

Wir

im besten Alter

für Menschen in der schönsten Lebenszeit

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



Veranstaltungen in der Region auf Seite 6 und 7.

Titelthema

Beschwingt in den
Frühling

Start in die
Freiluftsaison

Gesundes Leben

Asklepios Kliniken
Harz ausgezeichnet

Impfschutz
für Herzpatienten

Verlässliche Partner

Pflegereform -
Neue Regelungen

Auf die
CO₂-Bremsen treten

Reise & Erholung

Endlich
mal raus

Kurzurlaub
in Deutschland

IHRE AUSZEIT

Alle Angebote mit eigener Anreise 



Emden



ab **449,- €**
p.P. im DZ

Ihre Inklusivleistungen:

- 3 Nächte im 4-Sterne Parkhotel Upstalsboom in Emden inkl. Frühstück und 2 x Abendessen im Hotel
 - Abendlicher Stadtrundgang Emden (ca. 1.5 Std.)
 - Ausflug „Ostfriesische Küstentour“ (ca. 6 Std.) mit Rundwarfendorf Rysum, Krummhorn und Greetsiel und Besuch der Seehundstation in Norddeich am 2. Tag ab 09.30 Uhr
 - Ganztagsausflug zur Insel Norderney mit Inselrundfahrt am 3. Tag
- Veranstalter: M-TOURS Erlebnisreisen GmbH, Große Str. 17-19, Osnabrück

Termine: 21.04. – 24.04.2022, 08.05. – 11.05.2022,
21.08. – 24.08.2022, 28.09. – 01.10.2022

Preise: ab 449,- Euro pro Person im Doppelzimmer
ab 529,- Euro pro Person im Einzelzimmer

Würzburg



ab **309,- €**
p.P. im DZ

Ihre Inklusivleistungen:

- 2 Nächte im Maritim Hotel Würzburg
 - Täglich reichhaltiges Frühstück
 - 1 x Abendessen im Hotelrestaurant
 - Konzertkarte für das Mozartfest Würzburg für ein ausgewähltes Konzert: "Trombone Unit Hannover" am 09.06.2022 in der Residenz Würzburg in der PK1 oder die "Ensemble Musikfabrik" am 12.06.2022 im Schloss Veitshöchheim in der PK2 oder PK3
- Veranstalter: M-TOURS Erlebnisreisen GmbH, Große Str. 17-19, Osnabrück

Termine: 08.06. – 10.06.2022, 12.06. – 14.06.2022

Preise: ab 309,- Euro pro Person im Doppelzimmer (PK1)
ab 369,- Euro pro Person im Einzelzimmer (PK1)

Köln



ab **499,- €**
p.P. im DZ

Ihre Inklusivleistungen:

- 3 Nächte im 4* Maritim Hotel Köln inkl. Frühstück
 - 1 x Abendessen im Hotel (3-Gänge Menü, exkl. Getränke)
 - Stadtführung durch Köln, Führung durch den Kölner Dom und Rundgang durch den Rheinauhafen
 - Halbtagesausflug nach Königswinter mit Drachenfels
 - Panoramafahrt mit dem Schiff, etc.
- Veranstalter: M-TOURS Erlebnisreisen GmbH, Große Str. 17-19, Osnabrück

Termin: 21.04. – 24.04.2022

Preise: ab 499,- Euro pro Person im Doppelzimmer
ab 562,- 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: BU

Mo. bis Fr. von 9 bis 13 Uhr

Die M-TOURS Erlebnisreisen GmbH, Große Straße 17 - 19, 49074 Osnabrück, tritt als Veranstalter und Mittler auf. Der Vertragspartner ist jeweils vermerkt. Irrtümer und Druckfehler vorbehalten. Angebote solange der Vorrat reicht, inkl. MwSt. sowie exkl. kommunaler Abgaben. Alle Reisen mit eigener An- und Abreise. Gebuchte Reiseleistung(en) ist/sind für Personen mit eingeschränkter Mobilität nur bedingt nutzbar.

Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser,

wenn uns im März die ersten Sonnenstrahlen wärmen, morgens die Vögel zwitschern, kommt auch die Hoffnung, daß jetzt alles wieder besser wird. Krokusse, Schneeglöckchen und Osterglocken blühen schon und einige Mandelbäumchen erfreuen uns mit ihren rosa Blüten. Verpassen Sie nicht den kalendarische Frühlingsanfang am 20. März um 16:32 Uhr und freuen Sie sich auf die erwachende Natur – jedes Jahr erneut ein kleines Wunder!

Auch wir können jetzt wieder durchstarten. Deshalb ist unser Titelthema: „Beschwingt in den Frühling.“ Die Freiluft-saison wird so langsam eingeläutet. Am Sonntag, dem 27. März, beginnt auch in diesem Jahr die Sommerzeit, die schon lange abgeschafft gehört, uns aber immer noch ärgert. In der Nacht werden die Uhren vorgestellt und die Nacht ist eine Stunde kürzer.

Deutschland hat einen neuen, alten Bundespräsidenten mit Frank Walter Steinmeier, der am 18. März, dem Tag der Revolution und der Demokratie, sein Amt fortführen wird.

Am 8. März wird der Internationale Frauentag mit vielen Veranstaltungen gefeiert. Das Bündnis 8. März ruft an diesem Tag zu Kundgebung und Demo für die Rechte der Frauen auf.

Wir informieren Sie wieder zu Corona: Es gibt die Viertimpfung für besonders gefährdete Personengruppen und Beschäftigte in den medizinischen und Pflegeberufen. Auch während der Pandemie sollten Herzpatienten den Impfschutz und den Check-up nicht vernachlässigen. Wir geben Ihnen Aufschluss über die Pflegereform und die neuen Regeln in der Pflege; ebenso bekommen Sie Tipps zur Steuererklärung und Corona-Prämie.

Klimaschutz beginnt im eigenen Zuhause. Dazu gehört auch Kohlendioxid zu sparen bei Strom, Heizung und Mobilität. Sobald die Sonne scheint, ist ebenso der Frühjahrsputz im Haushalt fällig. Denken Sie auch hier an das Sparen. Dazu ruft der Weltwassertag am 20. März auf unter dem Motto „Unser Grundwasser – der unsichtbare Schatz“.

Neben den ernsten Themen kommt die Unterhaltung und Kultur nicht zu kurz. Gönnen Sie sich auch eine Auszeit - vielleicht finden Sie das Passende bei unseren Reisetipps für Städte- und Kurzurlaubsreisen.

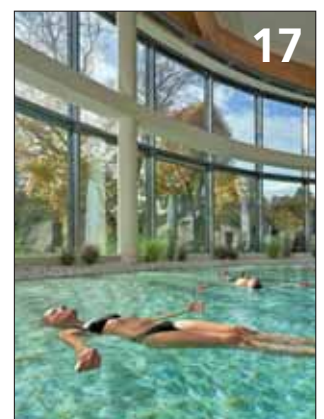
Wir wünschen Ihnen viel Freude mit dieser Ausgabe und genießen Sie die ersten Sonnenstrahlen im Frühling.

**Ihr Redaktionsteam von
WIR im besten Alter**

Titelthema	Seite 4 - 5
Veranstaltungskalender	Seite 6 - 7
Frühjahrs Beauty	Seite 8
Gesundes Leben	Seite 9 - 11
Verlässliche Partner	Seite 12 - 13
Wohnen & Leben	Seite 14 - 15
Aktuelles	Seite 16
Reisetipps	Seite 2, 17, 24
Kultur	Seite 18 - 19
Promiklatsch	Seite 20
Unterhaltung / Rätsel	Seite 21
Horoskop / Buchtipps	Seite 22
Service / Veranstalteradressen Wichtige Telefonnummern	Seite 23

Titelfoto: Gehen die Schmerzen zurück, können viele Kniearthrose-Patienten ein großes Stück Lebensqualität zurückgewinnen. Mehr dazu finden Sie auf Seite 4 und 5.

Foto: djid/Ottobock



Beschwingt in den Frühling

Start in die Freiluftsaison

Nach einem langen und ziemlich trüben Winter den Start in die Freiluftsaison aktiv genießen:



Wer als Diabetiker regelmäßig misst und seine Werte dokumentiert, kann besser nachvollziehen, wie sich etwa ein Spaziergang auf den Blutzuckerspiegel auswirkt.

Foto: djdl/Roche Diabetes Care

Das klappt nur, wenn man sich auch wirklich fit fühlt. Unser Special will dabei Unterstützung leisten. Im ersten Teil geht es um die Vorzüge des Basenfastens. Die drei anderen Beiträge richten sich in besonderer Weise an Menschen, die an Diabetes, unter einer Kniearthrose oder an schwachen Venen leiden.

Basenfasten: Neue Energie dank innerer Balance

Angesichts der täglich zu bewältigenden Aufgaben werden immer mehr Menschen das Gefühl nicht los, zu viel auf dem Zettel zu haben. Der Grund für den Mangel an Energie kann im Stoffwechsel liegen. Ist dieser schlecht ausbalanciert, kommt der Organismus aus dem Gleichgewicht.

Um die innere Balance wiederherzustellen, kann Basenfasten ein geeignetes Mittel sein. Damit biochemische Vorgänge geregelt ablaufen, brauchen alle Zellen das richtige Verhältnis von Säuren zu Basen. Doch säurebildende Lebensmittel und Stress können die fein justierte Säure-Basen-Balance belasten.

Beim Basenfasten sorgt basische Ernährung für Ausgleich. Unter www.basica.de gibt es Rezepte und Anregungen. Für mehr Energie und Ausgeglichenheit kann die unterstützende Einnahme basischer Mineralstoffe sinnvoll sein. Die Nahrungsergänzungsmittel unterstützen Menschen dabei, ausgewogen zu leben.

Diabetestagebuch: Digital geht's einfacher

Ein Tagebuch macht nur dann Sinn, wenn man es regelmäßig führt. Dies gilt besonders für Menschen mit Diabetes, für die ein gut geführtes Blutzuckertagebuch eine tägliche Pflichtübung sein sollte. Denn so haben sie ihren Therapieverlauf im Blick und lernen, wie bestimmte Situationen ihre Werte beeinflussen. Eine Alternative zum handschriftlichen Tagebuch ist beispielsweise das Blutzuckermessgerät Accu-Chek Guide in Kombination mit der Diabetestagebuch-App mySugr. Jeder gemessene Blutzuckerwert wird automatisch in die App übertragen und kann um weitere Angaben ergänzt werden. Das spart Zeit und steigert die Motivation. Auch der Arzt profitiert vom digitalen Diabetestagebuch, weil er viel leichter Zusammenhänge und Muster erkennen kann. Mehr Infos unter www.accu-chek.de.

Kompressionsstrümpfe bei Venenleiden: Mehr Bewegungsfreiheit genießen

Schwache Venen sind weit verbreitet: Jeder sechste Mann und jede fünfte Frau leidet unter einer Veneninsuffizienz. Typische Symptome sind Schwellungen, Krampfadern und schwere Beine.

