmten Sängerin zum Durchbruch verholfen habe. „Ich möchte mir jetzt nicht ans Revers heften, dass ich Shakira groß gemacht habe. Aber zumindest hatte sie in Deutschland ihren ersten TV-Auftritt bei uns und war danach ein ganzes Stück bekannter“, erzählte Pflaume der früher mal bei der Bank gearbeitet hat und dort oft übernachtigt einschlieft, weil er damals schon abends als Moderator nebenbei jobbte. Viel Kampfgeist zeigte der Dunkelhaarige in seinen Shows: „Für ‚Klein gegen Groß‘ habe ich verbissen versucht, auf einem Einrad zu fahren. Zumindest zwei Meter wollte ich schaffen. Und obwohl ich glaube, ein gutes Balancegefühl zu haben, hat es nicht geklappt. Auch die Slackline hat mich besiegt. Bei der berühmten Eskimorolle mit einem Kanu habe ich gefühlt 'nen ganzen Pool ausgetrunken, weil ich es immer und immer wieder versucht habe. Erfolglos.“



Ordentlich: Wenn Kai Pflaume ein Hotelzimmer verlässt, ist stets das Bett gemacht und alles aufgeräumt.

Foto: highgloss.de

Viel Spaß beim Rätzeln!

ärztliche Instrumente		Oberflächen-schaden			Figur bei Ludwig Thoma		ausgelassene Feier	scharfe Kurve		bayr. Ort am Inn		Ort im Erzgebirge	dumm, albern		zweit-höchster Berg Algeriens	bibli-scher Ort (Hexe)		nieder-ländisch: eins										
Irr-tümer (lat.)							Kirch-turm-aufbau																					
					süd-deutsch: sowieso		ein Längen-maß (Abk.)	deutsche Vorsilbe		lockere Zusam-men-kunft						Trikot-hemd												
litera-rische Abhand-lung		Fahrrad-antrieb											Argo-nauten-führer															
				Lob-gesang						scherzh. Beiname von Hase und Esel								Mittel-meer-fischer-boot										
über-triebene Sparsam-keit		Schande		Ziel-punkt	<p>Deine Wohnung wartet. <i>Dein Sofa ist schon da!</i> Bei Anmietung einer TAG-Wohnung wird diese mit einem Sofa ausgestattet. Infos unter: 0 53 41-188 62 00 www.tagwohnen.de Angebot gilt nur für Neukunden, ausgewählte Wohnungen und bis zum 31.12.2021.</p>										knie-langer Anorak	Iden-titäts-papier		franz. Mittel-meer-insel										
nicht lang																												
boshafte Scha-den-freude	kaufm.. auf Rechnung		unan-genehm																									
modisch elegant																												
Stadt am Fuß des Urals																												
				Adliger im alten Peru																								
spani-scher Frauen-name		Kfz-Z. Lindau																										
Haupt-gott der nord. Sage																												
legerer Ab-schieds-gruß	Erste	franzö-sische Tänzerin (Leslie)																										
					Stadt bei Minsk		dt. Litera-turnobel-preis-träger	Nadel-arbeit		Stadt im Osten Tsche-chiens			alt-römi-scher Feuer-gott	russ. Herr-scher † 912														
nieder-trächtig		kapabel, in der Lage	gebün-delter Wasser-ausstoß							Harn-säure-salz						männ-licher franz. Artikel												
					germa-nischer Volks-stamm			Ort am Genfer See						ehem. dt. Profi-boxer (Sven)		Lärm um nichts												
Tibet-gazelle				nicht innen								Stadt bei Tokio	die Position ermit-teln															
					griechi-scher Buch-stabe												engli-scher Männer-name	Figur der Edda										
hinwei-sendes Wort		niederl. Tänzerin † (Mata)					Wertchip beim Roulette						kurz für: eine		Insel der griech. Zauberin Circe													
				chem. Zeichen für Helium			Rufname von Pacino			draht-lose Tele-grafie					rissig, nicht glatt													
Rufname Haller-vordens		Patron Eng-lands						Insel-staat im Pazifik																				

Buchvorstellungen

Wenn ich wiederkomme

Über die wahren Heldinnen unserer Zeit und den Umgang der Generationen miteinander.

Nach dem Spiegel-Bestseller „Ich bleibe hier“, über 125.000 verkaufte Exemplare, wieder ein gesellschafts-politischer Roman.

