

Wir

im besten Alter

für Menschen in der schönsten Lebenszeit

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

*Wir wünschen Ihnen
Frohe Ostern*



Veranstaltungen in der Region auf Seite 6, 7 und 14.

Titelthema

Fit im
Frühling

Was hilft gegen
Frühjahrsmüdigkeit?

Gesundes Leben

Weltgesundheitsstag
am 7. April 2022

Tag der älteren
Generation

Verlässliche Partner

Betreutes Wohnen
oder Pflegeheim

Vorsorge entlastet
Angehörige

Reise & Erholung

Urlaub in
Deutschland

Auszeit zwischen
Watt und Wellen



Für besondere Überraschungen bei der Geschenkesuche an Ostern sorgen selbst gestaltete Präsente. Eigene Fotos lassen sich dafür auf kreative Weise nutzen. Unter www.cewe.de gibt es Ideen für kleine Aufmerksamkeiten. Ein süßes Highlight setzt die Foto-Schokobox mit 18 Leckereien und individuell gestaltetem Foto-Deckel.

Foto: djd-k/www.cewe.de



Foto: djd-k/Pilot Pen

Wie wäre es mit selbst gebastelten Eierbechern im Hasenlook? In farbenfroher Gestaltung und bedeckt mit einer Hasenohrhaube schmeckt das Frühstücksei darin sicher doppelt so gut. Die Bastelanleitung gibt es unter www.pilotpen.de. Zum Malen eignen sich Stifte wie die Pintor Marker von Pilot. Deren Farbe haftet dank der robusten Spitze auf fast allen Oberflächen.



Foto: djd-k/IBIS Backwaren

Zum Osterbrunch in gemütlicher Runde genießt man gerne süße und herzhafte Köstlichkeiten. Weiche Milchbrötchen wie von IBIS schmecken nicht nur zu Süßem und Deftigem, sondern können als Zutat für einen schnellen Tassenkuchen mit Schafskäse dienen. Das Rezept für die Mug Cakes gibt es unter www.ibis-backwaren.de.

Wir freuen uns auf Ostern!

Illustration: Getty



Foto: djd-k/Print4Taste/mycusini

Zu etwas ganz Besonderem werden Desserts, Torten, Muffins und Co. mit individuellen Schokodekoren. Ob Schmetterlinge, Frühlingsblumen oder Schriftzüge: Wie ein Profi-Pâtissier kann man beispielsweise mit dem 3D-Drucker mycusini 2.0 filigrane Schokoladenmotive drucken und damit die süßen Leckereien verzieren. Der 3D-Schoko-Drucker kann unter www.mycusini.com ab 798 Euro bestellt werden.

Kindern kann man zu Ostern mit dem DHL MB Sprinter im Maßstab 1:16 und einem original Paketshop eine Freude machen. Von Bruder gibt es das DHL-Auslieferungsfahrzeug im Original-Design samt Paketboten. Das Sprinter-Set ist für 37,99 (UVP) erhältlich und wird für Kinder ab vier Jahren empfohlen.



Foto: djd-k/Bruder Spielwaren

Raus aus dem Strudel

Kommentar von Damian Richter



Foto: Damian Richter

Damian Richter, Lifecoach und Buchautor.

Pandemie, Kriege, Terror – tagtäglich füllen sich Nachrichtenseiten mit negativen Schlagzeilen, gefühlt folgt eine Hiobsbotschaft der nächsten. Was macht das mit der Psyche? Und wie gelingt es, sich vor den Auswirkungen der Flut schlechter Nachrichten zu schützen?

„Wir leben – zumindest hier in unseren Breitengraden – in Zeiten des Informationsüberflusses. Gerade in den letzten Tagen kamen im Stundentakt zahlreiche negative Nachrichten dazu. Viele treffen diese Berichte direkt ins Herz. Ein Gefühl der Ohnmacht, Angst und Hilflosigkeit breitet sich aus. Es entsteht der Eindruck, dass die politischen und gesundheitlichen Zeiten noch nie so schlimm waren wie jetzt. Nicht selten geraten wir in einen negativen Gedankenstrudel, der lähmt, stresst und im schlimmsten Fall sogar gesundheitliche Auswirkungen hat. Gepaart mit angstmachenden Bildern belasten uns schlechte Nachrichten auch langfristig. Bereits kurze Beschäftigungen mit negativen Themen, etwa rund um die Corona-Pandemie, haben Auswirkungen auf die Stimmung.

Tatsächlich dominieren oft schlechte Berichte, und das liegt auch daran, dass unser Steinzeit-Gehirn dazu neigt, auf diese stärker zu reagieren, sie eher wahrzunehmen und letztlich auch häufiger auf sie zu klicken. Experten bezeichnen dieses Phänomen als Negativity Bias, wir verarbeiten Negatives schneller und intensiver. Also lieber mit Scheuklappen durch die Gegend laufen und sich besser gar nicht mehr informieren? Das Ziel sollte sein: Informiert sein, aber sich nicht dem Fluss der Negativität ergeben. Ganz praktisch lässt sich etwa der Dauerbeschallung entfliehen, indem man sich nur einmal täglich zu einer festen Zeit mit den News aus aller Welt beschäftigt, anstatt ständig durch neue Horrormeldungen zu scrollen. Die Konzentration auf einige wenige Medien ist ebenso vorteilhaft. Solche Routinen ordnen das Chaos und geben Sicherheit. Packt einen doch die Angst, hilft es ungemain, sich darüber mit anderen auszutauschen.

Ein kleiner Kniff hilft akut besonders gut: Für jede schlechte Nachricht sich gezielt eine schöne Erinnerung ins Gedächtnis rufen. Dies ist eine kleine Entspannungsübung, die kurzfristig das Gehirn wortwörtlich auf andere Gedanken bringt. Eine echte Superkraft ist die eigene emotionale Fitness. Sie hat eine äußerst positive Auswirkung auf die eigene Widerstandskraft. Gehe ich grundsätzlich positiv mit mir und meinen Mitmenschen um, berühren mich zwar auch die schlechten Berichte, ich bin aber eher in der Lage, mich von ihnen abzugrenzen.

Wenn bestimmte Informationen in unser Weltbild passen, dann glauben wir ihnen mehr. Und wenn gar nichts mehr hilft, den Aus-Knopf auf der Fernbedienung drücken oder auch mal das Handy links liegen lassen. So bleibt ohnehin mehr Zeit fürs ‚echte‘ Leben.“

Titelthema Seite 4 - 5

Veranstaltungen Seite 6 - 7, 14

Gesundes Leben Seite 8 - 9

Verlässliche Partner Seite 10 - 13

Wohin zu Ostern? Seite 14

Reisetipps Seite 15

Kultur Seite 16

Wohnen & Leben Seite 17

Kultur Seite 18 - 19

Promi-Nachrichten Seite 20

Unterhaltung / Rätsel Seite 21

Horoskop / Buchtipps Seite 22

Service / Veranstalteradressen Seite 23

Wichtige Telefonnummern

Titelfoto: Zu Ostern kommen viele Familien zusammen, genießen die Zeit und das Leben gemeinsam. Ein ausgiebiger Brunch ist immer eine gute Idee – die kulinarische Verbindung zwischen „Breakfast“ und „Lunch“ ist das Gegenteil von Hektik. Was zum Abschluss eines gelungenen Essens nicht fehlen darf: eine schmackhafte Käseplatte. Ob beim Brunch, Apéro oder Picknick – es braucht nicht viel, um gemeinsam zu genießen. (akz-o)

Foto: pexels.com/akz-o



Fit im Frühling

Was hilft gegen Frühjahrsmüdigkeit?

*Die Blumen sprießen, die Vögel zwitschern und die Sonne lacht vom Himmel – der Frühling läutet die warme Jahreszeit ein. Doch während die Natur aus dem Winterschlaf erwacht, können sich viele Menschen das Gähnen nicht verkneifen. Dieses Phänomen wird als Frühjahrsmüdigkeit bezeichnet. Wie sie entsteht und was dagegen hilft, weiß Carsten Sellmer, Gesundheits-
experte der IDEAL Versicherung.*



Frühjahrsmüdigkeit kann man erfolgreich bekämpfen.

Foto: Massonstock / iStock.com

Ursachen für Frühjahrsmüdigkeit

Bei der Frühjahrsmüdigkeit spielen mehrere Faktoren eine Rolle. Sie tritt auf, sobald es mehrere Tage wärmer wird. „Der Wechsel von winterlichen zu milderem Temperaturen weitet die Blutgefäße und führt zu einem niedrigeren Blutdruck“, informiert Carsten Sellmer. Hinzu kommt: Im Winter steigt die Konzentration des Schlafhormons Melatonin im Blut an und gleichzeitig produziert der menschliche Organismus weniger Serotonin, weil hierfür Tageslicht notwendig ist. „Das führt dazu, dass der Körper im Frühjahr eine Weile benötigt, um die Balance zwischen den Hormonen wiederherzustellen“, erläutert der Gesundheitsexperte.

Auch die Ernährung spielt eine Rolle, denn im Winter ist sie meist fettreicher und nährstoffärmer. Um im Frühling den Stoffwechsel in Schwung zu bringen, benötigt der Körper jedoch besonders viele Nährstoffe. Mit den länger werdenden Tagen reduziert sich zudem der Schlaf, was ebenfalls zu Müdigkeit führen kann.

Welche Symptome können auftreten?

Frühjahrsmüdigkeit kann eine ganze Reihe an Beschwerden hervorrufen. „Neben Müdigkeit gehören beispielsweise Kreislaufbeschwerden, Schwindel, Kopfschmerzen und Konzentrationsprobleme zu den typischen Symptomen. Auch Stimmungsschwankungen, Geiztheit, depressive Verstimmungen und Schlaflosigkeit treten mitunter auf“, informiert Sellmer.

Betroffene sind meist wetterfühliger und haben einen niedrigen Blutdruck. Darüber hinaus können das Alter, eine ungesunde Ernährung und fehlende Fitness das Risiko erhöhen.