Wichtigster Baustein der Behandlung sind medizinische Kompressionsstrümpfe. Allerdings werden diese oft nicht konsequent getragen, weil sie mühsam anzuziehen und unkomfortabel sind.

Das Modell Free von Compressana beispielsweise sorgt für maximale Mobilität, mehr Bewegungsfreiheit und ist



Mit den richtigen Kompressionsstrümpfen fällt venenfreundliche Bewegung leicht.

Foto: djdl/COMPRESSANA FREE

bequem. Dank seiner Gleitgartentechnologie lässt sich der Kompressionsstrumpf mühelos an- und ausziehen. Das Modell ist in Apotheken erhältlich.

Mehr Infos gibt es unter www.compressana.de. Hier findet man auch viele Tipps zur begleitenden Strumpf- und Hautpflege.

Orthesen bei Kniearthrose: Den Alltag leichter meistern
Kniebeschwerden sind weit verbreitet. Viele Betroffene klagen über Steifheits- und Spannungsgefühle, Knirschgeräusche, geschwollene Gelenke und Anlaufschmerzen nach Ruhepausen. Diese Signale deuten auf Abnutzungserscheinungen an den Gelenken hin, die sich mit der Zeit zu einer irreparablen Kniearthrose entwickeln können. Deshalb gilt es, frühzeitig zu intervenieren, etwa mit Bewegung, gesunder Ernährung und Entlastung des geschädigten Gelenks. Hier kommen Orthesen wie die Agilium Freestep 3.0 von Ottobock zum Einsatz, welche auf das Knie einwirkende Kräfte bei Bewegung umverteilen. Sport wird trotz Knieverschleiß wieder möglich, ein Bewegungsprogramm mit gelenkschonenden Sportarten findet man beispielsweise unter www.ottobock.de/arthrose.

Ein weiterer wichtiger Faktor im Kampf gegen die Erkrankung ist die Ernährung. Der Speiseplan sollte möglichst ausgewogen, vollwertig, überwiegend pflanzlich und basisch orientiert sein. (djd)

Diabetes - Füße gesund erhalten

Schmerzen, Kribbeln oder ein Taubheitsgefühl in den Füßen halten viele Menschen mit Diabetes davon ab, sich zu bewegen. Dabei können gerade diese Personen von körperlicher Aktivität profitieren. Die Beschwerden in den Füßen sind typische Symptome einer Nervenschädigung, einer sogenannten Neuropathie, die häufig in Folge des Diabetes auftritt. Bewegung hat vielfältige positive Wirkungen auf die Erkrankung und kann zur Linderung der Beschwerden beitragen. Diese Tipps helfen Menschen mit Diabetes dabei, in Bewegung zu kommen und die Füße gesund zu erhalten.

Gestalten Sie Ihren Alltag aktiv

Regelmäßige, leichte körperliche Aktivitäten reichen – und der Alltag bietet viele Gelegenheiten dazu. Zum Beispiel, indem Sie die Treppe anstatt des Aufzugs nehmen, mit dem Rad zum Einkaufen fahren oder öfters eine Runde spazieren gehen.

Schulen Sie das sichere Gehen und Stehen

Nervenschäden in den Füßen führend oftmals dazu, dass Betroffene den Untergrund nicht mehr richtig spüren. Dadurch fühlen sie sich unsicher auf den Beinen. Sorgen Sie beispielsweise mit Gleichgewichtsübungen für mehr Standfestigkeit.

Gehen Sie gegen Beschwerden vor

Wenn die Füße schmerzen, kribbeln oder sich taub anfühlen, ist es wichtig, gegen die Nervenschädigung und die dadurch verursachten Beschwerden ursächlich vorzugehen.

Finden Sie die richtige Sportart

Wenn das Gehen Probleme bereitet, gibt es alternativ fußschonende Aktivitäten wie Schwimmen, Radfahren, moderates Krafttraining oder Fußgymnastik. Unter www.milgamma.de/fussgymnastik finden Sie ein Video mit neun Übungen. (djd)

Anzeige

GESUNDER DARM - GESUNDER MENSCH

Innere Entgiftung



Foto: rubera

Gifte sind überall um uns herum z.B. Pestizide die in der Nahrung vorkommen. Viele Gifte kann ein gesunder Körper selbst ausleiten oder unschädlich machen. Verbleibende Gifte werden eingelagert im Organismus und können vielfältige Gesundheitsschäden verursachen. Bei der Entgiftung sind die Leber und die Nieren, auf die Vorarbeit des Darmes angewiesen!

Durch Mikroentzündungen kann die Darmschleimhaut durchlässig werden und so können Fremd- und Giftstoffe in den Körper gelangen. Diese können Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Durchfälle, Blähungen verursachen. Eine geschädigte Darmflora verstärkt die Beschwerden. Wenn die innere Entgiftung des Darmes nicht funktioniert wird z. B. Die Leber überlastet, können u.a. Hautprobleme aber auch eine allgemeine Müdigkeit entstehen.

Eine gesunde Darmflora und Darmschleimhaut gewährleisten eine ausreichende Entgiftung und ermöglichen eine gute Verdauung.

Éva Baars Heilpraktikerin | Telefon 0531 / 48 112 881



Praxis für naturmedizinische Therapien

Wendendorwall 22 | 38100 Braunschweig | www.rubera.de



Fußpflegepraxis AM ECK

Schunterstraße 1
38106 Braunschweig
Termine nach Vereinbarung

Telefon 0151 10023020

**Ich biete Problemfußbehandlung an:
Schwielen, Druckstellenbehandlung,
Hühneraugenentfernung, Nagelprothetik,
Behandlung bei eingewachsenen Nägeln
und allgemeine Fußpflege**

Hier ist was los

9. KW *Dienstag, 1. März 2022*

Noch bis 27.3.2022 Sonderausstellung „Made in Wolfenbüttel“ im Schloss Museum WF

Noch bis 31.3.2022 Sonderausstellung, Anton-Ulrich-Museum BS

Bis 14.8.2022 Ausstellung „Alte Neue Welt“ Fotografien von Andreas Feiniger, Städtisches Museum BS

18:00 Uhr Freiheit und Widerstand – Ich bin nicht Sophie Scholl, Staatstheater BS (weitere Termine)

Donnerstag, 3. März 2022

19:30 Uhr Wilfried Schmickler, Lessingtheater WF

20:00 Uhr Open-comedy-mic, Das Kult BS

20:00 Uhr Koyaanisqatsi. Jetzt erst recht, Staatstheater BS

Freitag, 4. März 2022

19:30 Uhr Marley's Ghost - Konzert, Kulturscheune SZ

19:30 Uhr Was Nina wusste, Staatstheater BS (weitere Termine)

20:00 Uhr JAZZ-Freitag mit dem Jazzduo Dietmar Osterburg - Elmar Vibrans, Das Kult BS

Samstag, 5. März 2022

19:30 Uhr Taxi Taxi Doppelt leben hält besser, Lessingtheater BS

19:30 Uhr Biedermann und die Brandstifter, Staatstheater BS (weitere Termine)

19:30 Uhr Wie dem Herrn Mockinpott das Leiden ausgetrieben wird, Staatstheater BS (weitere Termine)

20:00 Uhr Cosmo Mental Künstler, Das Kult BS

20:00 Uhr Sehr schön und sehr tot, Staatstheater BS (weitere Termine)

Sonntag, 6. März 2022

11:00 Uhr 4. Kammerkonzert, Staatstheater BS

14:30 Uhr Gemischtes Doppel, Staatstheater BS (weitere Termine)

16:00 Uhr Feuerwehrmann Sam Live, Kulturring Peine

17:00 Uhr Ein Stück weiter Dialogtheater, Das Kult BS

18:00 Uhr Haiou Zhang & Hába Quartett, Lessingtheater WF

19:00 Uhr Multivisionsshow Jakobsweg, Kurhaus Badharzburg

10. KW *Mittwoch, 9. März 2022*

19:00 Uhr Eintracht Braunschweig – SC Verl, Eintracht-Stadion BS

19:30 Uhr Die Physiker, Lessingtheater WF

Donnerstag, 10. März 2022

19:30 Uhr Aus großer Zeit, Lessingtheater WF

20:00 Uhr 4gewinnt Improtheater Games & Stories, Das Kult BS

Samstag, 12. März 2022

11:00 Uhr Ausstellung Macht! Licht!, Kunstmuseum WOB (bis 10.7.2022)

18:00 Uhr Trojan Rooms, Staatstheater BS (weitere Termine)

19:30 Uhr Der Wildschütz, Staatstheater BS (weitere Termine)

19:30 Uhr Theater Handgemenge, Schattentheater Der Morgen kann warten, Das Kult BS

Sonntag, 13. März 2022

13:00 Uhr In der Schatzkammer mit Herzog Carl I., Staatliches Naturhistorisches Museum BS

16:00 Uhr Die Bremer Stadtmusikanten, Lessingtheater WF (weitere Termine)

18:00 Uhr Stimmflut 2022: Glücksbringer, Scharoun Theater WOB

11. KW *Montag, 14. März 2022*

9:00 Uhr knistern knuspfern rauschen, Staatstheater BS (weitere Termine)

18:00 Uhr Freiheit und Widerstand – Ich bin nicht Sophie Scholl, Staatstheater BS (weitere Termine)

19:30 Uhr Operettengala – Fest der schönen Stimmen, Scharoun Theater WOB

Dienstag, 15. März 2022

20:00 Uhr Abbamania The Show, Volkswagen Halle BS

Donnerstag, 17. März 2022

Bis 20.3.2022 4. Erzählfestival auf dem Schimmelhof, Das Kult BS

16:30 Uhr Art after Work True Pictures? und Menschenbilder, Kunstmuseum WOB

19:00 Uhr Mandelmehl und Majoran. Märchenhafte Liebesrezepte. Ein Ohren-Schmaus mit Maria Carmela Marinelli, Das Kult BS

19:30 Uhr Tadellöser und Wolff, Lessingtheater WF

Freitag, 18. März 2022

18:30 Uhr Vom Suchen und Finden, Das Kult BS

19:30 Uhr Ein Kapitel für sich, Lessingtheater WF

20:00 Uhr Eleos, Staatstheater BS (weitere Termine)

Samstag, 19. März 2022

14:30 Uhr Märchen und Geschichten, Das Kult BS

16:00 Uhr Der Kiesel Fritz und die Seeschlange + Klein aber Oho!, Das Kult BS

19:00 Uhr Ein Abend voller Geschichten: Anders? Anders!, Das Kult BS

19:00 Uhr Helmut Zierl – Lesung, Kulturscheune SZ

19:30 Uhr 7. Sinfoniekonzert, Staatstheater BS (auch 20 + 21.3)