Viele Frauen aus Osteuropa lassen die eigene Familie zurück, um fremde Menschen zu pflegen. Daniela ist eine von ihnen. Aus dem kleinen Dorf am äußersten Rand von Rumänien reist sie nach Italien, wo tatkräftige Frauen wie sie gesucht werden zur Betreuung betagter Eltern oder kleiner Kinder. Sie arbeitet in Mailand rund um die Uhr. Doch je mehr sie fremden Familien hilft, desto heftiger vermisst sie die eigenen Kinder, denen sie ein besseres Leben ermöglichen wollte. Und nicht nur um Daniela geht es hier, sondern auch um die Menschen, die zurückbleiben.



Wenn ich wiederkomme
Aus dem Italienischen
von Peter Klöss
Roman, Hardcover Linen, 320 Seiten,
Diogenes Verlag, Preis: 22 €,
ISBN: 978-3-257-07170-2

Die Kunst des richtigen Maßes



Wie wir werden, was wir sein können.

Medizin, Biologie und Psychologie bestätigen jahrtausendealtes Wissen, das sich in fast allen spirituellen Schriften und Traditionen wiederfindet: Menschen, die sich in der Kunst des richtigen Maßes üben, sind körperlich und geistig gesünder, beruflich und privat erfolgreicher und nur sie haben die Chance, zu werden, was wir als Menschen sein können. Der Arzt und Theologe Johannes Huber belegt anhand aktueller wissenschaftlicher Studien, was die Philosophie oder etwa die Mystik der Freimaurer schon immer sagten. Dabei zeigt er, wie wir größere Menschen werden und gleichzeitig die Welt retten können.

Die Kunst des richtigen Maßes
Wie wir werden, was wir sein können
von Johannes Huber
Buch gebunden, 288 Seiten,
edition a Verlag
Preis: 24 €, ISBN: 399001532X

Die Sterne für November 2021



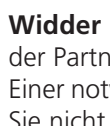
Steinbock 22.12.-20.1. Eine Ihnen fremde Person beruft sich auf gemeinsame Bekannte, um eine bestimmte Information von Ihnen zu erhalten. Sagen Sie besser nichts!



Wassermann 21.1.-19.2. Sie haben die nötige Energie, um sich jetzt durchzusetzen. Was Sie einmal begonnen haben, sollten Sie nun konsequent zu Ende führen.



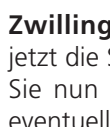
Fische 20.2.-20.3. Man vertraut Ihnen verantwortungsvolle Aufgaben an, da man der festen Überzeugung ist, dass die sich bei Ihnen in den besten Händen befinden.



Widder 21.3.-20.4. Nehmen Sie den Frust in der Partnerschaft nicht auf die leichte Schulter. Einer notwendigen Auseinandersetzung dürfen Sie nicht ausweichen.



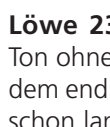
Stier 21.4.-21.5. Wirkliche Probleme haben Sie im Moment doch gar nicht. Warum also machen Sie sich um alles, was um Sie herum geschieht, so viele Sorgen?



Zwillinge 22.5.-21.6. Offensichtlich schlägt jetzt die Stunde der Wahrheit! Vielleicht sollten Sie nun reumütig Farbe bekennen, das gäbe eventuell mildernde Umstände.



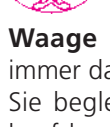
Krebs 22.6.-22.7. Die schwierige Aufgabe schaffen Sie nicht allein: Sie brauchen vielmehr ein Team, das zusammenhält. Nur dann stellt sich der Erfolg ein.



Löwe 23.7.-23.8. Wenn Ihr verständnisvoller Ton ohne Wirkung bleibt, sollten Sie mit jemandem endlich Klartext reden. Diese Aussprache ist schon lange überfällig.



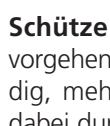
Jungfrau 24.8.-23.9. Überfordern Sie sich nicht erneut: Für Sie ist vielmehr eine kleine Ruhephase unabdingbar notwendig, um wieder zu Kräften zu kommen.



Waage 24.9.-23.10. Das Teuerste muss nicht immer das Beste sein. Diese Alltagsweisheit sollte Sie begleiten, wenn Sie mal wieder einen Einkaufsbummel unternehmen.



Skorpion 24.10.-22.11. Um beruflich den Anschluss nicht zu verpassen, müssen Sie mehr Engagement zeigen – und den guten Vorsätzen entsprechende Taten folgen lassen!



Schütze 23.11.-21.12. Sie müssen konzentriert vorgehen, denn nun ist es unabdingbar notwendig, mehrere Dinge gleichzeitig zu tun, ohne dabei durcheinander zu geraten.



