

BITTE
MITNEHMEN

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 2, 6 und 7.

Titelthema

Unverzichtbare
Reisebegleiter

Allergie-Mythen
Alles zu Pollenzeiten

Gesundes Leben

Die besten Jahre
kommen erst noch

Innere
Entgiftung

Verlässliche Partner

Tag der Pflege
am 12. Mai

Wohnen
im Alter

Wohnen & Leben

Beim Renovieren
ans Alter denken

Frischer
Genuss



Volksbank BraWo

WOLTERS APPLAUS GARTEN



LIVE &
OPEN-AIR
u.a. mit:



KONSTANTIN WECKER

10. JUNI

DIE UDO JÜRGENS
STORY

04. & 05. AUGUST



KLAUS HOFFMANN

30. JUNI

FOOLS GARDEN

10. AUGUST



DIE KLEINE SWING-
BRAUSE & BIG BAND

17. JULI

WOLF MAAHN

12. AUGUST



TICKETS & INFOS: WWW.WOLTERSAPPLAUSGARTEN.DE

Editorial

Liebe Leserin, liebe Leser,

der Wonnemonat Mai steht vor der Tür und das Wetter lädt zum Wandern, Spaziergehen und dazu ein, die Zeit außerhalb der eigenen vier Wände zu verbringen. Dichter und Philosophen fühlten sich vom Mai immer wieder inspiriert, ihm die eine oder andere Zeile zu widmen.

Im Monat Mai steht der Muttertag an, Himmelfahrt und Vatertag. In diesem Monat kommen auch die meisten Tierkinder zur Welt und Maigeborene Katzen gelten als die Gesündesten ihrer Art. Warum der Monat für Mensch und Tier so viel Positives mitbringt, ist kaum zu erklären: Ist es das Erwachen der Natur, das fröhliche Zwitschern der Vögel und die wunderschönen Maiglöckchen mit ihrem Duft, die sich auf die Stimmung der Menschen auswirken oder die Hoffnung auf einen schönen, warmen Sommer mit langen, lauen Abenden und leckeren Gaumenfreuden?

Laut Volksglaube wird das milde Frühlingwetter erst mit dem Ablauf der fünf Eisheiligen, die uns vom 11. bis 15. Mai besuchen, stabil. Terrasse und Balkon wollen dann mit Blumen geschmückt werden und vielleicht machen Sie beim jährlichen BBG-Balkonwettbewerb mit. Auch der Garten verlangt jetzt Ihre Aufmerksamkeit. Damit Sie es im Alter bequemer haben, sollten Sie schon beim Renovieren rechtzeitig an die Barrierefreiheit denken.

Bei unseren Veranstaltungstipps ist bestimmt etwas Passendes für Sie dabei. Sehr stimmungsvoll und in einem tollen Ambiente sind die Events im WoltersApplausGarten von Juni bis August, die Sie in dieser Ausgabe finden. Auch für das jährliche Stadtradeln im September können Sie sich jetzt schon anmelden. Damit tun Sie Gutes für die Umwelt und Ihre Fitness. Alles Neu macht nicht nur der Mai, auch in unserem Magazin finden Sie viel Neues zu den Themen Reiseapotheke, Pollenzeit und Gesundheit.

Ein großes Thema in diesem Monat ist der Tag der Pflege am 12. Mai. Ein Tag, um den Menschen Danke zu sagen, die sich aufopfernd um die kranken und alten Menschen kümmern und dafür zu wenig Anerkennung erhalten.

Wenn Sie wollen, können Sie mit einem Onlineprogramm Ihre persönliche Lebenserwartung berechnen.

Vielleicht zieht es Sie bei schönem Wetter aber auch hinaus in die Ferne: Wie wäre es mit einer betreuten Rad-Genussreise in die Niederlande, einem Urlaub in Zinnowitz am Meer, einer Kulturreise nach Weimar oder in die Marzipanstadt Lübeck? Wir wünschen Ihnen jedenfalls einen schönen und sonnigen Monat und viel Lesevergnügen –

**Ihr Team von
WIR im besten Alter**

Leben leben
zunächst ein leeres Blatt
beschrieben frühlingswieserbunt
durch mich
von Janina Niemann-Rich

Titelthema	Seite 4 - 5
Veranstaltungen	Seite 2, 6 - 7
Gesundes Leben	Seite 8 - 9
Verlässliche Partner	Seite 10 - 11
Tag der Pflege	Seite 12 - 14
Reise & Gesundheit	Seite 15
Ausflugstipps	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: Als Allergiker unbeschwert durch die pollenreiche warme Jahreszeit - dafür ist eine konsequente Behandlung wichtig. Foto: djdl/Linda Mehr dazu finden Sie auf Seite 4.

Foto: djdl/Linda



TOP 5 der Allergie-Mythen

Was wirklich hinter Aussagen zu Pollenzeit, Sauberkeit und Impfung steckt

Schniefnase, brennende Augen, Hautausschlag – viele Menschen reagieren empfindlich auf Allergene wie Blütenpollen, Tierhaare oder Hausstaub, weiß die Debeka, Deutschlands größte private Krankenversicherung.

Mythos 1: Pollensaison erst ab Frühjahr

Als es noch klar voneinander getrennte Jahreszeiten gab, mag das durchaus auch so gewesen sein. Durch den Klimawandel und die milden Temperaturen haben die Pollen fast das ganze Jahr über Saison. Der Herbst sorgt für eine kurze Verschnaufpause, bevor es dann um die Weihnachtszeit schon wieder losgeht.

Mythos 2: Eine Allergie gegen Hausstaub kommt von mangelnder Sauberkeit

Falsch! Milben, Pilzsporen oder auch Tierhaare lösen eine Hausstauballergie aus. Diese lassen sich aber selbst in einem penibel geputzten Haushalt nicht vermeiden. Allerdings lässt sich an der Heftigkeit der Allergieattacken etwas tun. Wer den Hausstaub konsequent beseitigt und regelmäßig putzt, kann das Ausmaß der Attacken lindern und sich das Leben ein bisschen leichter machen.

Mythos 3: Allergien können plötzlich auftreten

Für die meisten Menschen kommt eine Allergie überraschend. Allerdings reagieren wir nicht von jetzt auf gleich allergisch. Es ist vielmehr ein Prozess. Allergene sind körperfremde Eiweiße, auf die das Immunsystem übertrieben reagiert. Diese Reaktion kann sich schleichend entwickeln. Für eine gewisse Zeit kann der Körper die fremden Eiweiße ohne Komplikationen neutralisieren. Aber irgendwann eskaliert dann das Immunsystem und der Körper reagiert mit den für Allergien typischen Beschwerden.



Brennende Augen, Schniefnase, Hautausschlag – viele Menschen reagieren empfindlich auf Allergene.

Foto: Debeka/AdobeStock

Mythos 4: Allergien werden vererbt

Tatsächlich spielen die Gene eine wichtige Rolle bei Allergien. Wer Angehörige mit Heuschnupfen, Neurodermitis oder einer Allergie auf Tierhaare hat, trägt ein höheres Risiko, ebenfalls zu erkranken. Allerdings ist es ein Mythos, dass die Kinder automatisch die gleichen Allergien wie die Eltern bekommen.

Mythos 5: Nach einer Allergie-Impfung hat man nie wieder Probleme

Das kommt ganz auf die Allergie an. Gegen Gräser und Pollen, Hausstaubmilben oder Insektengift kann eine sogenannte Hyposensibilisierung hilfreich sein. Ziel der Behandlung ist es, den Körper über einen gewissen Zeitraum an das Allergen zu gewöhnen. Eine Erfolgsgarantie gibt es jedoch nicht: Manche Beschwerden werden nicht gelindert.

Dennoch ist es einen Versuch wert, denn eine Hyposensibilisierung kann verhindern, dass sich die ursprüngliche Allergie auf neue Allergien oder sogar Asthma ausweitet.

Pollenalarm – juckt mich nicht

Mit gezielten Maßnahmen geht es entspannter durch die Heuschnupfenzeit

Niesen, Juckreiz, tränende Augen: Allergien sind weit verbreitet. So erkranken laut Robert Koch-Institut (RKI) mehr als 20 Prozent der Kinder und mehr als 30 Prozent der Erwachsenen in Deutschland irgendwann an mindestens einer Allergie. Linda-Apotheker Martin Beutling aus Oberhausen weiß: „Am häufigsten kommen die Menschen wegen Heuschnupfen in die Apotheke.“ Er rät dazu, sich über einen Pollenflugkalender zu informieren, wann welche



In der Apotheke gibt es fachkundige Beratung zur Bekämpfung allergischer Reaktionen.

Foto: djd/Linda/Getty Images/DjelicS

Allergene aktiv sind. Dann sollte man frühzeitig mit lokalen Antihistaminika und/oder solchen zum Einnehmen beginnen, bevor es ganz schlimm wird. Ratsam sei zudem eine durchgehende Anwendung. Am besten lässt man sich fachkundig beraten, welche Medikamente individuell geeignet sind. Unter www.linda.de finden sich qualifizierte Apotheken in Wohnortnähe. (djd)

Unverzichtbarer Reisebegleiter

Urlaubsapotheke gehört ins Reisegepäck

Die Tage werden länger, der Frühling steht vor der Tür, der nächste Urlaub wird geplant. Egal wohin die nächste Reise führt, eine gut ausgestattete Reiseapotheke gehört auf jeden Fall mit ins Gepäck.