Genug gegähnt: Was die Müdigkeit im Frühling vertreibt

Wer aktiv in die warme Jahreszeit startet, kann die Symptome der Frühjahrsmüdigkeit lindern. Bewegung im Freien ist dabei am effektivsten, um den Körper aus dem winterlichen Sparmodus zu holen. „Das Tageslicht steigert die Produktion von Serotonin und Vitamin D, wodurch der Melatoninspiegel sinkt“, erklärt der IDEAL-Experte. Sport hat zudem eine positive Wirkung auf den Blutdruck.

Für einen erholsamen Schlaf: Finger weg von Smartphone und Laptop am Abend. Wechselduschen und Saunagänge bringen darüber hinaus den Kreislauf in Schwung.

Bei der Ernährung kann der Frühjahrsmüdigkeit mit gesunden Nahrungsmitteln wie Obst und Gemüse, die einen hohen Gehalt an Vitaminen und Spurenelementen aufweisen, entgegengesteuert werden. „Nach etwa zwei bis vier Wochen sollte sich der Körper an die wärmere und hellere Jahreszeit angepasst haben und die Symptome verschwinden“, so Sellmer. Bei langanhaltender Müdigkeit und Erschöpfung rät der IDEAL-Experte Betroffenen, einen Arzt aufzusuchen. Möglicherweise steckt eine ernstzunehmende Krankheit dahinter.

Mehr Gesundheits-Tipps im IDEAL Magazin unter <https://www.ideal-ersicherung.de/magazin/>.

B-Vitaminkur – neue Energie fürs Leben

Wieder fit, vital und leistungsstark

Viele Menschen gerade ab dem sechsten Lebensjahrzehnt fühlen sich müde, abgespannt, erschöpft und niedergeschlagen.

Verbreitet liegt diesen Symptomen ein Mangel an B-Vitamin zu Grunde, der sich vielfach durch eine ärztlich verabreichte Aufbaukur mit B6, B12 und Folsäure in kurzer Zeit beheben lässt.

Unter dem Begriff „Erschöpfungssyndrom“ fassen Mediziner Symptome zusammen wie andauernde Mutlosigkeit, das Gefühl, einfach keine Kraft mehr zu haben, ständig müde zu sein, nicht ausreichend schlafen zu können bis hin zu depressiven Phasen. Im Extremfall verliert der Körper sogar die Fähigkeit, sich wieder zu regenerieren, also aus eigener Kraft zur früheren Lebensqualität zurück zu finden. Häufig ist in diesem Zusammenhang von einer verminderten Versorgung mit den B-Vitaminen die Rede. Wenn B-Vitamine einen unbestritten deutlichen Einfluss auf die allgemeine Lebensbefindlichkeit haben, liegt es nahe, sie zu-



Müde, abgespannt, erschöpft? Keine Spur davon! Dank einer ärztlich verabreichten B-Vitaminkur bleibt die Lebensfreude erhalten.

Foto: skynesher - i-Stock

sätzlich zuzuführen. Allerdings gelangen sie bei der Einnahme mittels Tabletten häufig nicht in ausreichender Menge ins Blut.

Außerdem stellen Praktiker immer wieder fest, dass die Zielgruppe – also vor allem ältere Menschen – so wieso schon genügend Tabletten einnehmen und daher häufig eine solche Zusatzversorgung vergessen oder sie ihnen schlicht zu viel ist.

Statt der wenig effektiven Tabletteneinnahme machen Experten Mut zu einer speziell abgestimmten Vitamin B Aufbaukur, die von Ärzten per Spritze oder Infusion verabreicht wird (Medivitan i.V., rezeptfrei, Apotheke). Vor allem, weil die Vitamine B6, B12 und Folsäure so exakt in einem auf die Bedürfnisse des Organismus' abgestimmten Verhältnis verabreicht

werden. In einer Untersuchung reduzierte sich die Anzahl der Patienten, die sich als schlapp und mutlos beschrieben nach der Behandlung deutlich. Häufig wird bereits nach den ersten Injektionen von einer deutlichen Besserung berichtet.

NEU in Braunschweig ab 31. März

LADEN | WEINBAR | TASTINGS

**Feiert und stoßt
mit uns an!
Das erste Glas aufs
Haus!**

Ob Afterwork, nettes Beisammensein mit Freunden, Tastings mit Whisky, Gin oder Wein – in unserer neuen Weinbar bieten wir Euch das komplette Programm **mit der besten Beratung rund um Weine, Champagner und Spirituosen**. Wir stehen hinter jedem unserer ausgewählten Produkte und kennen die Erzeuger persönlich. Kommt vorbei und **genießt die entspannte Atmosphäre beim Ausschuchen, Probieren und Relaxen**. Eure Lieblinge könnt Ihr dann gleich mit nach Hause nehmen. Wir freuen uns auf Euch!



Mo 13 - 19 UHR · Di - Fr 11 - 19 UHR · Sa 11 - 18 UHR
VOR DER BURG 6 · FUSSGÄNGERZONE BRAUNSCHWEIG
TELEFON 0531.75243 · BS@WEINHANDLUNG-BREMER.DE

LADEN | WEINBAR | TASTINGS
www.weinhandlung-bremer.de

WEINHANDLUNG
BREMER
seit 1786
GÖTTINGEN
BRAUNSCHWEIG
KASSEL

ehemals Knigge



Hier ist was los

13. KW Freitag, 1. April 2022

- Bis 14.8.2022** Ausstellung „Alte Neue Welt“ Fotografien von Andreas Feiniger, Städtisches Museum BS
Bis 12.06 Ausstellung „Villa Romana Fellows“, Kunstverein BS
17:00 Uhr Bibi & Tina – Die verhexte Hitparade, VW Halle BS
19:30 Uhr Wie dem Herrn Mockinpott das Leiden ausgetrieben wird, Staatstheater BS *
19:30 Uhr Fee. – Konzert, Kulturscheune SZ
19:30 Uhr Der Menschenfeind, Scharoun Theater WOB *
19:30 Uhr Sophie Scholl – Die letzten Tage, Lessingtheater WF
20:00 Uhr Jazz Freitag mit dem DUO SUBSYSTEM, Das Kult BS
20:00 Uhr Dietmar Wischmeyer, Stadthalle GF

Samstag, 2. April 2022

- 19:30 Uhr** Reverend Dusty & The Case Folk-Blues, Kulturscheune SZ
19:30 Uhr Was Nina wusste, Staatstheater BS *
20:00 Uhr Sehr schön und sehr tot, Staatstheater BS
20:00 Uhr Heinz Gröning Der perfekte Mann - eine Laughstory, Brunsviga BS

Sonntag, 3. April 2022

- 11:00 Uhr** 5. Kammerkonzert, Staatstheater BS
15:00 Uhr + 19:30 Uhr Das Land des Lächelns, Lessingtheater WF
18:00 Uhr Maria Stuart, Staatstheater BS *
19:30 Uhr Die Reise nach Kallisto, Staatstheater BS *
20:00 Uhr Eleos, Staatstheater BS *

14. KW Dienstag, 5. April 2022

- 11:00 Uhr** Osterferienspiele, Kunstmuseum WOB
20:00 Uhr Mademoiselle Nicolette, VW Halle BS

Donnerstag, 7. April 2022

- 16:30 Uhr** Art after Work True Pictures? und Menschenbilder, Kunstmuseum WOB
20:00 Uhr Helge Schneider, VW Halle BS

Freitag, 8. April 2022

- 19:30 Uhr** Der Diamantenherzog und das brennende Schloss, Staatstheater BS *
20:00 Uhr Thomas Kundt, Brunsviga BS
20:00 Uhr Entenfuß-Mixshow, Das Kult BS
20:00 Uhr Der Herr der Ringe & Der Hobbit Das Konzert, VW Halle BS

Samstag, 9. April 2022

- 20:00 Uhr** GTD Comedy Slam, Brunsviga BS
20:00 Uhr Paul Panzer, VW Halle BS

Samstag, 16. April 2022

- 20:00 Uhr** Undirty Dancing, Staatstheater BS
20:00 Uhr The Silverettes & The Chuckbuddys Oster-Rock'n'Roll, Brunsviga BS
20:00 Uhr Lilo Wanders, Das Kult BS



Mit einem außerplanmäßigen und hochkarätig besetzten Benefizkonzert bekundet das Scharoun Theater Wolfsburg zusammen mit dem delian::quartett am Samstag, 23. April um 19.30 Uhr seine Solidarität mit den Opfern des Krieges in der Ukraine. Die Eintrittsgelder werden in Zusammenarbeit mit UNICEF zu 100% für die Opfer des Krieges in der Ukraine gespendet! Bachs Gipfelwerk „Die Kunst der Fuge“ schenkt dem Hörenden sinnliche Klänge von tiefster Ausdruckskraft. Dank intensiver Forschung und Zusammenarbeit des renommierten delian::quartetts in Kooperation mit den Video-Künstlern Marc Molinos und Alberto De Gobbi ist ein spektakulär innovatives Konzertformat entstanden, in dem Bachs Musik in poetischen Bildern sichtbar gemacht wird. Infos unter www.theater.wolfsburg.de. Foto: PiedraMudaLAB

15. KW Samstag, 16. April 2022

- 20:00 Uhr** Undirty Dancing, Staatstheater BS
20:00 Uhr The Silverettes & The Chuckbuddys Oster-Rock'n'Roll, Brunsviga BS
20:00 Uhr Lilo Wanders, Das Kult BS

16. KW Montag, 18. April 2022

- 18:00 Uhr** The Last Five Years, Staatstheater BS

Dienstag, 19. April 2022

- 20:00 Uhr** Aus dem Nichts, Stadthalle GF

Donnerstag, 21. April 2022

- 18:00 Uhr** Art after Work, Kunstmuseum WOB
19:30 Uhr Der Wildschütz, Staatstheater BS
20:00 Uhr Koyaanisqatsi. Jetzt erst recht, Staatstheater BS *
20:00 Uhr Amjad „Radikal witzig“, Brunsviga BS