TELEFONNUMMERN, DIE SIE IMMER PARAT HABEN SOLLTEN

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

BRAUNSCHWEIG	(0531)
Alzheimer Gesellschaft Braunschweig	8 01 10 70
Ärztlicher Bereitschaftsdienst Braunschweig	116 117
Apotheken-Notdienst, Ärztlicher Notfalldienst	(0800) 00 28 33
Braunschweiger Aids-Hilfe e.V.	1 41 41
Braunschweiger Verkehrs AG Kundenservice	3 83-20 50
Corona-Hotline der Verwaltung	470-7000
Deutsche Bahn Service Hotline <small>gebührenpflichtig</small>	01806996633
Deutsche Post AG	01802 33 33
Braunschweig Versorgungs AG Entstörungsdienst	
für Strom, Wasser und Wärme	383-24 44
für Erdgas	33 10 90
Bürgerberatung	470-2936/37
Bürgertelefon	4 70 30 00
Diakoniestation	23 86 60
Fernsprechauskunft	118 33
Frauenhaus BS	280 12 34
Fundbüro	470-60 45 u. -60 46
Gesundheitsamt	470-70 22
Kontaktstelle für Selbsthilfe - KIBIS	480-7920
Notruf-Fax für Gehörlose	234 54 44
Rollstuhltaxi	58 08 44 44
Sperrung EC-/Kreditkarte	116 116
Telefonseelsorge	0800 111 01 11
Tierschutz Braunschweig	50 00 07
Touristinfo	470 20 40

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

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

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

Seit 2000 **Wir** im besten
Alter

KOSTENLOS ZUM MITNEHMEN

Über 600 Auslagestellen

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

Verteilung

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

Veranstaltungs-Informationen

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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
Dezember 2021
ist der 20.11.2021.
Telefon 0531 / 38 000-10 · info@comet-verlag.de



WIR im besten Alter abonnieren

Sie möchten das Magazin „WIR im besten Alter“ direkt ins Haus geliefert bekommen? - **Dann abonnieren Sie es.**

Für 30 Euro erhalten Sie ein Jahr = 10 Ausgaben druckfrisch per Post geliefert.

Bestellung per E-Mail an info@comet-verlag.de oder unter Tel. 0531/38 000 10 · www.wir-braunschweig.de

IHRE AUSZEIT

Alle Angebote mit eigener Anreise 



Bremen



151,- €
p.P. im DZ

Ihre Inklusivleistungen:

- 2 Nächte im Maritim Hotel Bremen in der Superior-Kategorie
- Täglich reichhaltiges Frühstück
- 2-Gang-Gänsemenü inkl. ein Glas Wein (0,2l)
- Begrüßungsglühwein in der Hotelbar
- Buchen ohne Risiko: Eine kostenlose Stornierung oder Umbuchung ist bis 14 Tage vor Anreise möglich.

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

Zeiträume: 05. – 11.12., 12. – 17.12.21.
Tägliche Anreise, nach Verfügbarkeit buchbar.

Preise: 151,- Euro pro Person im Doppelzimmer
212,- Euro pro Person im Einzelzimmer

Fulda



ab 329,- €
p.P. im DZ

Ihre Inklusivleistungen:

- 2 oder 3 Nächte im Maritim Hotel am Schlossgarten Fulda inkl. tägl. Frühstück
- 1x sommerliches 3-Gang-Abendessen im Hotelrestaurant
- Musickarte (PK 2) für „Robin Hood - Das Musical“ um 19.30 Uhr im Schlosstheater Fulda
- Geführter thematischer Stadtrundgang um 11.30 Uhr oder 15.00 Uhr

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

Termine: 08. – 10.07., 22. – 24.07., 06. – 08.08., 26. – 28.08.22
Zusatznacht gegen Aufpreis mgl.

Preise: ab 329,- Euro pro Person im Doppelzimmer
ab 415,- Euro pro Person im Einzelzimmer

Schwerin



179,- €
p.P. im DZ

Ihre Inklusivleistungen:

- 3 Nächte im 4* NH Hotel Schwerin
- 3x Frühstück
- 3x Abendessen als 2-Gänge-Menü
- Freie WLAN-Nutzung
- Buchen ohne Risiko: Für Reiseternine bis Ende 2021 ist eine kostenlose Stornierung oder Umbuchung bis 8 Tage vor Anreise möglich.

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

Zeitraum: Termine bis März 2022 nach Verfügbarkeit buchbar.

Preise: 179,- Euro pro Person im Doppelzimmer
229,- Euro pro Person im Einzelzimmer

Wir im besten Alter

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

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

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