Reiseexpertin Birgit Dreyer von der ERGO Reiseversicherung hat ein paar wertvolle Tipps, was es zu beachten gilt.

Unverzichtbar: Das sollte in keiner Reiseapotheke fehlen

„Zur Grundausstattung einer Reiseapotheke gehören Verbandsmaterial und Mittel zur Wundversorgung wie Pflaster, Mullbinden, steriles Verbandzeug, Kompressen, Schere und Pinzette“, so ERGO-Reiseexpertin Birgit Dreyer. Nicht erst seit Corona sollte großzügig Desinfektionsmittel eingepackt werden. Auch ein Fieberthermometer, Schmerzmittel und Medikamente gegen Durchfall und fiebrige Infekte dürfen nicht fehlen. Abhängig vom Reiseziel sollte man auch an einen wirksamen Insektenschutz (z.B. DEET) und ein Malariamittel denken. In Absprache mit einem Arzt kann auch ein breit wirksames Antibiotikum sinnvoll sein. Menschen, die regelmäßig Medikamente einnehmen müssen, dürfen diese natürlich keinesfalls vergessen. Empfohlen wird sogar auf Reisen die doppelte Menge des Bedarfs mitzunehmen – aufgeteilt auf Handgepäck und Koffer, falls ein Gepäckstück verloren geht. Wer mit (Klein-)Kindern unterwegs ist, sollte darauf achten, spezielle Medizin-Präparate für Kinder dabei zu haben. Auch wenn bereits Sonnenschutz im Gepäck ist, empfiehlt sich zudem eine kühlende Pflegesalbe, falls sich das Sonnenbad beim abendlichen Blick in den Spiegel doch als zu ausgiebig herausgestellt hat. In Apotheken gibt es bereits fertig gepackte Reiseapotheeken. Diese enthalten jedoch meist wirklich nur die Grundausstattung und ein prüfender Blick und eine entsprechende individuelle Ergänzung lohnt sich fast immer.

Alternativ: Wirksames aus der Naturheilkunde

Doch es müssen keinesfalls nur klassische Medikamente den Weg in die Reiseapotheke finden – häufig bieten Alternativen aus der Naturheilkunde eine vergleichbare Wirkung. Pfefferminzölpräparate beispielsweise helfen gegen Kopfschmerzen, Efeupräparate bei Husten und mit einer Arnikatinktur können leichte Hautverletzungen behandelt werden. Die Umkaloabowurzel oder Schlüsselblumenblüten wirken keimhemmend und erschweren eine zusätzliche bakterielle Infektion. Echinacea-Präparate wirken gegen Infekte und stärken die körpereigenen Abwehrkräfte. Bei geröteten und tränenden Augen lindern Tropfen mit dem Wirkstoff Euphrasia leichte Beschwerden bei Kindern und Erwachsenen. Reiseübelkeit kann man mit Ingwerkapseln gut bekämpfen. Diese haben im Vergleich zu herkömmlichen Präparaten zudem den Vorteil, dass sie nicht schläfrig machen. Bei Sonnenbrand kühlt ein Aloe Vera-Gel aus dem Reformhaus die gereizte Haut. Eine Reiseapotheke kann einen Arztbesuch vor Ort niemals ersetzen. Die ERGO Reiseversicherung bietet ihren Jahresversicherungskunden in ihrer ERV travel & care App einen neuen Service: Air Doctor - damit lassen sich Arzttermine bequem und unkompliziert am Urlaubsort vereinbaren. Um vor Ort nicht nur durch die eigene Reiseapotheke geschützt zu sein, sollten Urlauber auch an den Abschluss einer Auslands-krankenversicherung denken.

Sie verreisen und wir entlasten Sie bei der Arzneimittelbereitstellung Ihrer zu pflegenden Angehörigen.

NEU Jetzt auch zuhause!

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



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

Einnahmefertige Portionierung. Die lästige und schwierige Zusammenstellung der Medikamente entfällt.

Wechselwirkungs-Check. Unsere Pharmazeuten überprüfen Wechselwirkungen, Doppelverordnungen, die richtige Einnahme.

Korrekte Einnahme. Jedes Tütchen ist mit Namen, Tag, Uhrzeit, Arzneimittel, Dosierung, individuellen Einnahmehinweisen beschriftet – Fehler in der Medikation somit ausgeschlossen.

Kostenlose Lieferung nach Hause. Die fix und fertig vorbereiteten Medikamente liefern wir Ihnen wahlweise für 1 oder 2 Wochen. Rechtzeitige Bestellung und Abholung Ihrer Rezepte inklusive.

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



Arkaden-Apotheke

Die Apotheke in den Schloss-Arkaden



Platz am Ritterbrunnen 1, 38100 Braunschweig
E-Mail: info@arkapo.de, www.arkapo.de

Hier ist was los

17. KW Freitag, 29. April 2022

Bis 14.8.2022 Ausstellung „Alte Neue Welt“ Fotografien von Andreas Feiniger, Städtisches Museum BS
9:30 Uhr Leewood & Friends, Ku(h)lturstall im PflanzenEck Wense

Samstag, 30. April 2022

Kunsthändlermarkt Rittergut Veltheim (Ohe),
 Sa. 30. April von 13 bis 18 Uhr und
 So. 01. Mai von 11 bis 17 Uhr. Eintritt 3 €/P.

Sonntag, 1. Mai 2022

16:00 Uhr Blödes Bild – oder: Mama, ich hab mich vermalt, Lessingtheater WF *
18:00 Uhr 8. Sinfoniekonzert, Staatstheater BS

18. KW Montag, 2. Mai 2022

20:00 Uhr Bernd Glemser: Helden, Scharoun Theater WOB

Dienstag, 3. Mai 2022

19:30 Uhr Nipplejesus, Scharoun Theater WOB

Mittwoch, 4. Mai 2022

19:30 Uhr Was Nina wusste, Staatstheater BS
19:30 Uhr Unterwerfung / Gegen den Strich, Scharoun Theater WOB
20:00 Uhr Micky Beisenherz Apokalypse & Filterkaffee, Brunsviga BS

Donnerstag, 5. Mai 2022

19:30 Uhr Jens Wawrczek liest Marnie, Scharoun Theater WOB

Freitag, 6. Mai 2022

19:30 Uhr Die Reise nach Kallisto, Staatstheater BS *
19:30 Uhr Eric Clapton Tribute Show - mit Cliff Stevens, Kulturscheune SZ
19:30 Uhr Nautilus, Scharoun Theater WOB
19:30 Uhr Sind Sie privat versichert?, Brunsviga BS *
20:00 Uhr Eleos, Staatstheater BS
20:00 Uhr JAZZ Freitag mit BLUFF, Das Kult BS

Samstag, 7. Mai 2022

19:30 Uhr Maria Stuart, Staatstheater BS *
19:30 Uhr Wie dem Herrn Mockinpott das Leiden ausgetrieben wurde, Staatstheater BS
19:30 Uhr Belle Roscoe, Kulturscheune SZ
19:30 Uhr Hagen Rether: Liebe, Scharoun Theater WOB
20:00 Uhr Duo PianLOLA – Berliner Kabarett & Tangomusik, Das Kult BS

Sonntag, 8. Mai 2022

14:30 Uhr Der Wildschütz, Staatstheater BS *

19. KW Dienstag, 10. Mai 2022

19:30 Uhr Rhythmus in Dosen - Die Jubiläumstour, Scharoun Theater WOB
20:00 Uhr Disney in Konzert, VW Halle BS

— Anzeige —

Wolters Applaus Garten bereichert die Kulturlandschaft Braunschweigs

Der WOLTERS APPLAUS GARTEN geht in seine zweite Spielzeit und hat sich in der Kulturlandschaft Braunschweigs innerhalb kürzester Zeit etabliert.

25.000 Besucherinnen und Besucher im Jahr 2021 sind überwiegend glücklich, beschwingt, gerockt und beseelt nach Hause gegangen und Veranstalter und Künstlerinnen und Künstler freuen sich auf das Wiedersehen im Sommer 2022. Der Garten des Hofbrauhaus Wolters bietet dafür den optimalen Rahmen. Ein Plätzchen im Grünen, mitten in der Stadt, das bequem über alle erdenklichen Verkehrsmittel erreichbar ist und Gastfreundlichkeit ausstrahlt.

Die Künstlerinnen und Künstler spielen in nahbarer Atmosphäre und häufig in exklusiven Akustik-Besetzungen. Die Gastronomie bietet Speisen und Getränke passend zu den lauen Sommerabenden und das Programm eine breite Vielfalt quer durch alle Genres und Vorlieben – von lokal bis national – Rock, Pop, Lyrik, Jazz, Comedy, Soul, Country, Chanson, Musical u.v.m. Besonderes Highlight sind die drei Auftritte von BOSSE (8. bis 10. Juli). Das Auftaktwochenende hat es in sich. Am Freitag, 3. Juni, eröffnen Sweety Glitter & The Sweethearts die Open-Air-



Wolters Applaus Garten 2021.