Freitag, 22. April 2022

- 10:00 Uhr** Kunst mit Kind, Kunstmuseum WOB
11:00 Uhr + 18:00 Uhr Fake Voices, Staatstheater BS *
19:30 Uhr Stefan Jürgens – Konzert, Kulturscheune SZ
19:30 Uhr Michael Kohlhaas, Scharoun Theater WOB
20:00 Uhr Christoph Sieber „Mensch bleiben“, Brunsviga BS
20:00 Uhr Daniel Helfrich – Musik-Kabarett, Kulturkraftwerk GS
20:00 Uhr Matthias Reuter – Kabarett & Reuter, Kniestedter Kirche SZ

Samstag, 23. April 2022

- 17:00 Uhr** Shift, Staatstheater BS *
- 19:00 Uhr** Pop meets Classic, VW Halle BS
- 19:30 Uhr** Benefizkonzert zugunsten die Opfer des Krieges in der Ukraine, Scharoun Theater WOB
- 20:00 Uhr** Schrei nach Liebe – Zuhören, Staatstheater BS
- 20:00 Uhr** Fizzy Lizzy „Rock- & Soul- Classics der 70er und 80er“, Brunsviga BS

Sonntag, 24. April 2022

- 11:00 Uhr** 8. Sinfoniekonzert, Staatstheater BS *
- 16:00 Uhr** Udo Jürgens Story, Stadthalle GF
- 19:30 Uhr** Biedermann und die Brandstifter, Staatstheater BS

17. KW Donnerstag, 18. April 2022

- 19:30 Uhr** Der Untergang der Titanic, Scharoun Theater WOB
- 20:00 Uhr** Her Olimpia Maschienenerotik, Staatstheater BS
- 20:00 Uhr** Hennes Bender „Ich habe nur zwei Hände“, Brunsviga BS
- 20:00 Uhr** Hommage an Heinz Erhardt mit Andreas Neumann, Das Kult BS

Freitag, 29. April 2022

- 19:30 Uhr** Dead Man Walking, Staatstheater BS
- 19:30 Uhr** Jan Weiler, Lessingtheater WF
- 20:00 Uhr** Thorsten Stelzner & Geza Gal, Das Kult BS

Samstag, 30. April 2022

- 19:30 Uhr** Gemischtes Doppel, Staatstheater BS
- 19:30 Uhr** Sarah Maria Sun & Vanessa Porter, Scharoun Theater WOB
- 20:00 Uhr** Arnulf Rating – Kabarett, Kniestedter Kirche SZ
- 20:00 Uhr** Santiano, VW Halle BS

* weitere Termine

– Änderungen vorbehalten –

Giuseppe Verdis „Aida“ - Im Sommer auf dem Burgplatz

»Aida« ist das Burgplatz-Stück 2022. In 18 Vorstellungen vom 25. Juni bis 13. Juli 2022 präsentiert das Staatstheater Braunschweig zusammen mit Hauptsponsor BS ENERGY Giuseppe Verdis Meisterwerk im historischen Zentrum von Braunschweig auf einer der schönsten Open-Air-Bühnen überhaupt.

Die Musikalische Leitung übernimmt Generalmusikdirektor Srba Dinić, Regie führt Adriana Altaras, die zuletzt »Elektra« von Richard Strauss im Großen Haus inszeniert hat.

Nach der Uraufführung 1871 in Kairo wurde »Aida« zu Giuseppe Verdis größtem Erfolg und ist bis heute die meistgespielte Oper des Komponisten. Erzählt wird die Geschichte Aidas, die am Hof des ägyptischen Königs als Sklavin gehalten wird. Niemand weiß, dass es sich bei ihr um die äthiopische Prinzessin und Tochter des Königs Amonasro handelt. Umso politischer wird ihre heimliche Liebe zu Radamès, der als Feldherr den Krieg gegen Äthiopien anführen soll. Es spinnt sich eine dramatische Geschichte um Liebe, Eifersucht, Loyalität und Verrat vor dem Hintergrund eines kriegerischen und machtbesessenen Staatsapparats, die Verdi meisterhaft mit monumentalen Chören, emotionalen Arien und ausgefeilten Stimmungsbildern in Musik gesetzt hat.

Telefon 0531 1234 567; besucherservice@staatstheater-braunschweig.de, www.staatstheater-braunschweig.de.

Im Internet lesen Sie uns unter
www.wir-braunschweig.de

Anzeige

„Nacht der Offenen Pforte“ im ZisterzienserMuseum Kloster Walkenried

Im ZisterzienserMuseum Kloster Walkenried erleben Sie bei der „Nacht der Offenen Pforte“ am **Ostersonntag, dem 17. April**, im berühmten gotischen Kreuzgang im Schein hunderter Kerzen die Magie gregorianischer Wandelgesänge oder lauschen Sie im Kapitelsaal virtuoser Harfenmusik und Lesungen aus berühmten mittelalterlichen Handschriften. Erstmals können Sie im "Zaubersaal" auf „Living History“ treffen: Darstellerinnen und Darsteller in historischen Kostümen vermitteln einen spannenden Einblick in die Geheimnisse spätmittelalterlicher Handwerkskunst und Bergbautechnik. Im Welterbe-Infozentrum gleich gegenüber vom Museum kehren Sie bei Jazz-Musik und einem Besuch in der "Rammelsberg-Bar" wieder zurück in die Gegenwart.

Einlass ist ab 18.30 Uhr; von 19.30 bis 23.30 Uhr bieten wir Ihnen ein stimmungsvolles Programm. Der Eintritt beträgt 5 Euro – für Kinder und Jugendliche bis 16 Jahre ist der Eintritt frei. Bitte nutzen Sie den Vorverkauf (teilnehmende Vorverkaufsstellen finden Sie zeitnah auf unserer Website unter www.kloster-walkenried.de).

Wir weisen darauf hin, dass die „Nacht der Offenen Pforte“ nur unter den ab dem 2. April geplanten Corona-Lockerungen stattfinden kann. Informieren Sie sich daher bitte rechtzeitig über die am Ostersonntag aktuell geltenden Regelungen auf unserer Website.



Nacht der Offenen Pforte im ZisterzienserMuseum Kloster Walkenried. Foto: G. Jentsch

Tag der älteren Generation

Der Tag der älteren Generation am 6. April ist ein internationaler Aktionstag, der Mitmenschen auf die Situation und die Belange der älteren Generation aufmerksam machen soll.

Der Tag wurde 1968 in Deutschland ins Leben gerufen, und seitdem wird er an jedem ersten Mittwoch im April durch Aktionen und Veröffentlichungen begleitet, um auf die Rolle der Senioren in der Gesellschaft aufmerksam zu machen.



Weltgesundheitstag am 7. April

Klimawandel und Gesundheit

Mit dem diesjährigen Motto „Our Planet our health“ macht die Weltgesundheitsorganisation zum Weltgesundheitstag auf den Zusammenhang zwischen den Folgen des Klimawandels auf die Gesundheit aufmerksam. Die Klimakrise ist auch eine Gesundheitskrise – so die WHO, die zum Handeln auffordert. Die WHO schätzt, daß jedes Jahr mehr als 13 Millionen Todesfälle auf der Welt auf vermeidbare Umweltursachen zurückzuführen sind. Dazu gehört auch die Klimakrise, die die größte Gesundheitsbedrohung für die Menschen darstellt. Im Rahmen der diesjährigen Kampagne möchte die WHO die Öffentlichkeit, Organisationen und Regierungen weltweit dazu auffordern, über ihre Ansätze zum Schutz des Klimas und der Gesundheit zu berichten. Der Weltgesundheitstag wird jedes Jahr auf der ganzen Welt am 7. April begangen und seit 1954 in Deutschland. Die Weltgesundheitsorganisation erinnert mit diesem Tag an die Gründung im Jahr 1948. Sie legt jährlich ein neues Gesundheitsthema von globaler Relevanz für den Weltgesundheitstag fest. Ziel ist es dabei, dieses aus der Sicht der WHO vorrangige Gesundheitsproblem ins Bewußtsein der Weltöffentlichkeit zu rücken. Viele von der WHO vorgegebenen Themen waren den zum Teil dramatischen gesundheitlichen Verhältnissen in Ländern mit schlechterer Versorgungslage der Bevölkerung gewidmet. Hiermit war der Appell an die wirtschaftliche besser gestellten Länder verbunden, den ärmeren Ländern durch personelle und finanzielle Unterstützung und in Zusammenarbeit mit der WHO bei der Lösung ihrer Probleme zu helfen.

Pflanzlicher Schutzschild für Diabetiker

Diabetes und seine Vorstufe Prädiabetes verbreiten sich immer weiter. Besondere Beachtung bei der Therapie erfährt zur Zeit ein pflanzliches Arzneimittel mit einem Extrakt aus Samen des Jambulbaumes. Mit seiner Hilfe lässt sich sowohl beim Vollbild eines Diabetes als auch im Vorstadium der Blutzuckerspiegel auf natürliche Weise senken und so eine Behandlung mit Insulin hinauszögern oder sogar vermeiden.

Schon lange vor einer Diabetes-Diagnose erhöht sich das Risiko für schwerwiegende Folgeerkrankungen wie Schlaganfall, Herzinfarkt und Gefäßschäden deutlich. Eine konsequente Reduzierung vor allem des Körpergewichts ist ein wichtiger Beitrag.