19:30 Uhr Aschenputtel – das Musical, Stadthalle GF

Sonntag, 20. März 2022

11:30 Uhr Trommelreise I, Das Kult BS, 14:30 Uhr + 16:00 Uhr

13:00 Uhr Komm wir erfinden Geschichten!, Das Kult BS

18:00 Uhr Die Fledermaus, Scharoun Theater WOB

12. KW *Mittwoch, 23. März 2022*

19:30 Uhr Panikherz, Scharoun Theater WOB

Donnerstag, 24. März 2022

19:30 Uhr Havana Nights, Scharoun Theater WOB

20:00 Uhr Undirty Dancing, Staatstheater BS

Freitag, 25. März 2022

19:00 Uhr Benny Goodman Blues - Lesung und Musik, Kulturscheune SZ

19:30 Uhr Maria Stuart, Staatstheater BS (weitere Termine)

Samstag, 26. März 2022

- 19:30 Uhr** Dead Man Walking, Staatstheater BS
- 19:30 Uhr** Die Reise nach Kallisto, Staatstheater BS (weitere Termine)
- 19:30 Uhr** James Armstrong - Konzert, Kulturscheune SZ
- 19:30 Uhr** OnAir: Identity, Scharoun Theater
- 20:00 Uhr** Festival der Travestie 30 Jahre Maria Crohn, Stadthalle GF

Sonntag, 27. März 2022

- 11:00 Uhr** Cage to Go, Staatstheater BS (auch 28.03)
- 16:00 Uhr** Die lustige Witwe, Lessingtheater WF
- 17:00 Uhr** Ein Stück weiter Dialogtheater, Das Kult BS

13. KW Dienstag, 29. März 2022

- 19:30 Uhr** Werther, Scharoun Theater WOB

Mittwoch, 30. März 2022

- 16:00 Uhr** Volkswagen Art4All, Kunstmuseum WOB
- 19:30 Uhr** Romeo und Julia Today, Scharoun Theater WOB
- 20:00 Uhr** Her. Olimpia. Maschienerotik, Staatstheater BS (auch 31.03.)

Donnerstag, 31. März 2022

- 19:30 Uhr** Vision String Quartet, Lessingtheater WF
– Änderungen vorbehalten –

Willkommen zurück

Mädchen mit dem Weinglas!

Seit Anfang August 2021 war das Gemälde „Das Mädchen mit dem Weinglas“ (um 1659/60) von Johannes Vermeer van Delft als Leihgabe in der Gemäldegalerie Alte Meister der Staatlichen Kunstsammlungen Dresden zu sehen. Nun ist es zurück in Braunschweig und hängt an seinem gewohnten Platz in der Gemäldegalerie des Herzog Anton Ulrich-Museums.



„Das Mädchen mit dem Weinglas“ von Johannes Vermeer van Delft.

Foto: Claus Cordes, Herzog Anton Ulrich-Museum

MUSIC!

Von Beethoven bis Beyoncé



Ab dem 11. März 2022 bringt die neue Sonderausstellung des Braunschweigischen Landesmuseums „MUSIC! Von Beethoven bis Beyoncé“ Besucher*innen im Museum Hinter Aegidien die Vielfalt von Musik rund um den Globus näher. Im Mittelpunkt der Sonderausstellung steht das gemeinschaftliche Erleben aller Facetten der Musik: Eine Vielzahl interaktiver Stationen lädt zum gemeinsamen Hören, Musizieren und Fühlen ein. Besucher*innen müssen kein Instrument spielen, Noten lesen, tanzen oder singen können – Neugierde und die Lust, etwas Neues auszuprobieren, reichen aus, um in eine Welt voller Töne, einprägsamer Liedtexte oder legendärer Dance Moves abzutauchen.

www.wir-braunschweig.de

Ab sofort Viertimpfungen bei den mobilen Impfteams

In der Stadthalle Braunschweig sowie bei den Einsätzen der mobilen Teams im Stadtgebiet werden jetzt Viertimpfungen angeboten, mit und ohne Termin. Das niedersächsische Sozialministerium hat die mobilen Teams per Erlass dazu ermächtigt. Die Ständige Impfkommission (STIKO) hatte zuvor eine Empfehlung zur vierten Impfung für besonders gefährdete Personengruppen und Beschäftigte in medizinischen Einrichtungen und Pflegeeinrichtungen angekündigt - Menschen ab 70 Jahren, Bewohner_innen von Pflegeeinrichtungen sowie Menschen mit einer Immunschwäche. Sie können die zweite Auffrischungsimpfung, die mit einem mRNA-Impfstoff vorgenommen wird, wahlweise von BionTech oder Moderna, frühestens drei Monate nach der ersten Auffrischung erhalten. Die zweite Auffrischung können auch Menschen frühestens sechs Monate nach der ersten Impfung erhalten, die in medizinischen Einrichtungen oder Pflegeeinrichtungen tätig sind.

Foto: djdk/padma/freepik

Auf einen aktiven Frühling sollte man sich rechtzeitig vorbereiten – zum Beispiel mit einer durchdachten Entgiftungskur. Tibetische Kräuterformeln können dabei unterstützen: Morgens Padma GaLaTib mit Bitterstoffen für den Gallenfluss und Zink für den Fett- sowie den Säure-Basen-Stoffwechsel. Am Abend die polyphenolreiche 3-Früchte-Formel Padma HepaTib mit Cholin für eine normale Leberfunktion. Mehr Detox-Tipps gibt es unter www.padma.de.



Foto: djdk/www.soapandprecede.com

Eine Alternative für alle, die feste Seife nicht mögen, ist Duschgel in Pulverform. „Viele Pflegeprodukte bestehen zu einem Großteil aus Wasser, das jeder von uns zu Hause hat“, sagt Boris Schumacher, Geschäftsführer von Heimathaufen. Das Pulver, das man unter www.soapandprecede.com bestellen kann, mischt man selbst mit Wasser an. Das spart nicht nur Verpackung, sondern reduziert auch die CO2-Emissionen des Transports um 90 Prozent.



Foto: djdk/www.comfortschuh.de

Auffallen erlaubt: So könnte das Motto für die Schuhmode 2022 lauten, denn es wird herrlich bunt. Im Trend liegen farbenfrohe, flache Schuhe, die nicht nur gut aussehen, sondern auch viel Komfort bieten. Die Modelle von ComfortSchuh haben einen breiten Zehenbereich. So finden die Füße genügend Platz: www.comfortschuh.de.

Frühjahrs Beauty



Fotos: djdk/Basica

Um die innere Balance wiederherzustellen, kann Basenfasten ein geeignetes Mittel sein. Damit biochemische Vorgänge geregelt ablaufen, brauchen alle Zellen das richtige Verhältnis von Säuren zu Basen. Doch säurebildende Lebensmittel und Stress können die fein justierte Balance belasten. Beim Basenfasten sorgt basische Ernährung für Ausgleich. Unter www.basica.de gibt es Rezepte.

Foto: Jentschura Int./LStockStudio - stock.adobe.com



Schönes, volles Haar ist keine Selbstverständlichkeit. Wie Stoffwechsellxperten wissen, tragen moderne Lebensgewohnheiten dazu bei, dass der Körper dem Haarboden Mineralstoffe entzieht, um Defizite im Säure-Basen-Haushalt auszugleichen. Um die gestörte Balance wiederherzustellen, kann die Zufuhr von Mineralien, ätherischen Ölen und Kräuterextrakten sinnvoll sein, wie sie in Scalpuro enthalten sind. Infos gibt es unter www.p-jentschura.com.

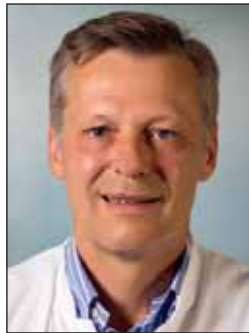


Foto: djdk/www.walgenbach.ch/Laura E. Lindnermann

CBD ist die Abkürzung für Cannabidiol – ein Stoff, der aus den Blüten und Blättern der Hanfpflanze gewonnen wird. Anders als das bekanntere THC löst es keinen Rausch aus. Vielmehr soll es entzündungshemmend, entspannend, entkrampfend, schmerzlindernd und regenerierend wirken. Es kann in Öl, in Gesichtscremes und in Körperlotionen enthalten sein. Unter www.walgenbach.ch gibt es eine Auswahl verschiedener Sorten mit unterschiedlichen Geschmacksnoten.

F.A.Z.-Studie: Asklepios Kliniken in der Region Harz gehören zu den besten Kliniken Deutschlands

Seesen/Goslar/Bad Harzburg. Asklepios Krankenhäuser in der Region Harz gehören zu den besten Kliniken Deutschlands. Das ergibt sich aus der neuesten Studie „Deutschlands beste Krankenhäuser 2021“. Darin haben das Frankfurter F.A.Z.-Institut, das IMWF Institut für Management- und Wirtschaftsforschung in Hamburg sowie die International School of Management (ISM) bundesweit Kliniken entsprechend eingestuft und aufgelistet. Dazu gehört auch die Asklepios Klinik Schildautal Seesen, hier insbesondere ihre Fachabteilung Neurologie/Neurologische Frührehabilitation. Bei den Asklepios Harzkliniken wurde in der Studie die endoprothetische Spezialklinik, Asklepios Harzklinik Bad Harzburg, im Bereich Orthopädie entsprechend eingeordnet. Sie befasst sich unter Anwendung modernster gelenkerhaltender Behandlungskonzepte mit dem Einsetzen künstlicher Gelenke (Endoprothesen). An der Spitze des Teams steht Priv.-Doz. Dr. med. Christian Liebau, Chefarzt der Klinik für Orthopädie und gelenkerhaltende Chirurgie der Asklepios Harzklinik Bad Harzburg.



Priv.-Doz. Dr. med. Christian Liebau.

Foto: Asklepios

Die Studie basiert auf einer Auswertung einer Vielzahl von Daten zu mehr als 2.200 Krankenhäusern, wobei die Qualitätsberichte mit den Meinungen von Patient_innen zusammengeführt wurden. Die betreffenden Daten wurden aus den im Februar 2021 öffentlich zugänglichen Online-Portalen entnommen. Zu den ausgewerteten Quellen zählen die „Weisse Liste“ sowie das Portal Klinikbewertungen.de, das anonymisierte Patientenbewertungen zu Krankenhäusern und Kliniken sammelt und veröffentlicht.

Die Asklepios Kliniken in der Region Harz (Asklepios Klinik Schildautal in Seesen und die Asklepios Harzkliniken mit ihrem Hauptstandort in Goslar) stellen die zentrale Gesundheitsversorgung der Harzregion rund um die Uhr sicher. Ambulant werden an vier Standorten im Harz in medizinischen Versorgungszentren der Asklepios MVZ Niedersachsen GmbH fachärztlich die Versorgungsstrukturen ergänzt.

In die Asklepios Harzklinik Bad Harzburg kommen Patient_innen aus aller Welt, darunter auch prominente Politiker und Sportler. Die Spezialklinik in Bad Harzburg wurde in der Vergangenheit ebenfalls immer wieder mal ausgezeichnet. Vor Jahren war sie bei den Asklepios-Kliniken mit dem Preis: „Asklepios Top Qualität“ in dem Bereich „Unsere Patienten“ als beste Klinik prämiert worden.