Foto: BS-Live! Jürgen Pluschke

Saison im Wolters Applaus Garten mit kultigen 70er-Jahre-Hits. Die Braunschweiger Glam-Rocker feiern damit zugleich ihr 35-jähriges Bandjubiläum. Schlag auf Schlag geht es weiter:

Am Samstag, 4. Juni, mit dem populären Singer-Songwriter Gregor Meyle und Band und am Sonntag, 5. Juni, mit dem Wingenfelder Trio – dem Akustik-Projekt der Fury-In-The-Slaughterhouse-Köpfe Kai und Thorsten Wingenfelder. Bevor sich gleich darauf Prominente im lauschigen Brauhaus-Grün an der Wolfenbütteler Straße ein Stelldichein geben: zunächst Jazz-Trompeter Rüdiger Baldauf und Soulsänger Max Mutzke (9. Juni) mit einem gemeinsamen

Abend, dann das Trio von Liedermacher-Urgestein Konstantin Wecker am Freitag, 10. Juni.

Bis Mitte September sind mit Hilfe des Hauptsponsors Volksbank BraWo über 50 Konzerte geplant. Zu den bekanntesten Namen im Programm zählen die Singer-Songwriterin Madeline Juno (15. Juni), das Laith Al-Deen Trio (19. Juni), die angesagten Jazzer vom Tingvall Trio (7. August), Fools Garden („Lemon Tree“, 10. August), die Kölner Intellektuellen-Rocker Erdmöbel (11. August) und die Rockschlager-Band Brenner (14. August).

Mittwoch, 11. Mai 2022

20:30 Uhr Industrielandschaft mit Einzelhändlern, Staatstheater BS *

Donnerstag, 12. Mai 2022

19:30 Uhr Lucia di Lammermoor, Scharoun Theater WOB

Freitag, 13. Mai 2022

18:00 Uhr Happy Hour mit Alya Al-Kanani, Haus der Kulturen BS
19:30 Uhr Justfour, Ku(h)lturall im PflanzenEck Wense
19:30 Uhr Verräter, Lessingtheater WF
19:30 Uhr Die Polizey, Staatstheater BS *
19:30 Uhr Film in Concert – The Indian Jam Projekt, Scharoun Theater WOB
20:00 Uhr Stephan Bauer Ehepaare kommen in den Himmel – in der Hölle waren sie schon, Brunsviga BS

Samstag, 14. Mai 2022

16:00 Uhr Lesung – Der Zauberberg, Stadthalle GF
19:30 Uhr The Last Five Years, Staatstheater BS *
19:30 Uhr Das große Heft, Staatstheater BS *

Sonntag, 15. Mai 2022

17:00 Uhr Preis der jungen Dramatik, Staatstheater BS
18:00 Uhr Nobody, Scharoun Theater WOB
19:30 Uhr Biedermann und die Brandstifter, Staatstheater BS
20:00 Uhr Michael Eller: Gefährlich ehrlich, Brunsviga BS

20. KW Dienstag, 17. Mai 2022

19:30 Uhr Extrawurst, Lessingtheater WF
20:00 Uhr Schlagzeug-Ensemble: Avantgarde, Scharoun Theater WOB

Mittwoch, 18. Mai 2022

19:30 Uhr Dead Man Walking, Staatstheater BS *
19:30 Uhr The Gagfather, Scharoun Theater WOB

Donnerstag, 19. Mai 2022

19:30 Uhr Ein Sommernachtstraum, Scharoun Theater WOB
20:00 Uhr Koyaanisqatsi. Jetzt erst recht, Staatstheater BS*

Freitag, 20. Mai 2022

17:00 Uhr Eva & Eva Schredder: Leib und Blut, LOT Theater BS
19:00 Uhr Konzert Hommage an Miguel Hernandez, Haus der Kulturen BS
19:30 Uhr David & Götz - Das große Jubiläum, Scharoun Theater WOB
20:00 Uhr The Beatles Connection, Brunsviga BS
20:00 Uhr Ob der Granatapfel weiß, dass er anders heißt, Theater Fadenschein BS

Samstag, 21. Mai 2022

19:30 Uhr Philharmonix, Scharoun Theater WOB
20:00 Uhr Sascha Korf, Stadthalle GF
20:00 Uhr Markus Krebs, VW Halle BS

Sonntag, 22. Mai 2022

11:00 Uhr 9. Sinfoniekonzert, Staatstheater BS *
16:00 Uhr Häppi Bürste, Staatstheater BS *

21. KW Montag, 23. Mai 2022

20:00 Uhr Das ist Wahnsinn, VW Halle BS

Besichtigungsreisen für Senioren

Im Museumsdorf Hösseringen geht es am Mittwoch, 11. Mai, auf eine Reise in die Zeit von 1600 bis 1950. Am Dienstag, 24. Mai, steht in Bückeberg eine Schlossbesichtigung und der Besuch der Hofreitschule auf dem Programm. Der Besuch der Hansestadt Gardelegen in der Altmark mit Altstadt und "Gartenträumen" ist am Mittwoch, 15. Juni, vorgesehen. Nähere Informationen im Seniorenbüro, Kleine Burg 14, Telefon 470-8206 oder im Internet unter www.braunschweig.de/senioren. Dort kann man freitags, 10-12 Uhr Karten kaufen oder reservieren.

Mittwoch, 25. Mai 2022

19:30 Uhr David Knopfler – Konzert, Kulturscheune SZ
19:30 Uhr Die sieben Todsünden / The Seven Sins, Scharoun Theater WOB
19:30 Uhr Schlagerfest XXL, VW Halle BS

Donnerstag, 26. Mai 2022

15:00 Uhr Der Prozess II – RAF, Lessingtheater WF
20:00 Uhr Undirty Dancing, Staatstheater BS *
19:30 Uhr Ring: Pop Up Album, Staatstheater BS *
 (* und weitere Termine)

– Änderungen vorbehalten –

Anzeige

Semino Rossi Open Air Konzert

Das erste Open Air Konzert möchten wir mit allen Semino Rossi Fans am 10. Juni 2022 feiern. Eines der Highlights Konzerte 2022.

Die Sensation ist perfekt!

Nach 2019 kommt SEMINO ROSSI erneut zu uns. Es ist das einzige Konzert im Norden Deutschlands.

Wo feiern wir?

In Schladen, Im Gewerbegebiet an der „statt Spielhalle“ - ehemaliges Restaurant „Zur Schlangenfarm“. Einlass ist ab 18 Uhr. Beginn des Konzerts um 20 Uhr. Tickets kosten 46,50 €, teilbestuhlt. Alle Fans sollten sich jetzt Ihr Ticket kaufen, bevor das Konzert ausverkauft ist. Der Vorverkauf läuft und hat gut begonnen.

Wo erhalte ich die Tickets?

Schladen, Elektro Wallat, Bahnhofstraße, Telefon 05335-377. Braunschweig, Konzertkasse Telefon 0531-6606 oder unter www.konzertkasse.de. Goslar, Pressehaus Goslarsche Zeitung, Bäckerstraße, Telefon 05321-3330.

Achtung wichtiger Hinweis: Das Konzert mit Kerstin Ott am 25. Juni 2022 ist ausverkauft!!!!



Semino Rossi - Ein Teil von mir. Foto: Konstantin Kurasch

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

Die besten Jahre kommen erst noch

Mit einem Onlineprogramm die persönliche Lebenserwartung berechnen.

Die Lebenserwartung liegt in Deutschland für Männer aktuell bei 78,6 Jahren. Frauen werden mit 83,4 fast fünf Jahre älter. Doch diese Zahlen sind reine Durchschnittswerte und nicht auf den Einzelnen übertragbar. Entscheidend ist vielmehr der eigene Lebensstil: Treibt man häufig Sport, wie sieht die Ernährung aus, ist man Raucher oder Nichtraucher? Gibt es Krebserkrankungen in der Familie? Wer einen eher ungesunden Lebensstil pflegt, erhöht damit auch die persönlichen Risiken. Mit einem neuen Onlinetool kann jeder nun selbst einen Blick in die Zukunft wagen.



Ein gesunder Lebensstil zahlt sich aus – in Form einer überdurchschnittlichen Lebenserwartung. Fitness auch im Alter durch regelmäßigen Sport und eine ausgewogene Ernährung haben großen Anteil daran.