Gerade weil das Vermeiden von Risikofaktoren häufig trotz maximaler Einschränkung nur mit geringem Erfolg verbunden ist, kommt dem derzeit einzigen offiziell vom Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) für die Zusatzbehandlung von Diabetes zugelassenen pflanzlichen Arzneimittel (Glycowohl, Tropfen, rezeptfrei in Apotheken) auch und gerade in den Augen naturheilkundlich orientierter Ärzte eine große Bedeutung zu. So konnte u.a. eine Studie bereits nach 13wöchiger Anwendung eine Senkung des Blutzuckerspiegels um bis zu 24 Prozent nachweisen. Zudem kann laut wissenschaftlichen Untersuchungen eine rechtzeitige und dauerhafte Anwendung des Extrakts die körpereigene Insulinproduktion um bis zu 16 Prozent steigern. Vereint können beide Effekte ein Fortschreiten der Erkrankung bremsen und in Verbindung mit einer gesunden Lebensweise in manchen Fällen den Patienten sogar die Insulin-Spritze ersparen oder zumindest hinauszögern.

**Fußpflegepraxis
AM ECK**

Schunterstraße 1
38106 Braunschweig
Termine nach Vereinbarung

Telefon 0151 10023020

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

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:

AUGEN OPTIK  **BOCK**
BRILLEN · CONTACTLINSEN

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



 **SCHWEIZER**
www.schweizer-optik.de

Verschiedenes

Fliesenleger: Telefon 0531 - 122 88 21

www.wir-braunschweig.de

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.

Schloß Schliestedt
- Seniorenbetreuung mit Kompetenz -

Individuelle Pflege und Betreuung mit umfassendem Angebot:

Frohe und gesunde Ostern 2022

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

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

Freude über kreative Spende



Die Webstuhlübergabe an die Bewohner_innen und Mitarbeitenden der gerontopsychiatrischen Fachabteilung in der Halle von Schloß Schliestedt (links Spenderin Johanna Rüprich-Schwarzkopf) unter den pandemieentsprechenden Hygienebedingungen. Foto: Schloß Schliestedt

Eine schöne Überraschung wurde jetzt den hochbetagten Bewohner_innen und auch den Mitarbeitenden der Seniorenbetreuung Schloß Schliestedt zuteil: Johanna Rüprich-Schwarzkopf spendete ihren nicht mehr genutzten Webstuhl an die stationäre Pflegeeinrichtung! Unter Pandemiebedingungen und bei ungemütlichen Witterungsverhältnissen ist die Beschäftigung innerhalb des Hauses für die Bewohner_innen der Einrichtung von großer Wichtigkeit um dem allgemeinen „Corona-Blues“ entgegenzuwirken. Da kommt so ein Webstuhl gerade recht!

Die Idee zu dieser Spende ging von der Schöppenstedter Weberin Kari Botke aus, bei der Johanna Ruprich um Rat zum sinnvollen Verbleib des Webstuhls fragte. Und damit ist dann auch gleich die richtige Fachfrau als Ansprechpartnerin für die Nutzung des Gerätes gesetzt. Die Therapiemitarbeiter_innen der Seniorenbetreuung Schloß Schliestedt verfügen über ein Grundwissen in der Weberei.

Der schnelle Weg in die Reha

Ob Pandemiestress oder Post Covid: Wenn die Gesundheit streikt, kann eine medizinische Rehabilitation helfen. Und die gibt es jetzt schnell und unkompliziert – ein Anruf genügt. Am kostenfreien Servicetelefon 0800 1000 480 10 bringen die Fachleute der Deutschen Rentenversicherung den Antrag direkt auf den Weg.

Die Expert_innen sind montags bis donnerstags von 7.30 Uhr bis 19.30 Uhr und freitags bis 15.30 Uhr telefonisch erreichbar und beantworten allgemeine Fragen zu Reha oder Prävention sofort. Wer einen Antrag stellen möchte, erhält einen Termin nach Wunsch. Eine Mitarbeiter_in der Rentenversicherung ruft dann zum vereinbarten Zeitpunkt zurück.

Unter www.deutsche-rentenversicherung-braunschweig-hannover.de geht es über den Button „Online-Dienste“ direkt zu den Anträgen und vielen weiteren Angeboten.



Ambulante Krankenpflege Grenzenlos GmbH

Unsere Leistungen

Medizinische Behandlungspflege

Grundpflege

Häusliche Betreuung

Hauswirtschaft

Beratung für Pflege und Betreuung

Beratungseinsätze nach §37.3

24 Stunden Bereitschaftsdienst

Individuell beraten wir Sie gerne
persönlich vor Ort bei Ihnen Zuhause,
im Büro
oder per Telefon.



Sadik Gökgöz
Geschäftsführer

**Neueröffnung für
Ihre grenzenlose
Pflege Zuhause ab
Februar 2022**



Bürozeiten: Montag bis Freitag von 9:00 - 16:00 Uhr, außerhalb der Bürozeiten sind wir jederzeit über die Rufbereitschaft zu erreichen


Sie erreichen uns unter der: 05341 / 8363199



Burgbergstraße 54, 38228
Salzgitter-Lichtenberg



www.ambulante-krankenpflege-grenzenlos-gmbh.de



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

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

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

Betreutes Wohnen und das richtige Pflege- und Seniorenheim

Die Entscheidung für den Einzug in eine stationäre Wohnform im Alter will gut vorbereitet sein. Zwei Veröffentlichungen der BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen bieten dazu Orientierung und konkrete Hilfestellung. Neben grundsätzlichen Informationen enthalten die beiden Publikationen „Betreutes Wohnen“ und „Das richtige Senioren- und Pflegeheim“ detaillierte Checklisten, die bei der Recherche und beim Besuch der ausgewählten Einrichtungen hilfreich sind.

Anhand eines Fragenkatalogs lassen sich Schritt für Schritt Qualität und Leistungen verschiedener Anbieter bewerten und vergleichen. In den Blick genommen werden unter anderem die Lage und das Umfeld, die Wohnung bzw. der Wohnbereich, die Atmosphäre im Haus und die angebotenen Leistungen. Über ein Punktesystem kann ein Gesamtergebnis ermittelt werden. Die Checklisten können helfen, eine fundierte Entscheidung für eine passende Einrichtung zu treffen. Die Checklisten wurden in Kooperation mit dem BIVA-Pflegeschatzbund – Bundesinteressenvertretung für alte und pflegebetroffene Menschen erarbeitet. Sie wurden mit finanzieller Förderung durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend aktualisiert und neu aufgelegt.

Logisch ... Zeitschriften clever mieten - statt kaufen!



- bequem
- preiswert
- zuverlässig

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

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



Angebote für „Betreutes Wohnen“ unterscheiden sich oft sehr in der Organisationform sowie in der Art und im Umfang der Hilfen. Im Hinblick auf die Kosten lohnt sich insbesondere bei Dienstleistungen ein genauer Vergleich. Bei der Beurteilung der Qualität verschiedener Anbieter bietet die Checkliste anhand konkreter Kriterien wie Lage und Ausstattung der Häuser und Wohnungen, Service- und Dienstleistungen und Kosten eine gute Entscheidungshilfe.

Der Einzug in ein Pflegeheim ist ein Schritt in einen neuen, oft letzten Lebensabschnitt und sollte gut überlegt sein. Die Entscheidung für eine Einrichtung sollte daher möglichst frühzeitig vorbereitet und auf der Grundlage von Kriterien getroffen werden, die geeignet sind, die Qualität der zur Auswahl stehenden Häuser zu beurteilen. Dabei soll diese Checkliste eine Hilfestellung bieten.



Beide Checklisten können heruntergeladen und digital ausgefüllt werden oder als Druckexemplare – auch in größerer Stückzahl – kostenfrei bei der BAGSO bestellt werden: www.bagso.de/publikationen.

Vorsorge entlastet Angehörige im Todesfall

Bei einem Sterbefall stehen Angehörige direkt in der Pflicht, sich um alles kümmern zu müssen. Gerade in der ersten Trauer eine schwere Aufgabe. Die Deutsche Vermögensberatung gibt Tipps, wie man seine Hinterbliebenen hierbei schon zu Lebzeiten unterstützen kann.

Wer organisiert die Bestattung?

Zuständig sind im Regelfall die nächsten Angehörigen – also Ehepartner, Kinder oder Eltern. Sie müssen sich neben den amtlichen Notwendigkeiten wie Totenschein, Sterbeurkunde etc. innerhalb der ersten 36 Stunden auch um einen Bestatter kümmern, der die Abholung des Verstorbenen in die Wege leitet und die weiteren Schritte begleitet.

Wer trägt die Kosten?

Für die Bestattungskosten muss laut Gesetzgebung das Vermögen des Verstorbenen eingesetzt werden. Sprich: Die Erben müssen für die Bestattung aufkommen – selbst wenn sie mit dem Toten jahrelang keinen Kontakt mehr hatten. Existiert kein Nachlass, müssen die Angehörigen in die eigene Tasche greifen. Sind sie selbst nicht zahlungsfähig, erstattet das zuständige Sozialamt die Ausgaben

Wie teuer ist eine Bestattung?

Selbst eine Standard-Beerdigung kostet in der Regel fast 8.000 Euro – von der Sterbeurkunde über Sarg, Blumenschmuck und Grabstein bis hin zu Grabträgern und Leichenschmaus. Laut der Webseite todesfall-checkliste.de muss mit einer Spanne von 2.000 Euro für die günstigste anonyme Feuerbestattung (Einäscherung) und bis 35.000 Euro für eine gehobene Erdbestattung (Sarg-Beisetzung) gerechnet werden.

Was kann man vorher regeln?

Erd- oder Feuerbestattung, Rosen oder Lilien, große Trauerfeier oder lieber ein anonymes Grab – wer solche Entscheidungen nicht seinen Angehörigen aufbürden möchte, kann in einer Bestattungsverfügung seine individuellen Ideen zur Beerdigung festhalten. Mittels einer Sterbegeldversicherung kann im Vorfeld auch die Umsetzung kostspieliger Wünsche, zum Beispiel der Mahagonisarg, abgesichert werden. Ansonsten kommen die Angehörigen im Rahmen ihrer finanziellen Möglichkeiten den Vorstellungen nach.

Wie kann ich meine Liebsten finanziell entlasten?