SICHER, AUCH IN CORONA-ZEITEN

ASKLEPIOS Harzklinik Bad Harzburg

Asklepios Harzklinik Bad Harzburg – Orthopädie-Experten mit internationalem Ruf

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

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



Pandemie: Häufung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Impfungen und regelmäßiger Check-up wichtig

Herz-Kreislauf-Erkrankungen stellen die weltweit häufigste Todesursache dar. In Deutschland sind 36 % aller Todesfälle auf kardiovaskuläre Erkrankungen zurückzuführen.

Diese ohnehin schon herausfordernde und alarmierende Situation hat sich während der Pandemie noch weiter verschärft. Aus Angst vor einer Infektion mit Corona ging die Zahl der Arztbesuche zurück und weniger Patienten suchten die Notaufnahmen auf. Oftmals mussten geplante Eingriffe verschoben werden. In der Folge stieg die Sterblichkeit von Herz-Kreislauf-Erkrankten an – auch wenn keine Corona-Infektion vorlag. Umso wichtiger ist es nach Ansicht medizinischer Experten, etwa bei der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie (DGK), nun dringend alle verpassten Untersuchungen nachzuholen. Um weiterhin das Risiko schwerer Infektionen gering zu halten, ist es für Herzpatienten außerdem wichtig, die Corona-Impfung, ebenso wie die jährliche Grippe- sowie die Pneumokokkenimpfung wahrzunehmen.

Herzerkrankungen verschlimmern sich häufig unbemerkt, bis es zum möglicherweise folgenschweren Notfall kommt. Die Erkrankungen auf die leichte Schulter zu nehmen, ist lebensgefährlich. Die Deutsche Seniorenliga (DSL) klärt in einer kostenlosen Info-Broschüre über die Gefahren von Herzerkrankungen auf und erläutert, warum rechtzeitige und regelmäßige Arztbesuche gerade für Herzerkrankte so wichtig sind.

Angesichts der hohen Infektiosität der Omikron-Variante ist das Risiko, sich mit dem Coronavirus anzustecken, derzeit so hoch wie nie. Einen guten Schutz bietet nach wie vor die Impfung. Wer an einer Herzkrankheit leidet, trägt ein erhöhtes Risiko für einen schweren Covid-19-Krankheitsverlauf. Eine Impfung senkt dieses Risiko. Für Herzpatienten ist die Corona-Impfung daher besonders wichtig. Darüber hinaus halten



Foto: Deutsche Seniorenliga

medizinische Experten, etwa bei der DGK, die jährliche Grippeimpfung sowie die Pneumokokkenimpfung für dringend angeraten. Denn auch Grippe (Influenza) oder Lungenentzündung, ausgelöst durch Pneumokokken, können lebensbedrohlich werden. Das gilt besonders, wenn mehrere Infektionen aufeinander treffen. Zudem können Grippeviren das Herz unmittelbar schädigen und zum Beispiel eine Herzmuskelentzündung hervorrufen. Ein vollständiger Impfschutz gegen diese Erkrankungen kann das Risiko solcher Doppel- oder gar Mehrfachinfektionen erheblich reduzieren.

Die kostenfreie Broschüre „Impfschutz für Herzpatienten“ zeigt auf, warum Experten Impfungen dringend empfehlen und erklärt, welche Beschwerden auf eine Verschlechterung des Herzens hindeuten, die unbedingt von einem Arzt abgeklärt werden muss. DSL e.V., Heilsbachstraße 32, 53123 Bonn. www.impfschutz-herzpatienten.de.

Anzeige

Qualifizierte Alltagsbegleitung in Braunschweig

Wünschen Sie sich jemanden, der Sie bei Ihren täglichen Aktivitäten unterstützt?

Oder sind Sie Angehöriger und sind auf der Suche nach einer qualifizierten Begleitung, die nach Hause oder ins Pflegeheim kommt und Ihrem Familienmitglied den Tag abwechslungsreicher und aktivierend gestaltet?



Frau Gropp.

Foto: privat

Zukünftig stehe ich Ihnen zuverlässig und engagiert zur Seite. Gerne begleite und unterstütze ich Sie bei Ihrer Tagesgestaltung, um Ihnen weiterhin ein erlebnisreiches, würdevolles und selbstbestimmtes Leben zu ermöglichen.

Ihre Wünsche, Bedürfnisse und Interessen stehen bei mir an erster Stelle. Zuvorkommend, freundlich und menschlich unterstütze ich Sie dort, wo es wirklich gebraucht und gewünscht wird. Ich informiere und berate Sie gerne.

Fon: 0151.56154452
Mail: kontakt@fraugropp.de
www.fraugropp.de

www.wir-braunschweig.de

Verschiedenes

Fliesenleger: Telefon 0531 - 122 88 21

Wenn die Pflege ausfällt
Pflegenotaufnahme



Ich kümmere mich
gerne um meine Mutter.
Aber wer pflegt
Mama, wenn ich
mal krank werde?

AWO Senioren & Pflege
Pflegenotaufnahme
www.awo-bs.de

0800 70 70 117
 Wir helfen Ihnen, wenn die
 Pflege ausfällt. Jederzeit.



Hubeta
 Gemeinnütziger Verein e.V.

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

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

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

Schloß Schliestedt bietet Covid-Antikörpertest

Die Seniorenbetreuung Schloß Schliestedt bietet Ende März wieder einen besonderen Service in der Pandemiesituation für Mitarbeitende, Bewohner und Angehörige einen kostenlosen Covid-Antikörpertest an. Solche Tests werden sonst in Arztpraxen angeboten und kosten zwischen 25 und 70 Euro.

Die Bewohner und Mitarbeitenden der Seniorenbetreuung sind zu über 90 Prozent geimpft und geboostert. Deshalb bietet die Einrichtung jetzt eine zusätzliche Sicherheit zum aktuellen Status an, ob der Impfschutz aktuell noch ausreicht, um eine Infektion abzuwehren.

Die Wolfenbütteler Firma Falk & Janke, stellt das handliche Testgerät „VitaLab“ zur Verfügung.

Mitarbeitende, Bewohner und Angehörige der Seniorenbetreuung Schloß Schliestedt gehen seit Beginn der Pandemie sehr verantwortlich mit der Situation, gerade für die vulnerable Gruppe, um.

Ein Blutstropfen reicht, um auf dem Teststreifen vom Gerät ausgewertet zu werden. Nach wenigen Minuten erhält man detaillierte Angaben zum Antikörperstatus.



Bernd Janke (Fa. Falk & Janke) und Sirko Mros (Seniorenbetreuung Schloß Schliestedt) bei der Einführung in die Handhabung des kleinen VitaLab-Testgerätes (v.l.). Foto: Schloß Schliestedt

Jeder Getestete erhält ausschließlich persönlich die Information über seinen aktuellen Antikörperstatus. An der Reaktion der Getesteten ist aber vielfach die Erleichterung zu erkennen, die der gesicherte Impfstatus für Betroffene und ihr direktes Umfeld bedeutet.

Firmenchef Bernd Janke und der Pflegedienstleiter der Seniorenbetreuung Schloß Schliestedt, Sirko Mros, sind sich einig in der Einschätzung: „Dieser einfache Test erhöht die Impfabzeptanz für alle gewaltig, weil für jeden individuell und Schwarz auf Weiß die persönliche Absicherung erkennbar ist!“ Sollten weitere Gruppen oder Firmen Interesse haben, können sie sich gern für die preiswerte Ausleihe des handlichen VitaLab-Geräts an die Firma Falk & Jahnke wenden.

Mit dem Test durch das VitaLab-Gerät wird erkannt, ob ein Impfen überhaupt erforderlich ist.

www.wir-braunschweig.de

Pflegereform 2022

Neue Regelungen für die Pflege

Im Januar sind die neuen Regelungen in Kraft getreten. Das so genannte Gesundheitsversorgungsweiterentwicklungsgesetz (GVWG) soll unter anderem Entlastungen für Pflegebedürftige und ihre Familie schaffen. Was genau ändert sich im Bereich der Pflegeleistungen? Die Johanniter informieren zu den wichtigsten Neuerungen.

Mehr Geld für Pflegesachleistungen

Angesichts der steigenden Preise in der Pflege hat der Gesetzgeber den Zuschuss für Pflegesachleistungen um 5 Prozent erhöht. Für Menschen mit Pflegegrad 2 steigt er von bisher 689 auf 724 Euro, mit Pflegegrad 3 von 1.298 auf 1.363 Euro. Im Pflegegrad 4 steigt der Betrag entsprechend von 1.612 auf 1.693 Euro, und im Pflegegrad 5 von 1.995 auf 2.095 Euro. Voraussetzung für den Zuschuss für Pflegesachleistungen ist Pflegegrad 2 oder höher.

Höherer Zuschuss zur Kurzzeitpflege

Auch die Leistungen für die Kurzzeitpflege erhöhen sich für die Pflegegrade 2 bis 5: Statt bisher 1.612 Euro erhalten Betroffene nunmehr 1.774 Euro. Weiterhin kann der Zuschuss zur Kurzzeitpflege mit maximal 50 Prozent der Mittel aus der Verhinderungspflege aufgestockt werden. Da sich das Budget für die Verhinderungspflege nicht erhöht, stehen für dieses Modell jährlich maximal 3.386 Euro zur Verfügung.

Umwandlung von Pflegesachleistungen ohne Antrag möglich
Wie bisher kann ein Teil der Pflegesachleistungsbeträge für Entlastungsleistungen genutzt werden. Neu ist, dass hierfür seit diesem Jahr kein Antrag mehr nötig ist – die Pflegekasse wandelt den überschüssigen Pflegesachleistungsbetrag automatisch um, wenn die eingereichte Rechnung die zur Verfügung stehenden Entlastungsleistungen übersteigt.

Einfachere Versorgung mit Pflegehilfsmitteln
Pflegehilfsmittel wie etwa ein Pflegebett dürfen jetzt nicht mehr nur vom Arzt, sondern auch von Pflegefachkräften empfohlen werden – das gilt für Fachkräfte von Pflegediensten ebenso wie für Pflegefachkräfte, die den verpflichtenden Beratungsbesuch bei Pflegegeldbezug durchführen. Die schriftliche Empfehlung wird dann zusammen mit einem formlosen Antrag bei der Pflegekasse eingereicht.

Der „Johanniter-Pflegelotse“ klärt auf

Alle wichtigen Fragen rund um die Pflege zu Hause beantwortet die Informationsbroschüre „Johanniter-Pflegelotse – ein Wegweiser zur ambulanten Pflege“ auf 20 übersichtlichen Seiten. Er richtet sich sowohl Menschen, die ganz neu mit der Situation von Pflegebedürftigkeit konfrontiert sind, als auch an jene, die schon länger einen Angehörigen pflegen. Der aktualisierte Johanniter-Pflegelotse ist erhältlich als pdf-Version im Internet.