Foto: djd-mk/Deutsches Institut für Altersvorsorge/DisobeyArt - stock.adobe.com

Auf den individuellen Lebensstil kommt es an

Nur wenige Eingaben und Klicks reichen aus, um mit dem Lebenserwartungsrechner unter www.wie-alt-werde-ich.de die eigene voraussichtliche Lebensdauer zu ermitteln. Der Rechner ist kostenfrei, alle Daten werden anonymisiert verarbeitet. Die Grundlage für die Berechnungen bilden 41 internationale Studien zur Lebenserwartung. Auf die Angaben zum Geburtsdatum, Geschlecht und Wohnland folgen weitere Abfragen zum individuellen Lebensstil. Bei jeder Eingabe können Nutzer die Veränderung der eigenen Lebenserwartung im Vergleich zu ihrem Geburtsjahrgang vergleichen. Welche Auswirkungen einige Punkte haben, verblüfft häufig. So ist es beispielsweise besser, ein leichtes Übergewicht zu haben, als untergewichtig zu sein. Auch der tägliche Schlaf ist von großer Bedeutung. Wer regelmäßig mehr als acht Stunden schläft, senkt damit statistisch gesehen die eigene Lebensdauer. Ebenso macht viel Geld nicht unbedingt glücklicher. Ab einem jährlichen Bruttoeinkommen von 60.000 Euro stagniert die Lebenserwartung.

Mehr als ein SpaBrechner

Da die gesetzliche Rente häufig nicht ausreicht, um den Lebensstandard im Ruhestand zu halten, wird vielmals empfohlen, zusätzlich privat vorzusorgen. Für die private Altersvorsorge ist es hilfreich zu wissen, wie hoch die Lebenserwartung vermutlich ausfällt. Wer mit seinem Aktiensparplan fürs Alter nur bis 79 gerechnet hat und dann doch 90 Jahre wird, steht vor einem finanziellen Problem. Daher stellt das Deutsche Institut für Altersvorsorge die individuelle Auswertung des Onlinetools kostenfrei als PDF zum Download bereit. Zusätzlich zur eigenen Lebenserwartung werden individuelle Sterbewahrscheinlichkeiten angegeben. Auch zeigt die Analyse, wie wahrscheinlich es für den Einzelnen ist, ein Alter von 90 oder sogar 100 zu erreichen und wie hoch die Gefahr einer Berufsunfähigkeit sowie Pflegebedürftigkeit ausfällt. (djd-mk)

Anzeige

GESUNDER DARM - GESUNDER MENSCH

Luft im Bauch: Was kann helfen?



Foto: rubera

Viele Menschen leiden, vor allem nach einer Mahlzeit, unter ständigen Blähungen oft in Begleitung von Bauchschmerzen, Durchfällen oder Verstopfung. Manche Betroffene trauen sich kaum noch eine längere Reise zu unternehmen. Verschiedene Krankheiten können Blähungen verursachen u.a. Reizdarm, oder Lebensmittelunverträglichkeiten. Bestimmte Laborparameter geben darüber

Auskunft sodass die Betroffenen sich entsprechend ernähren können. Bei einer Verdauungsschwäche ist es hilfreich abends keine Rohkost zu verzehren um eine übermäßige Gärung über Nacht zu vermeiden. Eine Darmflorastörung kann eine häufige Ursache von zu viel Luft im Bauch sein. Das Fehlen bestimmter nützlicher Bakterien und ein Übermaß an schlechten Fäulnisbakterien oder Pilzen können für häufig quälende Blähungen, vor allem nach dem Essen, mitverantwortlich sein.

Eine Darmflora-Analyse kann einen Überblick verschaffen wie gesund die Darmflora-Zusammensetzung ist. Gezielt ausgewählte Probiotika können den Darm bei der optimalen Zersetzung und Verdauung der Nahrung unterstützen.

Éva Baars Heilpraktikerin | Telefon 0531 / 48 112 881

rubera

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**



**Rappmund
Bestattungen**



Ein geliebter Mensch ist verstorben:
In dieser Ausnahmesituation möchte Ich Ihnen helfen, die letzten Wünsche zu erfüllen und Sie gleichzeitig unterstützen, Ihre eigenen Bedürfnisse nicht aus den Augen zu verlieren!
Fast alles lässt sich am besten persönlich, von Mensch zu Mensch, besprechen. Von ihrer Frage bis hin zu einem Beratungstermin.



**Persönliche Beratung
Gute Betreuung
Faire Preise**

Rufen sie mich an,
ich berate Sie gern:

24h Telefon

0531 / 250 66 60

Beisetzungen auf allen Friedhöfen in
Braunschweig und Umgebung, sowie
Waldbestattung Cremlinger Horn,
Ruhewald Ribbesbüttel,
FriedWald Elm und Wolfenbüttel.

Bestattungen Ute Rappmund

(ehemals Aarau)

Celler Straße 116 · 38114 Braunschweig

www.rappmund-bestattungen.de

Letzte Ruhe unter Bäumen

Einen Friedhof mitten im Wald gibt es nun auch bei der Kreisstadt Wolfenbüttel. Im März wurde im Naherholungsgebiet Lechlumer Holz der FriedWald Wolfenbüttel eröffnet. Ab sofort können Menschen hier inmitten der Natur ihre letzte Ruhe unter Bäumen finden. Beigesetzt wird in biologisch abbaubaren Urnen.

„Die Art der Bestattung hat sich in den vergangenen Jahren stark verändert. Weg von der Erdbestattung, hin zur Feuerbestattung. Wir haben es uns daher zur Aufgabe gemacht, innovative Konzepte von Urnenfriedhöfen zu fördern, um die Menschen von heute zu erreichen und ihnen einen namentlich bezeichneten Ort der Erinnerung und der Trauer anzubieten. Der neue FriedWald Wolfenbüttel ist solch ein Ort. Unsere Friedhöfe stehen allen Menschen offen“, sagt Anja Goller.

Letzte Ruhe inmitten der Natur

37 Hektar des Waldgebiets Lechlumer Holz zwischen Wolfenbüttel und Braunschweig sind als Friedhof gewidmet mit Rotbuche, Bergahorn, Eiche, Lärche, Hainbuche, Roteiche, Linde, Schwarzkiefer, Kirsche und Kastanie an Stelle von Grabsteinen. Eine Namenstafel am Baum macht auf die Grabstelle aufmerksam. Für den Grabschmuck wird hier ausschließlich die Natur sorgen, die die Gräber je nach Jahreszeit mit Moos, Laub oder Eiskristallen ziert. Zentraler Ort des Erinnerns und Gedenkens im FriedWald ist der eigens eingerichtete Andachtsplatz. Dieser ist mit einem Rednerpult, einer Stele zum Abstellen der Urne und Bänken ausgestattet und wird bis zum Sommer durch einen Pavillon und ein Kreuz ergänzt.

Atmosphäre im Wald beruhigt und tröstet

In dieser natürlichen Umgebung die letzte Ruhe zu finden, ist für viele Menschen ein beruhigender Gedanke. Das weiß auch Dr. Klaus Merker. „Der Wald ist ein Ort, an den es uns Menschen immer wieder zieht, wenn wir zur Ruhe kommen und Kraft tanken möchten“, sagt Merker und ergänzt: „Beim Abschied nehmen hilft diese Wirkung des Waldes. Die Natur spendet Trost und Zuversicht. Das wird auch bei späteren Waldbesuchen spürbar.“

Informationen und Termine unter www.friedwald.de/wolfenbuettel. Anmeldung online oder telefonisch unter 06155 848-100.



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



Anja Goller, Generalvikarin des Katholischen Bistums der Alt-Katholiken, FriedWald-Geschäftsleiter Matthias Laufer, Dr. Klaus Merker, Präsident der Niedersächsischen Landesforsten, und der stellvertretende Landrat Uwe Schäfer (v.l.) eröffnen den FriedWald Wolfenbüttel mit der Pflanzung des Eröffnungsbauums.

Foto: FriedWald GmbH

Dank an die Pflegenden

Am 12. Mai, ist der „Tag der Pflege“. An diesem Tag wird der Fokus bundesweit auf diverse Pflegeberufe gelegt – die in Zeiten von Corona noch mehr gefordert sind als zuvor. Wenn es eine Berufsgruppe gibt, die mit Recht als zukunftsicher bezeichnet werden kann, dann die Pflegeberufe. Knapp 10 Millionen Bundesbürger werden im Jahr 2050 über 80 Jahre alt sein, prognostiziert das Statistische Bundesamt. Und obwohl ältere Menschen dank guter Gesundheitsversorgung immer länger fit und selbstständig sind, sind die meisten früher oder später auf Pflege angewiesen. Der Internationale Tag der Pflege wirbt deshalb jährlich am 12. Mai um Anerkennung für die Berufsgruppe. Egal ob in Krankenhäusern, Seniorenheimen oder in der häuslichen Pflege: Pflegefachkräfte üben verantwortungsvolle Tätigkeiten aus, die menschliches Einfühlungsvermögen ebenso erfordern wie fachliches Know-how. Dass sie in besonderem Maße systemrelevant sind, hat nicht erst die Corona-Pandemie gezeigt. (txn)

Informationen zu Trickbetrug

Unter dem Titel „Durchschaut!“ informiert ein neuer Flyer, wie sich ältere Menschen vor Trickbetrug und Trickdiebstahl schützen können.