„Wer seine Angehörigen vor den anfallenden Kosten schützen will und nicht viel vererben wird, kann zumindest hier mit einer einfachen Sterbegeldversicherung schon zu Lebzeiten finanziell vorsorgen“, so die Finanz-Experten der Deutschen Vermögensberatung (DVAG). „Dabei zahlt man einen monatlichen Beitrag für einen festgelegten Zeitraum in die Versicherung ein. Im Todesfall erhalten dann die in der Police benannten Personen die vorher vereinbarte Summe.“ Eine Beratung beim Experten schafft Klarheit, was hierbei sinnvoll ist.

Weitere Informationen finden Sie unter www.dvag.de.

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

Schatzmeister
An- und Verkauf

- An- Verkauf von Münzen
- Barren
- Schmuck
- Uhren
- Besteck
- Antiquitäten
- Zahngold

Öffnungszeiten
Mo - Fr 10.00 - 17.00 Uhr
Mi 09.00 - 13.00 Uhr

Vergleichen lohnt sich
Profitieren auch Sie von hohen
Edelmetallpreisen.
Gerne machen wir Ihnen ein Angebot.

Gördelingerstraße 4
38100 Braunschweig
Tel.: 0531 - 379 57 383
info@schatzmeister-braunschweig.de
www.schatzmeister-braunschweig.de

FriedWald

Die Bestattung in der Natur

Lernen Sie bei einer kostenlosen Waldführung den FriedWald Elm oder den FriedWald Wolfenbüttel kennen. FriedWald-Försterinnen und -Förster zeigen Ihnen den Wald und beantworten alle Fragen rund um Baumbestattung, Vorsorge und Beisetzungsmöglichkeiten.

Aktuelle Termine und Anmeldung:
Tel. 06155 848-100 oder unter
www.friedwald.de/waldfuehrungen

Mit dem historischen Sonderzug ins Warnetal



Mit der traditionellen Osterfahrt geht es zum Ostereiersuchen ins Warnetal. Los geht es am Samstag, 16. April 2022 im Bahnhof Salzgitter-Bad mit dem historischen Sonderzug, der von einer Diesellok der Baureihe V100 gezogen wird.

In gemütlicher Fahrt geht es durchs Warnetal bis nach Börßum. Auf der Rückfahrt wird im Bahnhof Klein Mahner angehalten zur Ostereiersuche. Für das leibliche Wohl ist gesorgt. Ein idealer Ausflug für Groß und Klein zum Osterwochenende.

Informationen unter www.dg41096.de oder per Email an sonderfahrten@dg41096.de.



Sonderzug auf seiner Fahrt im Warnetal bei Gielde.

Foto: o.H.



Hotel Waldhaus ★★★
Das Haus für Ihre Familienfeiern

Adersheimer Straße 75
38304 Wolfenbüttel
Tel. 0 53 31/85 58 55-0
Fax 0 53 31/85 58 55-85

Leckere Gerichte zum Osterfest erwarten Sie:
z.B. frischer Spargel, Lammkeule, Schweinefilet im Blätterteig, Forelle

Unsere Abhol- und Öffnungszeiten über die Osterfeiertage:

Karfreitag, 15. April 2022
16:00-20:00 Uhr nur Abholungen - Keine Reservierungen im Haus

Ostersamstag, 16. April 2022
17:00-20:00 Uhr Abholungen - Reservierungen im Haus 17:00-20:00 Uhr

Ostersonntag, 17. April 2022
11:30-12:45 Uhr & 17:00-20:00 Uhr Abholungen -
Reservierungen im Haus 12:30-16:30 Uhr

Ostermontag, 18. April 2022
11:30-16:30 Uhr Abholungen - Reservierungen im Haus 12:30-16:30 Uhr

**Nur mit vorheriger Reservierung und Bestellung !!!
Bestellschluss ist der 9. April 2022**

Besuchen Sie uns auch im Internet:
www.waldhaus-wolfenbuettel.de · Mail: kontakt@waldhaus-wolfenbuettel.de

Bahnhof	Zug 1		Zug 2	
	Hinfahrt	Rückfahrt	Hinfahrt	Rückfahrt
Salzgitter-Bad	10:15 Uhr	12:35 Uhr	13:15 Uhr	15:35 Uhr
Klein Mahner	10:25 Uhr	12:25 Uhr	13:25 Uhr	15:25 Uhr
Gielde	10:34 Uhr	11:16 Uhr	13:34 Uhr	14:16 Uhr
Werlaburgdorf	10:40 Uhr	11:10 Uhr	13:40 Uhr	14:10 Uhr
Börßum	10:45 Uhr	11:05 Uhr	13:45 Uhr	14:05 Uhr

Café wieder geöffnet

Von montags bis freitags von 10 bis 18:30 Uhr und samstags von 10 bis 16 Uhr können Gäste der Touristinfo, Braunschweig, Kleine Burg, wieder Kaffee und Kuchen genießen.

Neben Braunschweig-Artikeln und Löwenstadt-Souvenirs sind im gemütlichen Innenbereich Kaffee- und Teevariationen der Braunschweiger Kaffeemanufaktur Heimbs und Kuchen vom Traditionsbäckermeister Fucke zu genießen.

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.

Teezeit mit Aussicht - Auszeit zwischen Watt und Wellen



Entschleunigen im Takt der Nordsee: Zwischen Ebbe und Flut schenkt Ostfriesland viel Zeit für Erholung.

Foto: djd-k|Tourismus GmbH Gemeinde Dornum

Die Seele einfach baumeln lassen – das können die Ostfriesen. Vor allem in Dornum. Hier wurde das Freilezen erfunden, eine Wortschöpfung aus Freizeit und Faulenzen. Frei übersetzt bedeutet das in etwa: seine Zeit mit Geschenken für die Seele füllen. Das kann eine gemütliche „Teetied“ sein, also eine heiße Tasse Ostfriesentee mit Kandis und Sahne bei guten Gesprächen. Oder eine spannende Wanderung über den Meeresgrund. Unter freilezen.dornum.de gibt es viele Anregungen für Freilezen-Neulinge. Wer mag, kann in dieser Disziplin sogar eine Ausbildung machen und mit etwas Glück einen Kurzurlaub gewinnen. Natürlich sind die Herausforderungen nicht bierernst gemeint. Als Einstimmung auf den Nordseeurlaub gibt es seit Kurzem auch einen eigenen Dornum-Podcast: „Teetied und Rosinenbrot“.

(djd-k).

Travemünde

© D.S. Deutsche Seefahrt e.V. Travemünde

299,- €
p.P. im DZ

Ihre Inklusivleistungen:

- 2 Nächte im TRYP by Wyndham Lübeck Aquamarin inkl. tägliches Frühstück
- 1 x Abendessen am Anreisetag
- Teilnahme an einem Segeltörn mit der „ALEXANDER von HUMBOLDT II“ ab/ bis Travemünde inklusive Essen (Tellergericht), Kaffee und Tee an Bord am 20.05.22 von 16 bis ca. 22 Uhr oder am 22.05.22 von 9 bis 15 Uhr
- Freie WLAN-Nutzung im Hotel

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

Termine: 19.05. – 21.05.2022, 21.05. – 23.05.2022

Preise: 299,- Euro pro Person im Doppelzimmer
339,- Euro pro Person im Einzelzimmer

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.

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

ROMANTISCHES HOTEL
MENZHAUSEN
★★★★

189,- €
pro Person

- ★ 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

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

Ursula Thinnies im Interview

Schauspieldirektorin am Staatstheater Braunschweig

Sven-David Müller: Liebe Ursula Thinnies: Sie sind seit der vergangenen Spielzeit Schauspieldirektorin am Staatstheater Braunschweig. Was gefällt Ihnen an der Stadt Braunschweig und Ihrem Publikum besonders gut?

Ursula Thinnies: Ich finde Braunschweig viel schöner, als ich mir das vorgestellt hatte. Es gibt viele grüne Oasen, die das Gesicht der Stadt prägen. Ich mag die Größe – alles ist noch nah beieinander, aber nichts fehlt. Es gibt neben dem Staatstheater eine Reihe weiterer spannender Kulturorte und Akteure. Ich habe den Eindruck, dass die Bindung der Zuschauer_innen an ihr Theater in Braunschweig sehr groß ist. Das ist wunderbar und hat uns gerade in den vergangenen Monaten den Rücken gestärkt. Kürzlich wurde z.B. unsere Produktion „Pfisters Mühle: Ein Heimatverein“ in das virtuelle Nachtkritik-Theatertreffen gewählt. Eine Auszeichnung, die wir unserem Publikum zu verdanken haben.

Bitte erläutern Sie unseren Leser das Konzept und die Möglichkeiten – auch in den nächsten Spielzeiten, die hoffentlich frei von Corona-Beschränkungen sind – des Aquariums im Kleinen Haus?

Das Aquarium ist ein Ort, der mit seinen Panorama-Fenstern den Blick des Publikums in die Stadt öffnet. Diese Offenheit ist programmatisch. Neben Inszenierungen gibt es hier auch Konzerte, Spoken-Word-Veranstaltungen oder Freiraum für Projekte von Schauspieler_innen. Das Team des Aquariums sucht Verknüpfungen mit unterschiedlichsten Künsten. Hier ist noch ganz viel möglich. Thematisch gibt es eine jährliche Schwerpunktsetzung, auch der Grundraum wird jedes Jahr neu gestaltet. Als Zuschauer_in bin ich ganz nah am Geschehen, sehr präsent, das Kommunikative des Theaters steht hier wirklich im Fokus.

Theater muss im Mittelpunkt der Gesellschaft ankommen, amüsieren, erheitern, anregen, aufregen und auch ratlos machen – welche Stücke empfehlen Sie unseren Lesern für den Rest der Spielzeit und warum?