Stellenangebote

Rentner für Aushilfstätigkeit
als Fahrer/Handwerker auf 450 €-Basis gesucht. Verbünden Sie sich mit einem erfolgreichen Team.

MARAG GmbH
Telefon 0531-3800013

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

Salzgitter EuroLogistik GmbH
Tel. 05341/18928-70

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.





Foto: did-k/Henkel/Getty Images/evgennymashenko

Wäsche sollte sich auch nach mehreren Waschgängen noch weich und frisch anfühlen. Das klappt mit dem richtigen Waschmittel. Gängige Darreichungsformen sind Pulver, Tabs, Gel oder Discs. Letztere lassen sich besonders praktisch anwenden, denn diese kleine „Kissen“ sind bereits vortportioniert. Die Umhüllung der Persil Discs ist zudem vollständig wasserlöslich und biologisch abbaubar. Unter www.frag-team-clean.de gibt es weitere Waschtipps.

ALLES SAUBER – ALLES GLÄNZT



Foto: did-k/www.fieberitz.de/Lübra Apparatebau

Festinstallierte Leinensysteme von Lübra sind zum Wäschetrocknen besonders effektiv. Die langlebigen Systeme können individuell konfiguriert werden. Mit der soliden Metallkonstruktion sowie den spannbaren Leinen kommt dauerhaft mehr Ordnung in den Trockenraum. Unter www.fieberitz.de gibt es weitere Tipps sowie eine Bestellmöglichkeit.

Das Reinigungsmittel Cleaneroo funktioniert nach einem einfachen Prinzip. Es besteht aus hochreinem entmineralisiertem Wasser, das versucht, seinen ursprünglichen Zustand wiederherzustellen. Trifft es auf dreckige Oberflächen, zieht es Schmutz und Kalk wie ein Magnet an: www.cleaneroo.de.



Fotos: did-k/www.cleaneroo.de/Canva Photo



Intuitive Bedienung, gründliche Reinigung: Dusch-WCs wie das AquaClean Mera Comfort eignen sich für jedes Lebensalter. Da der Wasserstrahl dank Nutzererkennung nur ausgelöst werden kann, wenn jemand auf dem WC sitzt, kann der Entdeckerdrang der Kinder auch nicht dazu führen, dass sie das Bad unter Wasser setzen: www.blog.geberit-aquaclean.



Mit den passenden Tricks und Hausmitteln wird alles hygienisch sauber. Dabei lässt sich obendrein so mancher Euro sparen. „Egal, welchen Reiniger man verwendet: Weniger ist mehr – oft reichen schon einige Tropfen für ein überzeugendes Ergebnis“, rät Nicoletta Senicer, Leiterin Operations Reinigung, Betriebswirtin und Fachwirtin Reinigung und Hygiene bei Vonovia.



Fotos: did-k/Geberit



Foto: did-k/Vonovia/Getty Images/Juliana/PeopleImages



Weltwassertag

widmet sich dem Grundwasser

„Unser Grundwasser – der unsichtbare Schatz“: Unter diesem Motto steht der diesjährige Tag des Wassers am 22. März.



Grundwasser-Qualität: Wichtig für die Trinkwasserherstellung, wie hier im Wasserwerk Wehnsen.

Foto: Wasserverband Peine

Ressource nimmt zu. Verschiedenste Nutzergruppen sind bei nachhaltigen Bewirtschaftungskonzepten zu berücksichtigen. Neben der verfügbaren Menge ist die Qualität wichtig, gerade für die öffentliche Trinkwasserversorgung. „So weisen wir zum Weltwassertag auf die freiwillige Zusammenarbeit mit der Landwirtschaft in den Kooperationen hin. Seit Jahren agieren wir hier gemeinsam, um Einträge ins Wasser zu minimieren. Ein wichtiger Beitrag für den Erhalt der Grundwasserqualität“, sagt der Wasserverband Peine, der allein vier Kooperationen in Südostniedersachsen betreibt.

(Wasserverband Peine)

Auf die CO₂-Bremse treten



Der Umstieg auf Elektromobilität leistet einen wichtigen Beitrag zu mehr Klimaschutz – besonders, wenn 100 Prozent Ökostrom geladen wird.

Foto: djd-k/E.ON/Malte Braun

Die Untersuchung ermittelt die möglichen CO₂-Einsparungen auf Basis einer repräsentativen Civey-Befragung von bundesweit bis zu 30.000 Menschen. Zusätzlich sind in die Hochrechnung weitere Daten etwa des Umweltbundesamtes, des Statistischen Bundesamtes, der Arbeitsgemeinschaft Energiebilanzen und des Bundesverbands der Energie- und Wasserwirtschaft eingeflossen. Alle Ergebnisse gibt es unter energieatlas.eon.de. (djd-k)

Grundwasser ist eine wichtige Ressource. Sie spielt unter anderem für die öffentliche Trinkwasserversorgung in Deutschland eine zentrale Rolle. Denn über 61 Prozent werden aus Grundwasser gewonnen, wie das Branchenbild der deutschen Wasserwirtschaft 2020 ausweist.

Die Diskussionen der nationalen Wasserstrategie der letzten Jahre haben es gezeigt: Das Bewusstsein für die Bedeutung dieser

WV Peine
Wasserversorgung Peine

Nicht nur am Weltwassertag, sondern jeden Tag engagieren sich unsere Fachkräfte für Mensch & Umwelt. Die Wasser-Qualität haben sie genau im Blick.

Trinkwasserversorgung und Abwasserreinigung

NACHHALTIG & REGIONAL ENGAGIERT

Tel. +49 5171 956-0 www.wvp-online.de

Mitglied der Kommunalen Unternehmen www.diekommunalenunternehmen.de

SICHER DAHEIM - RUND UM DIE UHR

SCHNELLE UND ZUVERLÄSSIGE HILFE IM NOTFALL

HAUSNOTRUF

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

ANMELDUNG UND INFO:

PARITÄTISCHE DIENSTE
BRAUNSCHWEIG

Saarbrückener Straße 50
38116 Braunschweig
Tel.: 0531 - 4 80 79 10
E-Mail: info@paritaetischer-bs.de
www.paritaetischer-bs.de

ambet
Am Grasplatz 5c
38112 Braunschweig
Tel.: 0531 256 57 314
E-Mail: hausnotruf@ambet.de
www.ambet.de

JETZT EINEN MONAT KOSTENLOS TESTEN!

www.wir-braunschweig.de

<p>Ahrensburg 155 ca. 172,44 m² Wfl./Nfl.</p>	<p>Wolfsburg 146 ca. 147,98 m² Wfl./Nfl.</p>
<p>Hamburg 156 ca. 158,07 m² Wfl./Nfl.</p>	<p>Bornholm 120 ca. 119,51 m² Wfl./Nfl.</p>

Stein auf Stein, Top-Ausstattung, Attraktive Preise auf Anfrage

FORUM Massivhaus

Noch mehr schöne Häuser unter:
forumhaus.de • 0531/889360

Corona Prämie - das müssen Rentner wissen!

Viele Arbeitnehmer haben die letzten Monate steuer- und sozialversicherungsfreie Corona-Prämien erhalten. Auch viele Rentner arbeiten, um ihr Einkommen aufzubessern und haben den Bonus bekommen. Jedoch gibt es Renten, bei denen die Hinzuverdienst-Möglichkeiten gedeckelt sind. Dazu gehören die vorgezogene Altersrente, die Hinterbliebenenrente und die Erwerbsminderungsrente. Die Corona-Prämien werden aber bis zu einer Höhe von 1.500 Euro nicht als Hinzuverdienst gewertet, wie die Deutsche Rentenversicherung bekannt gab.

Viele Mitglieder haben sich beim SoVD in Braunschweig gemeldet, um zu erfahren, ob sie den Corona-Bonus behalten dürfen oder wieder an den Arbeitgeber zurücküberweisen müssen, damit es keine Rentenabzüge gibt. Denn wenn die Hinzuverdienstgrenze bei gewissen Renten überschritten wird, dann wird die Rentenzahlung gekürzt. So darf zum Beispiel ein Rentner wegen voller Erwerbsminderung maximal 6.300 Euro im Jahr brutto dazuverdienen. So ist es normalerweise auch bei vorgezogenen Altersrenten, hier gibt es momentan aber coronabedingt eine Ausnahme-Regelung. Auch bei der

Hinterbliebenenrente wird das über einen Freibetrag gehende Gehalt auf die Rente angerechnet. „Der Corona-Bonus wird bis zu 1.500 Euro von der Rentenversicherung bei diesen Renten nicht als Hinzuverdienst gewertet, diese Regelung ist jetzt auch bis zum 31. März 2022 verlängert worden“, berichtet Kai Bursie, Regionalleiter des SoVD in Braunschweig.

„Wenn selbständige Rentner jedoch steuerpflichtige Soforthilfen zur Unterstützung ihrer Tätigkeit erhalten haben, müssen sie dabei bedenken, dass diese Soforthilfen regelmäßig steuerpflichtig sind und daher als Hinzuverdienst gewertet werden“, so Bursie weiter. Er rät Betroffenen weiter auf dem Laufenden zu bleiben, ob die Regelung zu den Corona-Prämien auch über den 31. März 2022 hinaus verlängert wird, denn Corona wird uns wohl auch noch weiter beschäftigen.

Die Berater_innen des SoVD in Braunschweig beantworten gerne weitere Fragen rund um das Thema Rente. Der SoVD kann telefonisch unter 0531 480 760 erreicht werden. Weitere Kontaktdaten: www.sovd-braunschweig.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

Zur Verstärkung suchen wir in Vollzeit
Mitarbeiter m/w/d
für unsere
LKW-Werkstatt
**Salzgitter
EuroLogistik GmbH**
Tel. 05341/18928-70

Steuererklärung wird einfacher

Viele Ruheständler erhalten in diesen Tagen Post von der Rentenversicherung. Darin erfahren sie, wieviel Rente sie im abgelaufenen Jahr erhalten haben. Diese Daten werden automatisch auch an das Finanzamt übermittelt und müssen nicht mehr zwingend in der Steuererklärung angegeben werden.

Wer die Angaben weiterhin in der Steuererklärung vermerken möchte, dem hilft das Schreiben der Rentenversicherung. Hier können die Empfänger nachlesen, welche Werte in die Anlage R (Renten und andere Leistungen) und die Anlage Vorsorgeaufwand übernommen werden müssen – nämlich der Bruttorentenbetrag und die Kranken- und Pflegeversicherungsbeiträge für das vergangene Jahr. Die Bescheinigung kann unter www.deutsche-rentenversicherung.de/steuerbescheinigung angefordert werden. Wer den Beleg schon einmal angefragt hat, erhält ihn automatisch.

Logisch ... Zeitschriften clever mieten - statt kaufen!