Falsche Polizisten, vermeintliche Handwerker, falsche Gewinnversprechen oder der Enkeltrick – genau mit diesen Maschen werden oftmals Straftaten zum Nachteil älterer Menschen verübt. Die Täterinnen und Täter suchen sich gezielt Seniorinnen und Senioren und nutzen deren Vertrauen in die Polizei, Amtspersonen oder berufsspezifische Kleidung aus. Im Umgang setzen diese Kriminellen auf großen Zeitdruck und nutzen die entstandene Verunsicherung schamlos, um sich selbst zu bereichern.

Die Opfer sind von diesen fatalen Erlebnissen oft traumatisiert. In vielen Fällen sprechen die Geschädigten erst Wochen später über den Vorfall oder bringen diesen zur Anzeige.

Dieses wichtige Thema nahmen sich der Senioren- und Pflegestützpunkt der Stadt Salzgitter sowie die Polizeiinspektion Salzgitter/Peine/Wolfenbüttel zum Anlass, einen gemeinsamen Informationsflyer „Durchschaut! So schützen Sie sich vor Trickbetrug/Trickdiebstahl“ zu erarbeiten. Dieser informiert kurz, knapp und übersichtlich Seniorinnen, Senioren sowie Angehörige, Pflegenden und sonstige Kontaktpersonen, was zu beachten ist und wo man Hilfe und weitergehende Beratung erhalten kann.

Dazu Manuela Lehrke vom Senioren- und Pflegestützpunkt: „Uns ist es gemeinsam mit der Polizei ein wichtiges Anliegen, ältere Menschen über diese Betrugstaktik zu informieren und auch einfache Wege aufzuzeigen, wie sie sich davor schützen können.“ Der Beauftragte der Kriminalprävention der Polizeiinspektion Salzgitter/Peine/Wolfenbüttel, Michael Scharf, ergänzt: „Der Senioren- und Pflegestützpunkt wie auch unsere Beratungsstelle der Polizei sind gern mit weiteren Informationen und Beratungsangeboten für unsere Seniorinnen und Senioren in Salzgitter da.“

Informationsflyer unter www.salzgitter.de/senioren, und bei den Beratungsstellen der Stadt Salzgitter. Weitere Informationen unter 05341/839-4434 sowie unter der kriminalpolizeilichen Beratungsstelle der Polizeiinspektion Salzgitter/ PE/WF unter 05341/1897-109.

PRO FEE
Dienstleistungsgesetz

Aktuelles:
Kurzzeitbetreuung schon ab 5 Tage
(Kostenübernahme Ihrer Krankenkasse möglich)

24 Stunden Pflege und Betreuung in Ihrem Zuhause!

Eine bezahlbare Alternative zum Pflegeheim:
Leben nach eigenem Rhythmus mit liebevoller Betreuung. Wir vermitteln Ihnen für die häusliche „Rund um die Uhr“-Betreuung zuverlässige osteurop. Betreuungskräfte. Organisieren die Einsätze, den Ablauf und stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite.

Ermöglichen Sie Ihren Angehörigen oder sich selbst ein Leben in gewohnter Umgebung.

Tel.: (0 53 04) 91 61 68
Fax: (0 53 04) 91 61 04
E-Mail: info@pro-fee.de - www.pro-fee.de

Bürosprechzeiten:
Mo., Di., Do. 11.00 – 16.30 Uhr - Fr. 10.00 – 13.00 Uhr



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.

ASB



Verschiedenes

Fliesenleger: Telefon 0531 - 122 88 21

Wenn die Pflege ausfällt

AWO-Pflegenotaufnahme

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



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

Wohnen im Alter

Größtmögliche Autonomie in den eigenen vier Wänden

Wer im Alltag zunehmend Unterstützung braucht oder bereits für diese Situation im Alter vorsorgen möchte, sollte sich bereits frühzeitig nach einer Alternative zu den gewohnten vier Wänden umsehen. Betreutes Wohnen, Mehrgenerationenwohnen oder eine Pflege-WG kommen dann vielleicht in Frage. Manche Kommunen bieten auch bereits altengerechte Stadtquartiere.

Betreutes Wohnen

Eigenständiges Wohnen im Alter und gegebenenfalls professionelle Unterstützung: betreutes Wohnen bietet beides. Dies kann auch für ältere Menschen interessant sein, die nicht pflegebedürftig sind. Denn hier ist, wer Hilfe braucht, nicht allein und kann doch selbständig den Alltag gestalten und leben. Betreutes Wohnen wird meistens in einer Seniorenwohnanlage angeboten. Jede_r Bewohner_in lebt selbständig und kann zusätzlich jederzeit vor Ort angebotene Betreuungsangebote nutzen. Zudem kann bei steigendem Pflegebedarf auch ein Pflegedienst hinzugezogen werden.

Mehrgenerationenwohnen

Mehrgenerationenhäuser stehen allen Menschen offen, unabhängig von Alter und Herkunft. Die Idee des Mehrgenerationenhauses ist das Zusammenleben von verschiedenen Generationen in einem Gebäudekomplex, der so zu einem Ort der Begegnung wird. Aus dem bewussten Miteinander von Jung und Alt können und sollen Hilfestellungen, Betreuung und auch Entlastung im Alltag entstehen. Da fällt auch die Kommunikation und das Knüpfen von Kontakten untereinander leichter.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten ein Mehrgenerationenwohnen zu realisieren: Selbst ein eigenes generationsübergreifendes Wohnprojekt planen, z.B. in der eigenen Familie oder mit Freunden bzw. Fremden. Daneben besteht auch die Möglichkeit in ein bestehendes oder geplantes Mehrgenerationenhaus einzuziehen. Die Kosten tragen die Bewohner*innen, daher ist es in beiden Fällen wichtig, vor dem Einzug alle Fragen hinsichtlich Kosten und Aufgaben zu klären. Häufig werden größere Wohnprojekte als Genossenschaft oder Eigentümergemeinschaft realisiert.

Pflege-WG

Eine Pflege-Wohngemeinschaft oder Pflege-WG kann durch Pflegebedürftige und ihre Angehörigen selbst oder zentral durch Träger organisiert werden. In der Regel verfügen alle Bewohner_innen in der WG über ein eigenes Zimmer, welches sie selbst gestalten und über das sie selbst verfügen können. Darüber hinaus werden Räume wie Küche, Wohnzimmer und Badezimmer meist gemeinschaftlich genutzt. Neben den grundsätzlichen Regelungen des Mietvertrags können auch Vereinbarungen zum Zusammenleben schriftlich festgehalten werden. Die Pflegeversicherung fördert diese Wohnform: es gibt eine Anschubfinanzierung für die Gründung einer WG und die Leistungen der Bewohner aus der Pflegeversicherung können zusammengelegt werden, um Pflegekräfte und Betreuungsleistungen gemeinsam zu finanzieren. Ein monatlicher Wohngruppenzuschlag steht ebenfalls zur Verfügung. Weitere Informationen unter www.pflegeberatung.de.



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

Zehn Jahre Partnerschaft

Baugenossenschaft ›Wiederaufbau‹ eG, Paritätischer BS und ambet e.V.



Alle Mitarbeitenden der drei Unternehmen waren eingeladen und zum Jubiläum gab es natürlich auch einen Strauß Blumen.

Foto: Baugenossenschaft ›Wiederaufbau‹ eG

Seit zehn Jahren engagiert sich die ›Wiederaufbau‹ gemeinsam mit ihren Kooperationspartnern Paritätischer Braunschweig und ambet e.V., um Wohnumfelder für die speziellen Bedürfnisse von Senior_innen zu schaffen. Anfang April 2022 begingen die Partner mit einer kleinen Feierstunde das Jubiläum in den Räumlichkeiten der „Wohnen mit Zukunft“-Anlage in der Ilmenaustraße.

„Unser Wohnkonzept „Wohnen mit Zukunft“ ermöglicht es unseren Mieter_innen in den eigenen vier Wänden selbstständig bis ins hohe Alter zu leben. Über unsere Kooperationspartner Paritätischer Braunschweig und ambet

e.V. bieten wir Service- und Pflegedienstleistungen, wenn es einmal nicht mehr so geht. Vor zehn Jahren startete unsere gemeinsame zukunftssträchtige Kooperation“, so ›Wiederaufbau‹-Vorstand Heinz-Joachim Westphal.

„Diese gute Zusammenarbeit mit der ›Wiederaufbau‹ gestaltete sich von Beginn an sehr konstruktiv und vertrauensvoll. Unser gemeinsames Handeln galt und gilt immer dem Wohl der Menschen, die in den betreuten Wohnanlagen leben und von uns Unterstützung erhalten“, sagt Sabine Rath, Abteilungsleiterin der Paritätischen Dienste.

„Wir vertreten die gleichen sozialen Werte und haben dabei die Mieter_innen im Fokus unseres Tuns. Diese verlässliche und gewachsene Partnerschaft mit der ›Wiederaufbau‹ besteht nunmehr schon seit einem Jahrzehnt, bei der wir uns immer auf Augenhöhe begegnen“, betont der Geschäftsführer von ambet e.V., Hans Golmann. Wir freuen uns auf eine lange Fortsetzung dieser sehr guten Kooperation und auf weitere gemeinsame, spannende Projekte“, ergänzt Sven Spier, Geschäftsführer des Paritätischen Braunschweig.