Theater „muss“ eigentlich nichts. Theater kann aber viel. Lust am Spiel, Lust am Denken, Lust an der Auseinandersetzung oder auch die Lust am Unsinn. Dazu gehört für mich Haltung. Wir beschäftigen uns mit den Themen, die eine Gesellschaft bewegen – auf spielerische Weise. Sei es bei einem Klassiker wie Schillers „Maria Stuart“ (Premiere: 25.3.) im Großen Haus, wo zwei Königinnen einen Machtkampf auf Leben und Tod ausfechten und wo uns das politische Handeln so ungemein vertraut vorkommt, obwohl der Text über 200 Jahre alt ist. Oder bei einem Stück wie „Die Polizey“ (Premiere: 11.5. im Kleinen Haus) von dem jungen Autor Björn SC Deigner, der sich mit struktureller Gewalt in der Polizei von der französischen Revolution bis heute beschäftigt. Alles, was in diesem Stück gesagt wird, ist recherchebasiert – nichts ist fiktiv. Oder bei einem so ungewöhnlichen Projekt wie „Das letzte Leuchten“



Ursula Thinnies. Foto: Sven-David Müller

(Premiere: 2.6.), wo unsere Schauspieler_innen sich mit dem Publikum auf einen poetischen Parcours in den Braunschweiger Lautklub begeben und sich einen ganz neuen Spielort erobern.

Theater darf nicht beliebig oder vorhersehbar sein. Es ist nicht sinnvoll, dass man Stücke an allen staatlichen Theatern sehen kann – wie kann es gelingen, das Schauspiel in Braunschweig von der Beliebtheit immer weiter abzuheben?

Sind wir vorhersehbar, wenn wir dasselbe Stück spielen wie ein anderes Theater? Das halte ich für nicht zwingend. Unser Spielplan entsteht im Team, in der inhaltlichen und künstlerischen Auseinandersetzung von Dramaturgie und Regie am Haus, wie auch aus dem Wechselspiel mit den Gast-Künstler_innen, die wir nach Braunschweig einladen. Das ist ein einzigartiges Gewebe, die Projekte stehen in einer Beziehung zueinander, es gibt rote Fäden, die sich durch eine Spielzeit ziehen, unterschiedlichste Formate und Formen.

Manchmal gibt es Kooperationen mit anderen Theatern, bei denen eine Inszenierung an verschiedenen Orten gezeigt wird. Das ist doch nicht beliebig, sondern nachhaltig, wenn ich dadurch den Resonanzraum einer Inszenierung vergrößern kann und sorgsam mit Ressourcen umgehe.

Aber wir stehen auch für etwas. Es gibt Dinge, auf die sich ein Publikum bei uns verlassen darf: Die Qualität des Ensembles oder das ernsthafte Interesse, sich in den Inszenierungen und Projekten – und seien sie auch noch so herausfordernd – mit dem Publikum zu verbinden.

Wir bringen Themen wie Klimawandel oder Populismus auf die Bühne, arbeiten mit Autor_innen zusammen, bearbeiten Texte und entwickeln neue Projektideen – dabei ist die ganze Arbeit am Theater heute viel teamorientierter als zu Beginn meiner Theaterlaufbahn. Ich verstehe meine Mitarbeiter_innen als Verbündete.

Im Musiktheater zieht insbesondere das Musical große Zuschauerschichten an – im Schauspiel gilt das für Komödien und Boulevard. In diesem Bereich kann das Schauspiel durchaus zulegen – wie möchten Sie mehr Zuschauer ins Schauspiel locken?

Das klingt mir zu schachbrettartig. Wir haben diese Saison z.B. das Große Haus mit Büchners „Woyzeck“ eröffnet – in einer musikalischen Fassung von Tom Waits. Dennoch ist das ureigene Schauspiel, unabhängig davon, dass (ganz ausgezeichnet) gesungen wird. Die Regisseurin hat die Handlung in die Welt prekärer Fabrikarbeit verlegt. Unser Theater ist für diesen Ort gedacht, für die Menschen, die hier leben. Vernetzung ist wichtig, die Zusammenarbeit nicht nur mit den künstlerischen Institutionen, sondern auch mit anderen Akteuren der Stadt, mit Initiativen, Kollektiven, die Lust haben, sich mit uns einzulassen. – Aber manchmal greift man auch nach den Sternen. Das gehört dazu.

Immobilienrente?

Vor Abschluss Expertenrat einholen

„Die selbstgenutzte Immobilie verkaufen und weiter darin wohnen bleiben, um die Rente aufzustocken“ – so das Prinzip der Immobilienverrentung, für das in letzter Zeit verstärkt Werbung gemacht wird.

Die durch die Corona-Pandemie ausgelöste Unsicherheit, niedrige bis negative Zinsen auf der einen Seite und ein vor allem in den nachgefragten Regionen leergefegter Immobilienmarkt auf der anderen Seite sind insbesondere für Maklerunternehmen und Banken gute Argumente, die Immobilienverrentung zu preisen.

Sie weisen in ihrer Werbung darauf hin, dass in der Immobilie das Kapital gebunden ist und der in vielen Regionen stark gestiegene Wert des Hauses oder der Wohnung nur durch den Verkauf realisieren lässt.

Zur Verstärkung suchen wir in Vollzeit

Mitarbeiter m/w/d für unsere LKW-Werkstatt

Salzgitter EuroLogistik GmbH
Tel. 05341/18928-70

Bei einer Verrentung der Immobilie hingegen könne das Kapital von den Eigentümern genutzt werden, ohne dass sich ihre Wohnsituation ändert. Zudem trage das Modell dazu bei, dass Leben komfortabler zu gestalten – und auch vielfach gefürchteten Erbstreitigkeiten ließen sich so weitgehend vermeiden.

Holger Freitag, Vertrauensanwalt des Verbands Privater Bauherren, weist darauf hin, dass bei einer Immobilienverrentung viele individuelle Möglichkeiten der vertraglichen Gestaltung existieren –

Verkäufer wie auch Käufer sollten sich allerdings von erfahrenen und unabhängigen Experten beraten lassen. Insbesondere die für die Kaufpreisermittlung entscheidende Wertermittlung müsse durch unabhängige Sachverständige erfolgen. Wesentlich, so der Vertrauensanwalt, sei auch die Klärung der Frage, wer welche Kosten der Instandhaltung übernehme. Angesichts der Preisentwicklung

auf dem Baustoffsektor und des akuten Fachkräftemangels im Handwerk sei es schwierig, hier Kosten zu kalkulieren. Auch die Möglichkeiten baulicher Veränderungen (Stichwort Barrierefreiheit) und deren Kostenaufteilung müsse geklärt werden.

Vor dem Hintergrund der Klimaziele gelte es auch, etwaige gesetzliche energetische Nachrüstpflichten und deren finanzielle Folgen bei einer Vertragsverhandlung vor Augen zu haben, so VPB-Hauptgeschäftsführerin Corinna Merzyn. „Was so einfach klingt, muss sehr individuell für die Immobilie und die Wünsche und Bedürfnisse der beiden Vertragsparteien maßgeschneidert werden. Wesentlich ist, dass man eine Immobilie baufachlich von unabhängigen Bausachverständigen sehr gut untersuchen und bewerten lässt, um eine solide Ausgangsposition für die Vertragsverhandlungen zu haben.“

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

Komfort in neuen Dimensionen

Das Zuhause steht für Behaglichkeit und den Wunsch nach entspannenden Stunden. Die Einrichtung mit natürlichen Materialien und warmen Farben trägt ebenso dazu bei wie der passende Ort zum Hineinkuscheln. Relaxsessel und Sofas sollen das Zuhause nicht nur optisch schmücken, sondern vor allem für wohltuenden, rückschonenden Sitzkomfort sorgen.



Eine Pause zwischendurch in entspannter Körperhaltung hilft dabei, neue Kräfte zu tanken.

Foto: djd-ki/Stressless

Hochwertige Modelle von Herstellern wie Ekornes passen sich jedem Benutzer von selbst an. Zu den Besonderheiten zählt etwa das Stressless-Gleitsystem, das es ermöglicht, die Sitzposition allein durch das Körpergewicht zu verändern. Großzügige Sitzlandschaften bieten genug Platz für die ganze Familie und werden hohen Ansprüchen an den Sitzkomfort gerecht. Unter www.stressless.com gibt es mehr Details. (djd-k)

<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>
<p>Stein auf Stein, Top-Ausstattung, Attraktive Preise auf Anfrage</p>	
<p>FORUM Massivhaus Noch mehr schöne Häuser unter: forumhaus.de · 0531/889360</p>	

Zukunftsmusik



Es ist Frühling geworden, Ostern steht vor der Tür. Dazu schreibt der Theologe Eberhard Jüngel: „Wenn es so was wie Zukunftsmusik gibt, dann war sie damals, dann ist sie am Ostermorgen an der Zeit: zur Begrüßung des neuen Menschen, über den der Tod nicht mehr herrscht.“

Das ist ein schöner Gedanke, gerade weil in den vergangenen zwei Jahren unter Corona nur so selten und oft verhalten miteinander gesungen wurde: in den Chören und Gottesdiensten, bei Konzerten oder dem beliebten Bürgersingen der Bürgerstiftung an der Braunschweiger Magni-Kirche.

Folgt man der Bibel durch die Karwoche bis zum Ostermorgen, dann erfährt man, wie sehr der Osterjubel über das Leben, das aus Gottes Liebe stärker als der Tod ist, auch die Spuren von Furcht und Zittern, von Tränen und Fragen an sich trägt.

Die österliche Zukunftsmusik ist darum eine besondere, weiß Eberhard Jüngel: „Nicht für Trompeten, Orgel und Kontrabass, sondern für die ganze Schöpfung geschrieben, für jede seufzende Kreatur, sodass alle Welt einstimmen kann und selbst die stummen Dinge und die groben Klötze mitsummen und mitbrummen müssen.“

Frohe und gesegnete Ostern Ihnen allen, liebe Leserinnen und Leser, ob gebrummt, gesummt oder aus vollem Herzen gesungen!