• bequem
• preiswert
• zuverlässig

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

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

Inh. Imke Grotewold

www.pflanzeneck.de

Für Menschen die Pflanzen lieben

PflanzenEck WENSE

- > PflanzenEck – Pflanzen & Accessoires Garten-
- > PflanzenEck – Gestaltung Garten-
- > PflanzenEck – Pflege
- > PflanzenEck – Ku(h)lturnstall Konzerte, Lesungen, Ausstellungen
- > PflanzenEck – Feiern in ländlichem Ambiente

Wir freuen uns auf eine schöne Zeit im Garten!

Mo - Fr 9.00 - 13.00 Uhr
und 14.30 - 18.00 Uhr
Sa 9.00 - 16.00 Uhr

38176 Wense, Dorfstr. 1 • Tel. 05303/2767 Alle Infos unter www.pflanzeneck.de

Urlaubsglück an der Ostsee

Die Eckernförder Bucht gilt als besonders reizvolle Region in Schleswig-Holstein.



Pure Idylle: So entspannt können Familien eine Auszeit in der Eckernförder Bucht genießen.

Foto: djd-k/Eckernförde Touristik und Marketing GmbH/Silke Goes

Die Eckernförder Bucht mit ihren schattigen Wäldern, blühenden Feldern, stillen Seen und kleinen Bergen gilt als besonders reizvolle Region an der Ostseeküste Schleswig-Holsteins. Zentrum ist die lebendige Hafenstadt Eckernförde mit ihrem maritimen Flair. Der idyllische Hafen wird gesäumt von einer einladenden Promenade, der feinsandige Badestrand liegt nur wenige Fußminuten entfernt. Entdeckenswert in der Umgebung sind der Nord-Ostsee-Kanal, der Naturpark Hüttener Berge oder der Dänische Wohld, eine Halbinsel zwischen Eckernförder Bucht und Kieler Förde.

Alle aktuellen Infos zu Reisemöglichkeiten und Unterkünften gibt es unter www.ostseebad-eckernfoerde.de und Telefon 04351-71790. Besonders intensiv lässt sich die Region beim Radfahren oder Wandern entdecken. (djd-k)

Erfrischende Auszeit

Bad Elster: Erfrischende Auszeit zwischen Soletherme, Motorikpark und viel Natur.



Das Schweben in der warmen Sole bringt eine wunderbare Tiefenentspannung und wirkt wie ein Kurzurlaub.

Foto: djd-k/Sächsische Staatsbäder/T.Peisker

Endlich wieder einen schönen Ausflug unternehmen und sich ganz auf die eigenen Bedürfnisse konzentrieren: Die richtige Mischung aus Aktivität und Entspannung bietet beispielsweise das Heilbad Bad Elster im walddreichen Vogtland. Die historischen, blütenreichen Parkanlagen laden zum entspannten Flanieren ein. Beweglichkeit und Fitness kann man im Motorikpark trainieren. Zu den Stationen gehören Koordinations- und Balancierstrecke, Lauf- und Rhythmusstation, Kraftplatz und Dehnoase. Wohltuende Wärme und Entspannung finden die beanspruchten Muskeln in der Bade- und Saunalandschaft des historischen Albert Bads. Wer dem Alltag davonschweben möchte, kann sich in der Soletherme treiben lassen. Die Tiefenentspannung ist purer Genuss.

Infos gibt es unter www.saechsische-staatsbaeder.de. (djd-k)



„Der kleine Urlaub“ 3 Übernachtungen mit reichhaltigem Frühstücksbuffet von Sonntag bis Freitag im Doppelzimmer mit Dusche/WC, TV und Telefon, 1x Aperitif nach Wahl, 3 x Drei-Gang-Menü, 1 Kännchen Kaffee & ein Stück hausgemachten Kuchen, ausgearbeitete Wandertouren und Wanderkarte, Sauerland-CARD mit kostenloser Linienbus-Nutzung, inklusive Nutzung des neuen Wellnessbereiches "Waldsauna" **p. P. ab 280,- €**

Hotel **Gut Vorwald** ***Superior Schmallenberg-Oberkirchen · Tel. 02975 / 96 61-0
www.gut-vorwald.de · info@gut-vorwald.de

Kleine Strandburg
SINNLICHES GENIEßEN
3 Nächte ab 279 € – Anreise So. bis Di.*
3 Nächte ab 289 € – Anreise Mi. bis Sa.*
Bis 15.04.2022 und 18.04 bis 22.05.2022

*Preis p.P. im Komfort-DZ Südseite:
- Frühstücksbuffet, Genießer-HP
(2x 4-Gänge/Buffer, 1x Candle-Light-Dinner)
- 60 min. Wellness-Kosmetik-Anwendung
- 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

www.wir-braunschweig.de

ROMANTISCHES HOTEL
MENZHAUSEN
★★★★

- ★ 2 x Übernachtungen
- ★ 2 x Langschläferfrühstück
- ★ 1 x Candle Light Dinner
- ★ 1 x Empfangscocktail
- ★ 1 x Anreisegeschenk
- ★ 2 x Kaffee- und Kuchenbuffet
- ★ 1 x 3-Gang-Überraschungsmenue
- ★ Freie Benutzung: Solling-Wellness-Oase, Parkplatz und Fahrräder

189,- €
pro Person

Lange Straße 12 37170 Uslar
Tel 0 55 71/92 23-0 Fax 0 55 71/92 23-30
www.hotel-menzhausen.de

Liebe Leserinnen und Leser,



vor vielen Jahren, als ich noch Pfarrerin in einer Dorfkirche im Braunschweiger Land war, ermunterte mich eine Kollegin, in der Christnacht Blumenzwiebeln zu verteilen. Was zunächst nur eine assoziative Verbindung zu dem Lied „Es ist ein Ros entsprungen“ war, wurde Begleitmusik für den Weg durchs Kirchenjahr. Denn die Blumenzwiebeln trieben und bald blühten sie in den Vorgärten der Menschen. Die kleinen Frühblüher, die eben nicht nur an die Christnacht erinnern, machten sichtbar wie sehr Weihnachten und Ostern zusammenhängen. Sie waren wie eine Gedankenbrücke zwischen dem Kind, das zu Weihnachten in der Krippe liegt und dem jungen Mann, der Ostern aufersteht und mit uns durch dieses Leben geht.

Wir haben am Braunschweiger Dom in der Christnacht 2021 keine Blumenzwiebeln verteilt; aber überall blühen Winterlinge, Schneeglöckchen und Krokusse und vielleicht sehen Sie in ihnen das Bild, das Weihnachten und Ostern verbindet auch durch die schwere Passionszeit hindurch.

In der Hoffnung, dass Ihnen dieser Bogen Mut und Freude macht, grüße ich herzlich

Ihre *Dompredigerin*

Cornelia Götz

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

Wöchentliches Friedensgebet im Braunschweiger Dom

Der Braunschweiger Dom hat sich auf den Weg gemacht, Mitglied der Nagelkreuzgemeinschaft zu werden. Sie ist verbunden durch das Versöhnungsgebet von Coventry. Das Gebet entstand als Reaktion auf die Zerstörung der Kathedrale von Coventry (England) am 14./15. November 1940 durch deutsche Bombenangriffe.

Der damalige Dompropst Richard Howard ließ die Worte „FATHER FORGIVE“ in die Chorwand der Ruine einmeißeln. Mit diesen Worten wollen auch wir uns verbinden und daher wird das Gebet an jedem Mittwoch Teil des Abendsegens im Braunschweiger Dom sein.

Bachzeit

Sonntag, 6. März 2022, 17 Uhr:

Kantate BWV 106 „Gottes Zeit ist die allerbeste Zeit“ mit Jugendkantorei der Braunschweiger Domsingschule, Solisten des Staatsorchesters Braunschweig, Staatsorchester Braunschweig, Domkantor Gerd-Peter Münden, Kantorin Elke Lindemann und Pfarrer Ulf Weber.

Familiengottesdienst

Sonntag, 13. März 2022, 11:30 Uhr:

mit Pfarrer Ulf Weber, Kinderkantoreien der Braunschweiger Domsingschule unter der Leitung von Marie Werner, Kaden Berryman, Karen Bauer, Henrike Eberhardt, Henrike Scherf, Elisa Groppe und Kantorin Elke Lindemann.

Vorstellungsgottesdienst

Sonntag, 27. März 2022, 17 Uhr:

Vorstellungsgottesdienst der Konfirmand_innen mit Pfarrer Ulf Weber und Kantorin Elke Lindemann.

- Auszug aus den Terminen des Braunschweiger Doms -

Gottesdienste und Veranstaltungen im Braunschweiger Dom unter: www.braunschweigerdom.de/veranstaltungen

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. 18 vom 1.11.2021.

Braunschweig und die Revolution 1848/49

von Prof. Dr.h.c. Gerd Biegel

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

(Teil 6)

Am Mittag des 4. März 1848 übergab eine Delegation unter Führung von Magistratsdirektor Wilhelm Bode (1779 – 1854), der von den Bürgervereinsmitgliedern **Dr. Adolf Aronheim** (1818 – 1880), Carl Götte und Ding begleitet wurde, die Adresse an Herzog Wilhelm. Der Text soll wegen seiner grundsätzlichen Bedeutung vollständig wiedergegeben werden:

»Als im Jahre 1830 die von Paris ausgehende Bewegung auch viele Theile unseres deutschen Vaterlandes ergriff und ein reger Geist Volk und Regierung hob, und in früher nicht gekannter Harmonie zum Fortschreiten auf konstitutioneller Bahn vereinte, da forderten in allen deutschen Gaue mächtige Stimmen die Garantien, die einem konstitutionellen Staate nicht fehlen dürfen, wenn er nicht nur in geistlosen Formen seine



Rechtsanwalt und Demokrat Adolf Aronheim.

Foto: Archiv

Existenz suchen und finden will. Allein diese Stimmen mußten verhallen; eine vom Bundestage ausgehende retrograde Bewegung hinderte nicht nur den Ausbau der kaum ins Leben gerufenen Konstitutionen, sie nahmen dem Volke sogar wieder die Rechte, die ihm eben erst gewährt waren. Statt Beispiele seien hier nur die Wiener Beschlüsse angeführt. Die Früchte dieser retrograden Bewegung waren Mißtrauen der Regierten gegen die Regierungen, und begreiflicher Weise dieser gegen jene.

Wie im Jahr 1830, so ist auch jetzt wieder in Paris eine Regierung gefallen, die dem Volke seine verfassungsmäßigen Rechte mit Kanonen zu interpretieren sich bestrebte, wie im Jahr 1830 hat die Begeisterung des befreiten Frankreichs das in vielen Theilen noch hart gedrückte Deutschland mächtig ergriffen und in Baden, Hessendarmstadt und Sachsen haben die Völker ihre gerechten Forderungen mit Vertrauen, aber auch mit dem vollsten Bewusstsein ihres guten Rechts vor den Thron ihrer Fürsten gebracht, und während wir vor Ew. Hoheit unsere Hoffnungen aussprechen, werden auch andere deutsche Völkerschaften diesem heiligen Streben sich angeschlossen haben. Daß diese friedliche Bewegung einem tiefen Bedürfnisse entsprach, hat zur Genüge die hohe Bundesversammlung bewiesen, indem sie selbst in ihrer Proklamation an das deutsche Volk am 1sten dieses Monats erklärt:

Deutschland werde und müsse auf die Stufe gehoben werden, die ihm unter den Nationen Europa's gebühre: daß dies nach dreißigjährigem Frieden noch geschehen muß und soll, daß es noch nicht zur That geworden, rechtfertigt ein nachdrückliches Auftreten der Deutschen.