Dieses qualifizierte Serviceangebot ist eine tragende Säule des Wohnkonzepts „Wohnen mit Zukunft“. Weitere Informationen unter Telefon 0531/5903 700 oder www.wiederaufbau.de/wohnen-mit-zukunft.

ZUSAMMEN SIND WIR STARK!

FÜR EIN LEBEN IN DER GEMEINSCHAFT





- Service Wohnen
- Hausnotruf
- Häusliche Pflege

ANMELDUNG UND INFO:



Saarbrückener Straße 255, 38116 Braunschweig
Tel.: 0531 - 4 80 79 10, E-Mail: info@paritaetischer-bs.de
www.paritaetischer-bs.de



Am Grasplatz 5c, 38112 Braunschweig
Tel.: 0531 - 2 56 57 44, E-Mail: info@ambet.de
www.ambet.de

Ostseebad Zinnowitz auf der Insel Usedom

Zwischen Ostsee und Achterwasser

Das über 700 Jahre alte Zinnowitz gehört zu den schönsten Seebädern auf der Insel Usedom. Seit 1851 ist Zinnowitz ein staatlich anerkanntes Seebad. Zu Beginn des 20. Jahrhunderts entstanden Hotels und Pensionen in beeindruckender Bäderarchitektur. Die großzügig angelegte Promenade ist erster Anlaufpunkt für unsere Gäste.

Zwischen Ostsee und Achterwasser ist der Ort umgeben von Buchen-, Eichen- und Nadelwald. Der weiße, flach abfallende Sandstrand lädt zur Erholung ein. Der Zinnowitzer Ostseestrand ist ein Teil der über 42 Kilometer langen Küstenlinie Usedom. Der feine Strandsand erstreckt sich hier auf bis zu

40 Meter Breite und lädt zu Sport, Spaß, Erholung, und Spaziergängen ein. Bitte beachten Sie, dass einige Strandabschnitte speziell für sportliche Aktivitäten, FKK'ler oder Vierbeiner vorgesehen sind. Der Strand von Zinnowitz wird von Mai bis September von der Wasserrettung bewacht.

Die Bernsteintherme besitzt ein 850 Quadratmeter großes Meerwasserschwimmbecken.

Das vielfältige Angebot für Beauty und Wellness, Kultur und Sport machen den Aufenthalt in Zinnowitz das ganze Jahr über zu einem kurzweiligen Erlebnis.

Weitere Informationen unter www.zinnowitz.de.

Radeln nach Zahlen

zwischen Sauerland und Münsterland

Auf Radtouren die Natur genießen, ohne zwischendurch nach dem Weg zu suchen? Das geht in Südwestfalen rund um Soest, wo ein ausgeklügeltes Knotenpunktsystem für Orientierung sorgt. Hier können Fahrradurlauber den Ausblick auf die Berge des Sauerlands genießen, am Ufer des Möhnesees oder in Flussauen fahren.

Fürs „Radeln nach Zahlen“ wurde das Radnetz in den Regionen Sauerland und Siegerland-Wittgenstein in eine Wabenstruktur eingeteilt und an den Eckpunkten durchnummeriert.

Es gibt aber auch ausgewiesenen Themenwege, etwa durch die naturnahe Lippeaue, auf der Westfälischen Salzroute oder am Flusslauf der Möhne.

Unter tourismus-kreis-soest.de sind im Tourenportal alle Routen, eine Freizeit-App und weitere Informationen zu finden. (djd-k).



Rund um Soest macht das Knotenpunktsystem die Orientierung beim Radfahren leicht.

Foto: dj-d-k/Kreis Soest/Dennis Stratmann



GESUND IM URLAUB MIT basenfasten

5 Nächte ab 675 €*

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

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

Weitere Preise und Saisonzeiten unter: www.kleine-strandburg.de

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

Ergotherapiepraxis



Dehdasht

Physische und Psychische Wiedereingliederung ins Arbeits- und Alltagsleben

Auch Hausbesuche

Inh.: Asita Dehdasht
 Hauptstraße 10a
 38110 Braunschweig/Wenden
www.ergotherapiepraxis-dehdasht.de

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

ONLINE

lesen Sie die aktuelle Ausgabe Ihrer

unter **Wir** *im besten Alter*

www.wir-braunschweig.de

Steig' ein in das verborgene Labyrinth der Schätze

Am 24. April war es endlich soweit: das neue Infozentrum zur Welterbestätte „Bergwerk Rammelsberg, Altstadt von Goslar und Oberharzer Wasserwirtschaft“ öffnete seine Türen in Goslar. Aber worauf können sich Besucher und Besucherinnen freuen?

„Das neue Infozentrum in Goslar als „Lesehilfe“ für das UNESCO-Welterbe im Harz“

Multimedial durch 3000 Jahre Kulturgeschichte

Weiter geht es in der Ausstellung mit einem regionalen Blick auf die Welterbe- und Montanregion Harz mit ihrer über 3.000-jährigen Kulturgeschichte. Archi-

Mit dem Welterbe-Infozentrum ist im historischen Rathaus in Goslar ein Ort entstanden, der das Flächenwelterbe UNESCO-Welterbe im Harz und dessen beeindruckende Geschichte in einer spannenden Ausstellung vorstellt, über touristische Angebote informiert und auf die Originalschauplätze neugierig macht.

tektur und Siedlungswesen, Bergbau, Landschaftswandel und Wasserwirtschaft – all diese Themen hängen im Welterbe unmittelbar zusammen. Herzstück des Welterbe-Infozentrums ist ein 3D-Landschaftsmodell mit einer 7-minütigen Filmprojektion, die den Veränderungsprozess der 3.000 Jahre alten Kulturlandschaft im Westharz verdeutlicht. Das Zusammenspiel von Mensch - Natur - Technik wird hier beeindruckend in einen zeitlichen und inhaltlichen Zusammenhang gebracht. Der Film bietet den Gästen die einzigartige Möglichkeit sich aus Vogelperspektive einen Überblick über das gesamte UNESCO-Welterbe im Harz und dessen untertägigen Dimensionen zu verschaffen, aber auch dessen beeindruckende Geschichte kennenzulernen.

Die Vielfalt des Welterbes entdecken

Seien Sie erstaunt, welche Gebäude, Bodendenkmale und Gewässersysteme über wie unter Tage zum Harzer Welterbe-Ensemble zählen, darunter: der über- und untertägige Rammelsberg mit dem heutigen Museum und Besucherbergwerk und die vom Bergbau geprägte Altstadt von Goslar, die rund um Clausthal-Zellerfeld liegende Oberharzer Wasserwirtschaft mit ihrem über 300 Kilometer langen Teich- und Grabensystem, mit der Grube Samson in Sankt Andreasberg, mit der Klosteranlage in Walkenried, dem 19-Lachter-Stollen in Wildemann, der Schachanlage Knesebeck in Bad Grund sowie dem Otiliae-Schacht und dem Schacht Kaiser Wilhelm II. in Clausthal-Zellerfeld.

Mit individueller „Roadmap“ durchs Welterbe

Die Welterbe-Orte in unmittelbarer Nähe des Welterbe-Infozentrums rücken bei der lokalen Perspektive und damit im letzten Ausstellungsbereich in den Mittelpunkt: Sechs Hörstationen vermitteln anschaulich, was Sie vor Ort entdecken können. Menschen aus dem Welterbe im Harz sprechen hier ihre persönlichen Empfehlungen und Tipps aus, was im direkten Umfeld zum Welterbe-Infozentrum erlebt werden kann – sei es: eine Führung durch das ehemalige Erzbergwerk Rammelsberg, eine Wanderung an der Auerhahn-Kaskade in Hahnenklee oder der Besuch der altherwürdigen Kaiserpfalz in Goslar.

Bevor es auf die Tour zu den authentischen Welterbe-Orten geht, kann die eigene Reiseroute an einem Medienterminal zusammengestellt werden. Es bietet zahlreiche Informationen zu touristischen Angeboten und gibt einen Überblick über aktuelle Veranstaltungen.

Ob Möglichkeiten bei schlechtem Wetter, barrierearme Orte oder Veranstaltungen für die ganze Familie – Sie können entscheiden. Die eigene „Roadmap“ können Sie digital auf das Smartphone laden und ausdrucken.

Schon gewusst? In Walkenried sowie - in wenigen Monaten - auch in Clausthal-Zellerfeld bietet sich die Möglichkeit Welterbe-Infozentren zur Welterbestätte im Harz zu besuchen.

Seien Sie willkommen – das UNESCO-Welterbe im Harz erwartet Sie!



Es bietet einen Überblick über die zahlreichen musealen Einrichtungen und die öffentlich zugänglichen Bodendenkmale, die sich auf einer über 200 Quadratkilometern großen Fläche - von Goslar bis nach Walkenried - erstrecken. Das UNESCO-Welterbe im Harz ist eine der vielfältigsten Weltkulturerbestätten Deutschlands und damit das Welterbe-Infozentrum idealer Ausgangspunkt, um die authentischen Orte im Welterbe zu erleben und auf Entdeckungsreise zu gehen.