Ihr **Henning Böger**,
Pfarrer am Braunschweiger Dom und in St. Magni

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

Geänderte Domöffnungszeiten

Aufgrund von Intonationsarbeiten an der großen Orgel ist der Braunschweiger Dom in der Zeit von Montag, 28. März 2022 bis Donnerstag, 14. April 2022 nur zu folgenden Zeiten geöffnet:

Montag bis Freitag, 16 bis 17 Uhr, Samstag bis Sonntag, 10 bis 12:30 Uhr. Die öffentlichen Domführungen finden in dieser Zeit deshalb auch nicht statt!

Bachzeit

Sonntag, 3. April 2022, 17 Uhr:
Kantate BWV 150 „Nach dir, Herr, verlangt mich“ und
Kantate BWV 227 „Jesu meine Freude“

Gottesdienst mit Palmsonntags-Prozession

Sonntag, 10. April 2022, 10 Uhr

Abendsegens mit Feier des Abendmahls

Gründonnerstag, 14. April 2022, 17 Uhr

Matthäuspassion (BWV 244)

Karfreitag, 15. April 2022, 17 Uhr

Feier der Osternacht

Samstag, 16. April 2022, 23 Uhr

Festgottesdienst

Ostersonntag, 17. April 2022, 10 Uhr

Familiengottesdienst mit Blumenkreuz

Ostermontag, 18. April 2022, 11 Uhr

Rüstgottesdienst

Samstag, 30. April 2022, 18 Uhr

zur Vorbereitung der Konfirmation

- 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 7)

4) *Wie kann ein deutsches Land mit Zuversicht und Vertrauen auf seine Verfassung blicken, wenn es stets fürchten muß, die Verfassung erleide Beschränkungen durch eine über den Bundesstaaten stehende Behörde, die, seien wir offen, den Völkern von jeher unzulänglich gewesen ist.*

Möchten Ew. Hoheit Sich mit den übrigen deutschen Fürsten verbinden, um eine Volksvertretung bei dem deutschen Bunde anzubahnen!

Haben wir Ew. Hoheit so die geistigen Güter genannt, die wir durch Höchst sie zu erlangen hoffen, so müssen wir nun noch Ew. Hoheit Augen auf eine materielle Seite zu richten uns erlauben, auf den ersichtlich abnehmenden Wohlstand unserer Stadt. Wir können uns nicht verhehlen, der Grund hierfür liegt in dem Umstande, daß wir, an der Gemarkung des Zollvereins liegend, neben uns deutsche Länder haben, auf deren Verbindung mit uns und wir hingewiesen sind, die aber durch die Zollbarrieren von uns getrennt bleiben.

Wir dürfen mit Zuversicht hoffen, Ew. Hoheit werden

5) *bei der nächsten Zoll-Conferenz dahin wirken lassen, daß das ganze Deutschland auch in merkantilischer Beziehung ein einiges werde, und daß zu diesem Zwecke die etwa nöthigen Abänderungen in den betreffenden Zollverträgen vorgenommen werden. Wenn hier nun die Bewohner der Stadt Braunschweig ihre Wünsche vor dem Throne niederlegen, so ist zu hoffen, daß auch bald die anderen Theile des Landes gehört werden; es giebt hierzu zwei Mittel, Ew. Hoheit werden diese beiden Mittel in Ihrer hohen Weisheit ergreifen, es sind dies*

6) *Zusammenberufung eines außerordentlichen Landtags, als des verfassungsmäßigen Organes des gesamten Volkes, und*

7) *sofortige provisorische Aufhebung der mit den Bundesgesetzen selbst im Widerspruch stehenden Censur, damit Ew. Hoheit, die bisher die Stimme Ihres Volkes nicht hören konnten, erfahren, was es wolle und welche Garantien es biete in seiner Treue für Fürst und Verfassung.*

Dies sind die Wünsche eines Theiles Ihres getreuen Volkes, wir dürfen die Zuversicht hegen, es werde das gesammte Volk sie als die seinigen anerkennen.«

Die Antwort des Herzogs war unbestimmt und eher zögerlich hinhaltend. Hinsichtlich der Forderung nach Volksbewaffnung verwies er auf die bestehende Bürgergarde, betonte, daß diese noch seit 1830 bestehe und er vorläufig keinen Grund sehe, sie einzuberufen. Hinsichtlich der Öffentlichkeit der Ständeversammlung sei deren verfassungsmäßig vorgesehene Mitwirkung und Zustimmung erforderlich. In der Frage der Pressefreiheit könne Braunschweig nur im Einvernehmen mit Preußen handeln.

Mit dieser zurückhaltenden, jedoch nicht grundsätzlichen Ablehnung, behielt Herzog Wilhelm die Situation im Griff und verschaffte zugleich der Regierung die notwendige Zeit, um zu reagieren. Während am 9. März in einer Bürgerversammlung Grundsätze für eine allgemeine Volksbewaffnung diskutiert wurden, fand am gleichen Tag die Revolution ihr erstes prominentes Opfer: Magistratsdirektor Bode trat von seinem Amt zurück.

Schon bei der Nachfolgeregelung kam es dann zu heftigen Tumulten. Führende Kreise des Bürgertums hatten sich auf Vorschlag Bodes für den angesehenen Rechtsanwalt und



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

Notar **Dr. Eduard Trieps** (1811 – 1884) als Nachfolger ausgesprochen. Trieps war seit 1845 als Abgeordneter der Stadt Braunschweig Mitglied der Ständeversammlung und galt als konstitutionell-liberal.

Gegen ihn und seine mögliche Wahl agitierte nun in heftigster Weise der Notar August Hollandt (1800 – 1882), der selbst auf die Nachfolge spekulierte und den Neid der Rechtsanwaltskollegen gegen Trieps auszunutzen verstand. Dabei



Dr. Eduard Trieps.

Foto: Archiv

bediente er sich auch der Bürgergarde, deren Anführer sein Bruder - Major Hollandt - war. Bode berichtet, dass sich Hollandt in der Stadtverordnetenversammlung »wie ein Wahnsinniger« gebärdete und es ihm gelang, eine Entscheidung zu verhindern. Wilhelm Bode wurde daher gebeten, vorerst im Amt zu bleiben.

Diese Auseinandersetzungen verschärften zusätzlich die Unruhen in der Stadt, in der nun fast jeden Abend eine Bürgerversammlung tagte, um über die Märzforderungen öffentlich zu diskutieren.

Fortsetzung folgt

Zuhause gefährlicher als auf Clubtoilette

Die Schauspielerin kämpft gegen Gewalt gegen Frauen



Natalia Wörner. Foto: highgloss.de

<Potsdam> (cat). Während des Corona-Lockdowns hatte Natalia Wörner nur einen Wunsch: Sich einfach in ein Pariser Café setzen und die Menschen beobachten. Aktuell kann sich die Schauspielerin wieder ihrem Herzensprojekt „Gleichberechtigung“ widmen. Für ihre Doku „A Women's Story“ hat die Lebensgefährtin von Bundesminister Heiko Maas prominente Frauen wie Iris Berben oder Helen Mirren zum Thema „Female Empowerment“ interviewt. Was das genau für sie bedeutet, erklärte die Dunkelhaarige gegenüber „Gala“: „Für mich bedeutet es, so leben zu können, wie man es für sich wünscht, entscheidet und tut und zwar in allen Lebensbereichen. Gleichberechtigt, ohne Geschlechterhierarchien und ohne Benachteiligung aufgrund des Geschlechts und das in aller Selbstverständlichkeit, sodass am Ende des Tages nicht das Geschlecht im Vordergrund steht, sondern der Mensch mit all seinen Talenten, Wünschen, Hoffnungen und Schwächen.“ Auch in ihrem Alltag lebe Wörner dieses Prinzip: „Als Mutter eines Sohnes im Teenageralter, mit einem Beruf, der mich immer wieder herausfordert und in einer Beziehung, die Augenhöhe als Grundprinzip definiert“, so die 54-Jährige. „Wer über Gleichstellung redet, der redet ja nicht nur über die Gaps, über Rente, Altersarmut, Wirtschaft und Corona, sondern auch über alles, was tradiert zwischenmenschlich falsch läuft. Wir können alle bei uns selbst anfangen und

dann auf die Politik zeigen.“ Überwältigt gefühlt habe sich die TV-Kommissarin von der Offenheit und dem Vertrauen, welches ihr von den interviewten Frauen entgegengebracht wurde. Vor allem eine bestimmte US-amerikanische Schauspielerin sei ihr im Gedächtnis geblieben. „Mich hat Andie MacDowell sehr beeindruckt, da sie so schonungslos offen, klar und kompromisslos ist. Abgesehen davon hat sie eine unfassbar starke Ausstrahlung. Sie ist eine sanfte Kriegerin“, schwärmte Wörner. „Und auch die einzigartige Iris Berben, die sich so klug und sensibel mit all diesen Themen seit vielen Jahren beschäftigt und sich dem Thema Gleichstellung so differenziert und mit vollem Herzen verschrieben hat. Sie hat mir in unserem Gespräch viele Geschenke gemacht - ihr gilt meine ganze Bewunderung.“ Gewalt gegen Frauen müsse in unserer Gesellschaft eine „Zero Tolerance Position“ bekommen, forderte die Stuttgarterin. „Jeden Tag versucht in diesem Land ein Mann, eine Frau umzubringen. Jeden dritten Tag stirbt in Deutschland eine Frau durch die Hand eines Mannes, der wahrscheinlich ihr Partner ist oder einmal war“, so Natalia. „Der gefährlichste Ort für eine Frau in Deutschland ist nach wie vor nicht die Straße oder die Clubtoilette, sondern ihr Zuhause.“ Den Weltfrauentag 2022 widmete Natalia Wörner allen Frauen und Mädchen in der Ukraine und in Russland.