Blicken wir nun auf das, was uns vor Allem Noth thut - denn Alles zu erwähnen, was wir der Ehre unseres Fürsten, der Ehre der Nation wegen hoffen und wünschen, ist in diesem Momente rein unmöglich - so stellt sich

1) die umfassendste Volksbewaffnung dar. Es ist der Wunsch der Bürger und muß es bei der Idee der stehenden Heere, die eine von dem Bürgerthume abgesonderte Klasse zu bilden, es muß, sagen wir, der Wunsch der Bürger sein, für die Erhaltung der inneren Ruhe mit eigener Hand Sorge zu tragen. Der inneren Bewegung gegenüber kann nur die Bewaffnung der Staatsbürger von Wirkung sein; diese allein verstehen es, nicht nur mit Energie, denn es gilt ihrer Familien Wohl, sondern auch mit der nothwendigen Humanität einzuschreiten. Kaum dürfen wir wohl den Einwand fürchten, es sei ja zur Zeit nicht nöthig, eine Volksbewaffnung vorzunehmen; wenn es nöthig wird, - das lehrt uns das Jahr 1830 - dann ist es zu spät. Es dürfen

2) die Regierten endlich wohl verlangen, Einsicht in den Staatsorganismus, der doch nur ihretwegen geschaffen, zu erhalten; es muß das Bedürfnis der Staatsgewalten geworden sein, sich das durch diese Einsicht allein zu begründende Vertrauen der Staatsbürger zu erwerben, das sie, so lange noch Heimlichkeit in irgend einem Zweige der Verwaltung herrschen darf, nie finden werden. Wir müssen deshalb Oeffentlichkeit der Ständeversammlung, Oeffentlichkeit der Stadtverordneten- und Magistratssitzungen, Oeffentlichkeit der Gerichte, als Garantien für das Staatswohl betrachten. Kaum dürfen wir wohl erwähnen, daß Oeffentlichkeit des Strafverfahrens und Schwurgerichte zwei nicht zu trennende Begriffe sind, die getrennt eben ein Halbes bleiben und des zu wünschenden Erfolges, Rechtssicherheit des Einzelnen wie der Gesamtheit, entbehren müssen. Wie das Volk durch Oeffentlichkeit mit dem Staatsorganismus bekannt werden muß, so sollen die Staatsgewalten durch das freie Wort in Rede und Schrift mit der innersten Gesinnung des Volkes vertraut werden. Ew. Hoheit dürfen überzeugt sein, es liegt ein reicher Schatz noch tief verborgen in dem Herzen Ihres Volkes, öffnen Sie dies Herz, geben Sie

3) Pressefreiheit, geben Sie die Freiheit der Gedanken, wie Sie, einer der Ersten unter den deutschen Fürsten, der religiösen Ueberzeugung Raum gegeben und sich dadurch für ewige Zeiten die Liebe Ihres Volkes erworben hat. Ein allgemeiner Ruf aller deutschen Länder, die durch den Druck der vergangenen Zeiten nicht zu tief herabgestimmt sind, ist

4) der nach einer Vertretung, nicht wie bisher, lediglich der Fürsten, sondern auch der Völker im deutschen Bunde.

Fortsetzung folgt



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

Peter Maffay: Aufgeben gilt nicht!

Der Sänger hofft auf Konzerte im Sommer



Peter Maffay synchronisierte in dem Animationsfilm „Sing – Die Show deines Lebens“ den Rockstar-Löwen Clay Calloway – hier mit seiner 38 Jahre jüngeren Ehefrau Hendrikje Balsmeier. Foto: highgloss.de

<Tutzing> (cat). Fans von Peter Maffay müssen jetzt ganz stark sein. In einem Video erklärte der Sänger: „Es gibt einen besonderen Anlass, weswegen ich mich mit ein paar Worten an euch wende.“ Weiter schrieb der Musiker zusätzlich neben das Video: „Liebe Freunde, seit zwei Jahren verhindern die Auswirkungen von COVID-19 alle Bemühungen, unsere ausverkaufte Tournee fortzusetzen. Nun leider auch im Februar und März. Wir haben uns in den letzten Wochen intensiv mit allen Optionen beschäftigt, auch ob wir die geplanten Konzerte vielleicht endgültig absagen müssen.“ Maffay erklärte weiterhin: „Aber Aufgeben kommt für uns nicht in Frage, vor allem wegen eurer unglaublichen Gemeinschaft, die uns nun seit zwei Jahren die Treue hält.“ Die ganze Crew könnte es kaum erwarten, wieder für die Fans zu spielen, sobald dies wieder sicher möglich sei, fuhr Maffay fort. „Die jüngsten Erkenntnisse stimmen uns jedoch hoffnungsvoll für eine Normalisierung im Frühjahr und wir sind daher optimistisch, die Nachholkonzerte im Sommer 2022 endlich spielen zu können.“ Auch mit „t-online“ sprach der Star anlässlich des Animationsfilms „Sing – Die Show deines Lebens“ darüber, wie es ihn frustriert, immer noch keine Konzerte geben zu können. „Unsere Tour haben wir zum vierten Mal verlegt, und in der

Branche bekomme ich mit, wie viele Leute nicht mehr in der Lage sind, das wirtschaftlich zu stemmen. Es ist kein Ende in Sicht, man kann leider nicht absehen, wann diese Lage vorbei ist“, sagte er dort. Der „Tabaluga“-Schöpfer hofft darauf, dass die Situation sich bald „entkrampft“ und im Sommer wieder Konzerte stattfinden können. Aufgeben gilt nicht. Es sei „ein schlechtes Zeichen an die Menschen, wenn die Band und ich die Hoffnung verlieren“, so der Musiker. Leider sei es „unfassbar aufwendig“, Corona-Hilfen zu beantragen, findet der gebürtige Rumäne. „Wenn man sich die Bedingungen anschaut, die daran geknüpft sind, vom Staat Unterstützung zu bekommen, dann ist das eklatant. Das Kleingeschriebene klärt einen erst auf, dass eigentlich nichts zu holen ist“, so der Sänger, der seiner Band und der Crew auch jetzt ein monatliches Gehalt zahlt. Echt ein Skandal: Der Künstler ist davon überzeugt, dass sich viele Menschen die Frage stellen, warum Fußballstadien voll sind, Konzerthallen aber nicht. „Es gibt für mich keinen nachvollziehbaren Grund, warum Sportveranstaltungen machbar sind, aber Kunst oder Musik nicht. Wo ist die Logik? Für mich existiert da keine“, echauffierte sich das Deutsch-Rock-Urgestein.

Promiklatsch • Promiklatsch • Promiklatsch

Stefanie Kloß: Ziemlich borstig

Sie leiht ihre Stimme einer emanzipierten Stachelschwein-Dame

<Dresden> (cat). Im April 2018 verkündete die „Silbermond“-Frontfrau die Geburt ihres kleinen Sohnes. Auf der Insta-Seite der Band hieß es: „Wir kriegen das Strahlen kaum aus dem Gesicht, aber die Augenringe wahrscheinlich auch erst mal nicht“, heißt es weiter in der Nachricht an die Fans. „Also, alles wie es sein soll. Wir freuen uns mit volstem Respekt auf alles, was da kommt, und wünschen uns für unseren Sohn eine möglichst private und normale Kindheit. Bis ganz bald, Stefanie und Thomas + 1“. Mit dem Kindsvater und Gitarristen der Band, Thomas Stoll ist die gebürtige Sächsin seit 2010 zusammen. Er spielte schon damals in der gemeinsamen Coverband „Exakt“ mit. Jetzt ist der Nachwuchs aus dem Größten und die „Krieger des Lichts“-Interpretin meldete sich im letzten Jahr zurück – mit Freiraum für weitere Projekte. Eins davon ist der Animations-Spaß „Sing 2 – Die Show deines Lebens“. In dem Spektakel singt und spricht Stefanie die Stachelschwein-Dame „Ash“. Besonders gefällt der „TVOG“-Jurorin, wie „Ash“ im Film eingeführt wird: „In der ersten Szene geht es darum, dass ihre männlichen Kollegen mehr Geld kriegen als sie. Sie sagt: ‚Passt mal auf, wir machen die gleiche Show. Das sehe ich nicht ein. Ruft mich wieder an, wenn ihr es gecheckt habt.‘“ Durch Kolleginnen weiß Kloß, dass es auch in der Musikbranche noch etliche Unterschiede zwischen den Geschlechtern gibt. „Warum sollte eine Frau weniger bekommen als ein Mann, der genau das Gleiche macht“, beanstandete die gebürtige Sächsin. Auch bei der Talentshow „The Voice of Germany“ erlebte sie ähnliches. „Da wird von den vier Coach-Stühlen nur einer mit einer Frau besetzt. Warum ist das so?“, fragte sich die Powerfrau. Viele sehen die Lösung in einer Frauenquote. Kloß hingegen wünscht sich, dass „die Einsicht von alleine käme und es nicht erzwungen werden müsste“, wie sie im Interview erklärte. Neben der Förderung von Nachwuchsbands setzt sich Stefanie auch für Wohltätigkeitsprojekte wie die Opfer des Erdbebens in Haiti, den Klimaschutz und gegen Rechtsextremismus ein. Dafür veranstaltete „Silbermond“ unter anderem Konzerte, um Initiativen wie „Laut gegen Nazis“ oder die „Amadeu Antonio Stiftung“ zu unterstützen. Aus eigenen Angaben geht hervor, dass dieses Engagement vor allem aus früheren Erfahrungen resultierte, die die Mitglieder um Stefanie Kloß in ihrer Jugend in Sachsen machten.



Stefanie Kloß ist die Frontfrau der Band „Silbermond“. Foto: highgloss.de

Viel Spaß beim Rätzeln!