Ein Gang durch die Ausstellung - Welterbe verbindet

Welterbe sein heißt ein gemeinsames kulturelles Gedächtnis zu haben – wir sind verbunden in unserer Einzigartigkeit und Vielfalt. Zunächst nähern sich Gäste dem Welterbe daher aus einer globalen Perspektive: Entdecken Sie die Bedeutung der weltweiten UNESCO-Welterbestätten und lernen Sie die Ernennungskriterien kennen, nach denen auch das UNESCO-Welterbe im Harz in die Welterbeliste aufgenommen wurde.

Das Harzer Welterbe-Ensemble gilt als ein Meisterwerk der menschlichen Schöpferkraft und nahm in einem Abschnitt der Menschheitsgeschichte maßgeblichen Einfluss auf die technisch-kulturelle Entwicklung und die Landschaftsgestaltung. Eine beeindruckende Fotowand stellt sinnlich den Zusammenhang von bekannten und weniger bekannten Welterbestätten und dem Welterbe im Harz her. Portraitfotos von Menschen aus der ganzen Welt verdeutlichen: Welterbe ist nicht eines Menschen Sache – Welterbe gehört allen und verbindet Menschen grenzüberschreitend miteinander.



Fotos: (2): Sobotta

Beim Renovieren ans Alter denken

Der Altersdurchschnitt der Bevölkerung in Deutschland steigt. Bereits 24 Prozent gehören laut Statistischem Bundesamt zur Generation 60 plus. Damit einher geht ein wachsender Bedarf an altersgerechtem, barrierefreiem Wohnraum. Doch der ist Mangelware, wie ebenfalls eine aktuelle Erhebung des Statistischen Bundesamts zeigt: Nur 2,4 Prozent des Wohnungsbestands erfüllen umfassende Anforderungen an die Barrierefreiheit.



Wer schon in jungen Jahren Aspekte der Barrierefreiheit wie schwellenlose Hauszugänge einplant, profitiert in jedem Lebensalter von mehr Komfort.

Foto: dj-d-k/Bauherrenschutzbund

Barrierefrei modernisieren für mehr Komfort in jedem Alter

„Bei einer anstehenden Renovierung lohnt es sich daher, schon frühzeitig an barrierefreien Komfort zu denken“, erklärt Erik Stange, Pressesprecher des Bauherren-Schutzbund e. V. (BSB). Stange weist darauf hin, dass vieles, was das Leben mit körperlichen Einschränkungen erleichtert, auch für jüngere Menschen Annehmlichkeiten bietet. „Familien und ältere Menschen freuen sich gleichermaßen, wenn sie den schweren Einkauf oder den Kinderwagen vom Parkplatz direkt und ohne lästige Treppen in den Hausflur bringen können“, so der Experte. Als weitere Beispiele nennt Stange bodenebene Duschen oder breite, schwellenlose Zimmerverbindungen. Er empfiehlt, für die Planung von Modernisierungsmaßnahmen den Rat eines unabhängigen Sachverständigen für Barrierefreiheit einzuholen, unter www.bsb-ev.de gibt es dazu mehr Infos und Adressen. Im Rahmen eines Modernisierungsschecks kann der Berater den Bestand im Haus oder in der Wohnung erfassen und konkrete Vorschläge für Verbesserungen ausarbeiten. Dazu gehören auch Vorkehrungen, mit denen sich altersgerechte Ausstattungen schnell und einfach nachrüsten lassen. Im Bad sind das zum Beispiel Montageplatten für Stützhilfen an WC, Dusche und Wanne, die bei der Renovierung unsichtbar in die Wand eingebaut werden. In der Küche kann das Waschbecken so vorbereitet werden, dass es nach Entfernung des Unterschranks auch im Sitzen oder mit dem Rollstuhl gut zu nutzen ist.

Staatliche Förderungen für altersgerechte Umbauten

Den Bedarf an barrierefreiem oder barrierearmem Wohnraum hat auch der Gesetzgeber erkannt. Er fördert daher entsprechende Umbaumaßnahmen und Modernisierungen über die KfW-Förderbank über das Programm 159 mit zinsgünstigen Krediten bis 50.000 Euro oder über das Programm 455-B mit Zuschüssen von bis zu 6.250 Euro. Unterstützt werden sowohl Einzelmaßnahmen als auch ein Komplettumbau zum Standard „altersgerechtes Haus“, den die KfW definiert hat. (dj-d-k)

Schatzmeister
An- und Verkauf

An- Verkauf von Münzen
Barren
Schmuck
Uhren
Besteck
Antiquitäten
Zahngold

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

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

Inh. Imke Grotewold

www.pflanzeneck.de

Für Menschen die Pflanzen lieben

Lasst Euch verwöhnen
... mit schöner Gartenkultur
... mit Feiern in idyllischem Ambiente
... mit Kultur beim PflanzenEck
bei Nacht
Mo.-Fr. 9-13 + 14.30-18, Sa. 9-16 Uhr

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

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

Frühjahrsputz



„Das Schöne am Frühling ist, dass er immer gerade dann kommt, wenn man ihn am dringendsten braucht“, schreibt der Schriftsteller Jean Paul. Viele Menschen warten jetzt, nach dunkler und starrer Winterzeit darauf, dass es endlich Frühling wird.

Wer in diesen ersten Maitagen nicht nur Augen für das satte Grüne und Blühen hat, sondern auch im Takt des Kirchenjahres unterwegs ist, der weiß sich noch dem Osterfest nahe mit seiner Botschaft von Jesus, der nicht im Tod bleibt, weil Gottes Sorge weiter reicht. Das, was die Freund_innen Jesu damals erlebten und dann weitertrugen, fordert einen völlig neuen Blick auf das Leben.

Ostern sagt: Der Tod hat nicht das letzte Wort, sondern Gott, der das Leben will. Ostern sagt auch: Nichts muss bleiben, wie es ist. Dort, wo Gott ins Leben einbricht, da versetzt er Menschen in heilsame Unruhe und gibt ihnen zugleich die Gewissheit, dass sie sich vor nichts in der Welt fürchten müssen.

Endlich Frühling! Ostern ist kein Frühlingsfest, aber seine frohe Kunde passt doch zum Frühling als Jahreszeit des neuen Anfangs. Und zu den Frühlingsgefühlen tritt hier und dort auch das Bedürfnis nach Frühjahrsputz: endlich klar Schiff machen, aufräumen im Lebensalltag.

Umdenken. Neudenken. Die Dinge anders sehen. Zu diesem inneren Frühjahrsputz sind wir alle eingeladen. Er kann unseren Blick aufs Leben verändern, das eigene und das der anderen.

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

Das Wort zum Alltag auch als App für Android™

Seit dem 1. Dezember 1968 gibt es von Montag bis Freitag um 17 Uhr und Samstag um 12 Uhr eine kurze Andacht mit Gebet, die von Orgelmusik gerahmt wird.

Wir möchten Menschen damit ermöglichen für ihre eigene Praxis pietatis eine regelmäßige Form zu finden. Zugleich birgt das Format die Möglichkeit auf die jeweils aktuellen

Ereignisse in unserer Stadt und unserer Welt zu reagieren. Während des Advents und der Friedensdekade hat das Wort zum Alltag einen besonderen Akzent. Das Wort zum Alltag wird in der Regel von der Dompredigerin, sowie von anderen Braunschweiger Pfarrern und Pfarrerinnen und Prädikanten gehalten. Die Orgelmusik übernehmen die Kantoren des Braunschweiger Doms.

Rüstgottesdienst zur Vorbereitung auf die Konfirmation
Samstag, 30. April, 18 Uhr

Festgottesdienst mit Konfirmation
Sonntag, 1. Mai, 10 Uhr

Festvortrag anlässlich des Aufenhalts Heinrichs des Löwen
vor 850 Jahren in Jerusalem
Donnerstag, 5. Mai, 18 Uhr

Jede Woche im Dom:

Montag bis Freitag, 17 Uhr: **Abendsegen**
Freitag: mit anschließender Feier des Abendmahls

Samstag, 12 Uhr: **Mittagsgebet** mit 20 Minuten Orgelmusik

Sonntag, 10 Uhr: **Gottesdienst**

- 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. h.c. 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.

Der Diamantenherzog und das brennende Schloss

Hip-Hop-Musical im Staatstheater Braunschweig

1830 wurde in Braunschweig – wieder einmal – Geschichte geschrieben: Die Braunschweiger_innen machten ihrem Chef buchstäblich Feuer unterm Hintern, fackelten das Schloss am Bohlweg ab und vertrieben Herzog Karl II. aus Stadt und Land. Diese Ereignisse gelten als die einzige erfolgreiche Revolution auf deutschem Boden. Zumindest bis zur Implosion der DDR 1989. Was war damals in Braunschweig passiert? Waren es die Untertanen endgültig leid, von ihrer Obrigkeit niedergehalten zu werden? War der junge Herzog unfähig, sein Land in eine fortschrittliche Zukunft zu überführen? Wer waren die Protagonisten des Aufstandes?

Welche Rolle spielten Hannover und das britische Königshaus – was ja teilweise identisch war. Auf jeden Fall waren es hochgradig bewegte Zeiten, die einen heute noch den Atem stocken lassen.