Iris Berben

Fremdes willkommen heißen

Eindrucksvoll auf dem roten Teppich und in der „Bütt“

<Berlin> (cat). Eindrucksvoll: Zur Berlinale-Premiere des Filmes „Peter von Kant“ zeigte sich eine strahlende Iris Berben auf dem roten Teppich. Begleitet wurde die Schauspielerin von ihrem Lebenspartner Heiko Kiesow. Mit dem 61-jährigen Stuntman ist die Mimin seit 2007 zusammen. Kennen und lieben lernte sich das Traumpaar bei Dreharbeiten für „Afrika, mon amour“. Vorher war Berben 32 Jahre mit dem Geschäftsmann Gabriel Lewy liiert. Geheiratet hat sie jedoch nie. Ihre Gründe dafür erklärte die 71-Jährige in einem Interview mit „t-online“: „Ich wollte niemals im Leben finanziell abhängig sein von einem Mann. Man kann aber auch mit dem klugen Mann gemeinsam eine Unabhängigkeit herstellen. Es gibt Menschen, für die ist dieser Rahmen wichtig, für die ist diese Ordnung wichtig. Das muss jeder für sich selbst entscheiden.“ Für Berben sei die Ehe auch „kein Schutz sich nicht zu trennen, oder ein Hindernis, sich nicht zu trennen“, so der TV-Star. „Es geht ums Finanzielle, um die Kinder, es geht um die Versorgung. Das spielt mit Sicherheit für viele Ehen eine Rolle. Aber das ist auch eine Typ-Frage.“ Die Mimin hob hervor, dass sie die Herausforderung schätze, „wenn sich das Verliebtsein in Liebe verwandelt und in etwas Neues hineinwächst“. Sich in wechselnde Beziehungen zu stürzen, sei nicht ihr Ding, so Berben zu „Bunte“: „Ich habe eine sehr lange Beziehung von 32 Jahren hinter mir und lebe jetzt in einer neuen Beziehung, die auch schon 13 Jahre dauert. Ich bin eher ein Langstreckenläufer.“ Eine große Ehre wurde der „Rosa

Roth“-Darstellerin kürzlich zuteil: Als sechste Frau in der Geschichte des Aachener Karnevalsvereins bekam sie den „Orden wider den tierischen Ernst“ verliehen. In ihrer Dankesrede bei der Veranstaltung „Wider den tierischen Ernst 2022“ sagte Iris im Clownskostüm, sie sei immer noch überrascht über ihren Ritterschlag, sei sie doch „keine Politikerin, kein Mann“. Dennoch freue sie sich über die Auszeichnung: „Endlich muss ich mich nicht mehr retten lassen vor dem Drachen. Ich kann ihn selbst töten!“ Berben fuhr fort: „Nicht, dass ich das will, aber ich will es dürfen! Ich will die bedingungslose Gleichberechtigung!“ Dafür sei der Orden ein wichtiger Schritt: „Wir brauchen mehr Frauen an der Macht“, forderte sie. „Ich wünsche mir eine UNO-Chefin, eine US-Präsidentin, eine Multimilliardärin, die mit ihrem Geld Gutes tut, statt mit pimperförmigen Raketen ins Weltall zu düsen.“ Nach einem Ausflug ins politische Terrain riet die Schauspielerin noch, von Clowns zu lernen, denn das heiße Intoleranz nicht zu tolerieren und das Fremde willkommen zu heißen.



Iris Berben mit Heiko Kiesow bei der Berlinale 2022. Foto: highgloss.de

Buchvorstellungen

Alles, was Sie über Steuern im Ruhestand wissen müssen

Die besten Steuertipps, die wichtigsten Begriffe, die größten Steuerfallen

Immer mehr Rentner müssen Steuern auf ihre Renten zahlen. Schon jetzt werden etwa 4,4 Millionen Ruheständler zur Einkommensteuer herangezogen – also jeder Fünfte der rund 20 Millionen Rentner. Wolf-Dieter Tölle, Rechtsanwalt, Notar und Steuerberater, zeigt kurz und bündig, ob Sie als Rentner eine Steuererklärung abgeben müssen und was sich für Sie als Ruheständler geändert hat. Er demonstriert übersichtlich, wie Sie Steuern sparen können, und gibt praktische Steuertipps, wie Sie so viel wie möglich für sich herausholen und Ihnen möglichst viel von Ihrer Rente oder Pension bleibt.

Zudem weist er auf die größten Steuerfallen für Rentner hin und erläutert die wichtigsten (Steuer-)Begriffe. Alles Wichtige, was Rentner über ihre Rentenbesteuerung wissen müssen, ist hier übersichtlich zusammengefasst. Lesen Sie dieses Buch – und Sie haben mehr von Ihrer Rente im Alter.



Alles, was Sie über Steuern im Ruhestand wissen müssen von Wolf-Dieter Tölle Taschenbuch, 160 Seiten, FinanzBuch Verlag, Preis: 9,90 € ISBN: 978-3-95972-542-2

Das Jahr der Gier



Ein Jahr der Gier Thriller (Ein Fall für Melia und Vincent-Reihe, Band 3) von Horst Eckert Broschur, 432 Seiten, Heyne Verlag, Preis: 13 €, ISBN: 978-3453426375

Die Jagd nach Erfolg kennt keine Grenzen. Und keine Gnade.

Der britische Journalist Oscar Ravani wird in Düsseldorf auf offener Straße mit dem Messer angegriffen. Ein rassistisch motiviertes Attentat? Kriminalrätin Melia Adan und Hauptkommissar Vincent Veih wollen die Aussagen noch einmal unter die Lupe nehmen. Doch ein vermeintlicher Zeuge ist plötzlich unauffindbar. Ravani selbst schweigt. Mit seinen Recherchen zu einem großen Finanzdienstleister könnte er sich allerdings Feinde gemacht haben. Die Firma gilt als deutsches Vorzeigeunternehmen mit engen Kontakten zur Politik. Wie viel an dieser Erfolgsstory ist echt? Für ihre Ermittlungen begeben sich Vincent und Melia in eine finstere Parallelwelt von ungeahnten Ausmaßen.

Die Sterne für April 2022



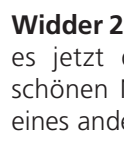
Steinbock 22.12.-20.1. Jemand ist charakterlich ein echtes Windei: Wer wie Sie sich nach einer Liebe mit Zukunft sehnt, darf sich nicht von schönen Worten blenden lassen.



Wassermann 21.1.-19.2. Hektischer Aktionismus ist zur jetzigen Zeit ebenso unangebracht wie übertriebene Vorsicht. Es gilt, den goldenen Mittelweg zu finden!



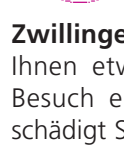
Fische 20.2.-20.3. Eine Krise hätte verhindert werden können, wenn Sie etwas eher den Mund aufgetan hätten. Das sollte Ihnen für die Zukunft eine Lehre sein!



Widder 21.3.-20.4. Im finanziellen Bereich geht es jetzt deutlich aufwärts, weil Sie einen schönen Nutzen aus dem Flüchtigkeitsfehler eines anderen ziehen können.



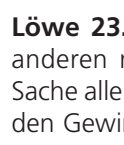
Stier 21.4.-21.5. Sie beißen sich an Problemen fest, die – objektiv betrachtet – nur in Ihrem Kopf bestehen. Sie brauchen dringend Entspannung und Ablenkung.



Zwillinge 22.5.-21.6. Der Arbeitsablauf mag Ihnen etwas eintönig erscheinen, doch der Besuch einer Wochenendveranstaltung entschädigt Sie für vieles!



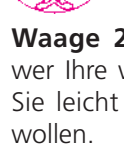
Krebs 22.6.-22.7. Sagen Sie, was Ihnen wichtig ist. Dadurch verhindern Sie, dass andere Sie für Dinge einspannen, mit denen Sie gar nichts zu tun haben wollen.



Löwe 23.7.-23.8. Es ist, wie es ist: Wenn die anderen nicht helfen wollen, werden Sie die Sache allein meistern müssen – dürfen aber auch den Gewinn einstreichen.



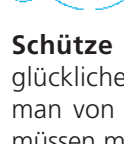
Jungfrau 24.8.-23.9. Handeln Sie nicht unüberlegt! Momentan besteht leider die Tendenz zu Missgeschicken, wenn Sie Dinge anpacken, die Sie nicht beherrschen.



Waage 24.9.-23.10. Besinnen Sie sich darauf, wer Ihre wirklichen Freunde sind. Sonst geraten Sie leicht an Menschen, die Sie nur ausnutzen wollen.



Skorpion 24.10.-22.11. Sie brauchen jetzt Ruhe: Ein Sturm kündigt sich an, auf den Sie gut vorbereitet sein müssen. Nehmen Sie sich die kleine Auszeit!



Schütze 23.11.-21.12. Der Berufsalltag läuft glücklicherweise unkompliziert ab. Das kann man von der Partnerschaft nicht sagen – Sie müssen mehr daran arbeiten!



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
Mai 2022
ist der 15.04.2022.

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

FAHRRAD- UND E-BIKE-SPEZIALISTEN AUS DER REGION

Ganz familiär und immer weit vorn HENZE – DAS RAD



E-Bikes & Pedelecs seit 20 Jahren

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

Und jetzt mit serienmäßigen Rückenwind

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



Manuel Schumann und Sohn Leo:
ein unschlagbares Team

Henze DAS RAD

fnh. Manuel Schumann

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

www.fahrrad-henze.de

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

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



SQlab hat sich auf die Kontaktstellen zum Rad spezialisiert.

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

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

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

Nie mehr Pumpen!



Airless System

Jetzt auch in Wolfenbüttel!

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

**Einzigartig in der Stadt –
der „Schwalbe Schlauchautomat“**

**24 Stunden lang,
sieben Tage in der Woche
von 26 bis 29 Zoll**

- DV 13 26 Zoll mit Dunlopventil
- AV 13 26 Zoll mit Autoventil
- SV 15 28 Zoll mit franz. Ventil – Rennrad & Fitnessbike
- SV 17 28 Zoll mit franz. Ventil – Trekking-/Cross-/Tourenrad
- DV 17 28 Zoll mit Dunlopventil – Trekking-/Cross-/Tourenrad
- SV 19 27,5 & 29 Zoll mit französischem Ventil