Spon- soren, Förderer	▼	deutsche Schauspielerin (Ingrid)	▼	▼	durch- einander	▼	sorgen- voll zaudern	Vorname des Musikers Brown †	▼	schweiz. Ort in Unter- walden	▼	Kleine Hütte	schwei- zerisch: Katze	▼	ein elek- trischer Bauteil (Kw.)	weibl. Tanz- truppmit- glieder	▼	nordi- sche Götter- botin
Hunnen- könig (5. Jh.)	▶						ohne jede Erregung	▶				▼						
▶					Kfz-Z. Hildes- heim		Erbgut- träger	franz., span. Fürwort: du		altrömi- scher Kaiser (Mark)	▶					altrömi- scher Stadt- polizist		
ein Binde- wort (... noch)		lustig	▶		▼		▼	▼					Maß- band- ein- teilung	▶				
▶					Strom durch Pakistan	▶				an- ständig, ernst- haft	▶							Steig- geräte
uncou- ragiert		altnord. Dichter und Sänger	▼		indischer Bundes- staat	▼							ehem. Name e. afrik. Staats		Iden- titäts- papier		franz. Übersee- departe- ment	▼
Buch der Bibel	▶																	
Tier- nahrung		über- große Frau	▼		schwe- dische Krimi- autorin	▼												
▶																		
russi- scher Männer- name	▶																	
Land am Toten Meer (A.T.)	▶																	
▶					asia- tische Völker- gruppe	▼												
Buch der Bibel (Hosea)					Kfz-Z. Walds- hut	▶												
Erbauer der Arche	▶																	
diesig		erkun- den (lat.)	▼		Sänger komi- scher Rollen	▼												
▶																		
▶							Becken- instru- ment	▼	leichter Stoß	grüner Wand- teppich	▼		Prin- zessin von Monaco					
ange- nehm riechen					ein Karten- spiel	▶												
▶																		
▶							österr.: Hinter- legung	▼		unrund laufen	▶							
Musik- und TV- Messe in Berlin	▶				schnelle Raub- katze	▶												
▶					Wein- region in der Eifel	▼			altchin. Dichter			süd- amerika- nisches Haustier	▶					
Patron Eng- lands		ei- förmig	▶						gleich- sam, als ob									
▶					lauter Ausruf	▶			Heimat Abra- hams			Bundes- staat Nigerias	▶					
russi- scher Autor		Fahr- zeug- fracht	▶						ohne Arbeits- platz									

Behrens
Bestattungen

**Respekt und Würde
in Wort und Tat**

Ekbertstraße 20, 38122 Braunschweig
Sonnenstraße 9, 38100 Braunschweig

24-Stunden-Service: 0531/83204
www.behrens-bestattungen.de



Buchvorstellungen

Gaußberg - Niedersachsen-Krimi

Die niedersächsischen Städte Hannover und Braunschweig hegen eine jahrhundertealte Rivalität: Dieses Spannungsfeld geht aus der Geschichte hervor, denn das früher eher unbedeutende Hannover lief dem einstigen Herzogtum Braunschweig-Lüneburg sukzessive den Rang ab. Diese historische Entwicklung ist noch tief im braunschweigischen Denken verankert. Wie tief zeigt der Hannoveraner Autor Mario Bekeschus in seinem Debütkrimi „Gaußberg“ auf.

Ein Leichenfund im Mittellandkanal zwingt Kriminalhauptkommissar Wim Schneider auf den Plan. Die Ermittlungen führen den Hannoveraner, der mit seinem übermäßigen Ouzo-Konsum und gesundheitlichen Problemen zu kämpfen hat, ausgerechnet in seine Heimatstadt Braunschweig.

Dort trifft er auf einen unliebsamen Ex-Kollegen und den Lebensgefährten der Toten, der etwas zu verbergen scheint. Der Druck auf die Ermittler wächst, als ein Kind verschwindet und eine zweite Leiche auftaucht. Was hat eine geheimnisvolle Villa am Gaußberg mit den Ereignissen zu tun?



Gaußberg - Niedersachsen-Krimi von Mario Bekeschus Taschenbuch, 345 Seiten, Gmeiner Verlag, Preis: 14 €, ISBN: 978-3-8392-0136-7

Das Mikrobiom Komplott



Das Mikrobiom Komplott von Dr. Sarah Schwitalla gebundenes Buch, 240 Seiten, Verlag edition a, Preis: 24 €, ISBN: 978-3990012949

Wie Lebensmittelindustrien unsere Gesundheit zerstören und wie wir uns schützen: Wie industrielle Nahrung unsere Gesundheit schädigt und wie wir uns schützen.

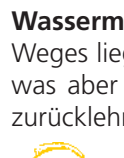
Unsere heutige Ernährungsweise tötet mehr Menschen als Rauchen, Alkohol und Bewegungsmangel zusammen. Die Wissenschaftlerin Dr. Sarah Schwitalla deckt in diesem richtungsweisen Buch nicht nur sorgfältig recherchiert auf, wie tödliche, chronische Krankheiten im Darm entstehen können, sondern auch, wie Lebensmittelindustrien aus wirtschaftlichen Interessen Politik, Wissenschaft und Konsumenten manipulieren und dabei rücksichtslos die Gesundheit von Millionen Menschen aufs Spiel

setzen. Dabei liefert sie eine lebenswichtige Anleitung, mit der jeder Mensch die Manipulation durchschauen und sich wirksam vor chronischen Krankheiten schützen kann.

Die Sterne für März 2022



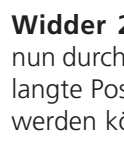
Steinbock 22.12.-20.1. Dass Sie auf eine bestehende Freundschaft bauen können, zeigt sich Mitte des Monats erneut. Jetzt liegt es an Ihnen, sich erkenntlich zu zeigen.



Wassermann 21.1.-19.2. Der steinige Teil des Weges liegt hinter Ihnen. Jetzt wird es leichter, was aber nicht heißt, dass Sie sich zufrieden zurücklehnen dürfen!



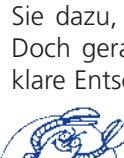
Fische 20.2.-20.3. Sie müssen unbedingt herausfinden, was sich in der Beziehung zu Ihrem Partner verändert hat – sonst gibt es bald ein ziemliches Problem!



Widder 21.3.-20.4. Bereits Erreichtes dürfte nun durch klugen Einsatz gefestigt und eine erlangte Position zum eigenen Vorteil ausgebaut werden können.



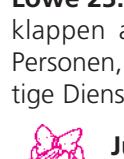
Stier 21.4.-21.5. Sie sollten nicht stur sein, aber an Ihren Grundsätzen dürfen Sie schon festhalten, wenn Sie niemand vom Gegenteil wirklich überzeugen kann.



Zwillinge 22.5.-21.6. Aus Unsicherheit neigen Sie dazu, manches in der Schwebelage zu lassen. Doch gerade jetzt ist nichts wichtiger als eine klare Entscheidung.



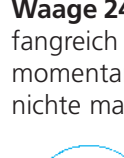
Krebs 22.6.-22.7. Sie wissen hoffentlich, wer es gut mit Ihnen meint. Denn nur auf einer soliden Vertrauensbasis lässt sich eine fruchtbare Zusammenarbeit aufbauen.



Löwe 23.7.-23.8. Setzen Sie endlich die Scheuklappen ab. Dann haben Sie freie Sicht auf Personen, die Ihnen bei Ihrem Vorhaben wichtige Dienste leisten können.



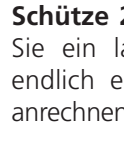
Jungfrau 24.8.-23.9. Es sieht so aus, als würde Ihnen eine große Aufgabe über den Kopf wachsen. Doch da hat man Ihre Leistungsfähigkeit unterschätzt.



Waage 24.9.-23.10. Sorgen Sie dafür, dass Sie umfangreich informiert sind. Nachlässigkeit könnte momentan ein äußerst lohnendes Geschäft zunichte machen.



Skorpion 24.10.-22.11. Unterschätzen Sie die Gefühle nicht: Brillante Intelligenz und eiserner Wille werden nicht allein über Erfolg oder Misserfolg entscheiden.



Schütze 23.11.-21.12. In diesen Wochen sollten Sie ein lange zurückliegendes Versprechen endlich einlösen. Man wird es Ihnen hoch anrechnen, dass Sie zu Ihrem Wort stehen!



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, Kaffeewete 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
April 2022
ist der 15.02.2021.
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 



Borkum



ab **510,-**
p.P. im DZ

Ihre Inklusivleistungen:

- 7 Nächte im Hotel „Villa Weststrand“ auf Borkum inkl. täglich reichhaltigem Frühstück
- 1 Flasche Piccolo-Sekt auf dem Zimmer zur Begrüßung
- 1 x Leihfahrrad pro Person für den gesamten Aufenthalt
- Freie WLAN-Nutzung
- Buchen ohne Risiko: Kostenlose Stornierung oder Umbuchung bis 30 Tage vor Anreise möglich.

M-TOURS Erlebnisreisen GmbH, Große Str. 17-19, Osnabrück

Termine: 25.06. – 02.07.2022, 02.07. – 09.07.2022,
09.07. – 16.07.2022, 06.08. – 13.08.2022, etc.

Preise: ab 510,- Euro pro Person im Doppelzimmer Economy
ab 560,- Euro pro Person im Doppelzimmer Standard

Lübeck



ab **149,- €**
p.P. im DZ

Ihre Inklusivleistungen:

- 3 Nächte im TRYP by Wyndham Lübeck Aquamarin
- Täglich reichhaltiges Frühstück
- Süße Marzipanüberraschung zur Begrüßung
- Freie Nutzung der öffentlichen Parkplätze
- Freies WLAN im Hotel

Veranstalter: M-TOURS Erlebnisreisen GmbH, Große Str. 17-19, Osnabrück

Termine: 15.04. – 18.04.2022 (Ostern), 26.05. – 29.05.2022 (Himmelfahrt)
03.06. – 06.06.2022 (Pfingsten)

Preise: ab 149,- Euro pro Person im Doppelzimmer
ab 219,- Euro pro Person im Einzelzimmer

Leipzig



ab **329,- €**
p.P. im DZ

Ihre Inklusivleistungen:

- 2 Nächte im IntercityHotel Leipzig
- Täglich reichhaltiges Frühstück
- Eintrittskarte für ein ausgewähltes Konzert im Rahmen des Bachfestes Leipzig 2022 in der PG 2 in der Thomaskirche oder Nikolaikirche (je nach Termin)
- FreeCityTicket in Leipzig - Freie Nutzung des ÖPNV (Stadtgebiet Leipzig)
- Freie WLAN-Nutzung im Hotel

Veranstalter: M-TOURS Erlebnisreisen GmbH, Große Str. 17-19, Osnabrück

Termine: 08.06. – 10.06.2022, 10.06. – 12.06.2022,
17.06. – 19.06.2022, 19.06. – 21.06.2022

Preise: ab 329,- Euro pro Person im Doppelzimmer
ab 449,- 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 Fr. von 9 bis 13 Uhr unter
Tel.: 05 41 760 52 05 · Buchungscode: BU

Die M-TOURS Erlebnisreisen GmbH, Große Straße 17 - 19, 49074 Osnabrück, tritt als Veranstalter und Mittler auf. Der Vertragspartner ist jeweils vermerkt. Irrtümer und Druckfehler vorbehalten. Angebote solange der Vorrat reicht, inkl. MwSt. sowie exkl. kommunaler Abgaben. Alle Reisen mit eigener An- und Abreise. Gebuchte Reiseleistung(en) ist/sind für Personen mit eingeschränkter Mobilität nur bedingt nutzbar.