Eitner & Schanz, das bewährte Kreativ-Duo für die musikalische Verhandlung Braunschweiger Geschichte und Geschichten, sind in das faszinierende Leben des schillernden Diamantenherzogs eingetaucht: Da gibt es einen jungen Mann, der Zeit seines Lebens gegen das erdrückende Vor-Bild seines Vaters anrennt, dem als Helden verehrten

Schwarzen Herzog. Karl wird als Kind verwöhnt und gedemütigt, wird als Junge von Hofschranzen klein und abhängig gehalten, entwickelt einen extrem widersprüchlichen Charakter: Er ist jähzornig und zärtlich, unwiderstehlich und unausstehlich, herrschsüchtig und verschwendungssüchtig, hochintelligent und nicht immer zurechnungsfähig.

Zwischen Anfällen von

Wut und von Liebe nascht er

ständig kostbares Speiseeis und hat dabei andauernd Angst, vergiftet zu werden; er fliegt mit einem Fesselballon über den Ärmelkanal und reist mit der denkbar luxuriösesten Wohnmobilkutsche durch Europa; er hegt und pflegt mit Besessenheit und Investorengeschick seine gewaltige Diamantensammlung; er spielt Schach gegen die besten Schachspieler der Welt, und er liebt »sein« Braunschweiger Theater so sehr, dass er die Sänger_innen zu Sonderschichten auf die Probephöhne bestellt, um ihnen vorzuführen, wie »es« richtig geht.



Fotos (4): Staatstheater Braunschweig

Seine Gegenspieler sind einerseits Hofbeamte und andere Adelige, die weiter ihre eigenen Süppchen kochen wollen und um ihre Privilegien fürchten, wenn der junge Herzog zu eigenständig wird. Und dann natürlich das Volk: die Lebenswelt der Arbeiter und Kleinbauern und deren wachsendes Elend bleiben Karl vollständig fremd. Brot und Bier werden immer teurer, Arbeitsplätze immer weniger, wer sich nicht als Soldat verkaufen lassen will, erwägt die Auswanderung nach Amerika. Kein Wunder, wenn in Schwester Habenichts Gastwirtschaft eine Keimzelle des Aufstandes entsteht: es reicht nicht mehr, sich den Frust nur von

der Seele zu trinken – jetzt ist die

Zeit zum Handeln gekommen!

Das neue Eitner & Schanz-Stück »Der Diamantenherzog und das brennende Schloss« erzählt in der alten Geschichte von den ewig aktuellen Themen: Es geht um Politik & Widerstand, Genie & Wahnsinn, Liebe & Intrige – zwischen Herzogshaus & Wirtshaus, im Schloss & auf der Straße und im Theater, also fast am Originalschauplatz...

Und das Ganze mit heutiger Musik vom Prolog bis zum Finale neu durchkomponiert, mit viel Hip Hop, mit Soul und R&B, mit hymnischen Balladen – Pathos, Rührung, Humor: also einfach fette Unterhaltung. Es ist unglaublich, wie großartig diese Musik zum historischen Stoff passt.

Knud Maywald, Vorsitzender des Vorstandes der Öffentlichen, Hauptsponsor der Produktion, ist bereits voller Vorfreude auf den Diamantenherzog:

»Die Idee, die unglaublichen Stadt-Geschichten rund um den skurrilen Herzog Karl II. mit Pop und Rap zu kombinieren, verspricht Großartiges. Und mit dem bewährten Team hinter dem Stück kann sowieso nichts schief gehen. Wir sehen uns im Theater!«.

Weitere Informationen unter www.staatstheater-braunschweig.de.



Aus aktuellem Anlaß unterbrechen wir unsere Erzählung „**Braunschweig und die Revolution 1848/49**“ von Prof. Dr. h.c. Gerd Biegel. Diese wird in der nächsten Ausgabe der „WIR im besten Alter“ fortgesetzt.

Privates Glück statt Dreharbeiten

Sigmar Solbach

Der TV-Arzt altert optimistisch und fernab der Kamera



Sigmar Solbach mit Ehefrau Claudia. Foto: highgloss.de

<München> (cat). Sigmar Solbachs Paraderolle war Dr. Stefan Frank – der Arzt, dem die Frauen vertrauen! Sechseinhalb Jahre verkörperte der Mime den beliebten TV-Mediziner. „Ich bin unglaublich dankbar für diese Zeit – auch künstlerisch“, sagte Solbach, als die Serie 2001 abgesetzt wurde. Ein Jahr nach dem Serien-Aus heiratete er dann seine zweite Frau Claudia. Wie der Schauspieler der „Bild“ kürzlich erzählte, bereut er diesen Schritt bis heute nicht. „Das war eine wunderbare Entscheidung, über die ich nach wie vor sehr glücklich bin“, schwärmte Solbach nun 20 Jahre nach der Hochzeit. 1989 lernten sich Sigmar und Claudia kennen. Er war damals bereits ein gefragter Mime, stand für Serien wie „Die Schwarzwaldklinik“ oder „Das Erbe der Guldenburgs“ vor der Kamera, sie arbeitete als Maskenbildnerin. Erst zwölf Jahre später kam es zum ersten Kuss. „Claudia und ich waren vom ersten Moment an voneinander begeistert, aber wir lebten beide in einer festen Beziehung“, so Solbach über seine Liebste. „Sie war Maskenbildnerin am Theater und ich ging auch privat regelmäßig zu ihr, um mir die Haare schneiden zu lassen“, schwärmte Siegmars. Nach einer Ausbildung zur Shiatsu-Masseurin habe sie ihn behandelt. „Das war 2001 und wir waren beide Singles und sie gab mir einen Wahnsinns-Kuss. Ein Jahr später heirateten wir, obwohl ich zuvor überzeugt war, eine gescheiterte Ehe sei genug.“

Das verschenkte dutzend Jahre bereuen beide Eheleute nicht. „Wir sagen beide, es war genau der richtige Zeitpunkt. Ein Großteil unseres Liebesglücks liegt daran, dass wir als gereifte Persönlichkeiten in unsere Beziehung gingen. Wir wiederholen nicht die Fehler, die man als junger Mensch in der Liebe begeht“, so Solbach. „Claudia und ich sind ganz eng verbunden. Seelenverwandtschaft ist ein großes Wort. Aber bei uns scheint es so zu sein. Unsere fast 20 Jahre als Paar könnte man deshalb auch gut als 40 Jahre rechnen.“ Sein privates Glück kann der ehemalige TV-Arzt in vollen Zügen genießen – nur noch selten steht er vor der Kamera. Für die Zukunft wünsche sich der gebürtige Nordrhein-Westfale vor allem: „Gesundheit für mich und meine Frau, damit wir noch eine schöne Zeit zusammen haben.“ Dem Altern sieht der 75-Jährige optimistisch entgegen. Angst hat Sigmar trotzdem, „dass der Kopf nicht mehr mitmacht, aber da habe ich momentan keine Probleme“, so der ehemalige TV-Star.

Nata Fuebbi

Bestage-Model auf Erfolgskurs

Die erfolgreiche Ukrainerin lebt ihren Traum

<Berlin> (cat). Täglich erschüttern Horror-Meldungen von dem Kriegsgeschehen in der Ukraine die Welt. Auch Nata Fuebbi fürchtet um ihre Landsleute. Besucht hat sie ihre Verwandten zuletzt im Sommer 2021 und hofft, dass sie ihr ehemaliges Zuhause nach den Gewaltakten und Angriffen einst wiedererkennen wird. Die gebürtige Ukrainerin, die als Model und Lehrerin in der Hauptstadt lebt und arbeitet, unterrichtet aktuell auch „Willkommenskinder“ aus ihrer Heimat, die nach Deutschland geflüchtet sind. Aus ihrer Arbeit in der Schule und auf dem Laufsteg schöpft Nata Kraft. „Ich war kürzlich für eine Modenschau engagiert, zwei Wochen nach Kriegsbeginn, im Rahmen der Fashion-Week bei der Fashionhall. Da waren mehrere Designer Shows, bei denen ich als Model ein Statement abgeben konnte. Wir Models konnten so der Welt zeigen, dass man durch Mode auch sehr viel sagen, zeigen und hoffentlich erreichen kann“, berichtete sie in einem aktuellen Interview. Eine Designerin habe sie und ein weiteres Model in den Farben der ukrainischen Flagge eingekleidet. „Ich trug ein blaues Kleid und meine Showpartnerin ein gelbes. Ein sehr starkes Statement, dafür möchte ich der Designerin danken“, so Nata, die ihren Lebenstraum vom Modeln erst mit 47 Jahren und noch dazu verdammt erfolgreich verwirklichte. „Ich habe in den letzten drei Jahren mit über 50 Fotografen gearbeitet und Publikationen im Hollywood-Magazin und zahlreiche Cover für Fashionmagazine gemacht.“ Zudem lief sie schon für namhafte Designer auf der Fashion Week – näheres dazu unter www.bestagemodel-natafuebbi.de. Ein besonderes Highlight in ihrer Karriere: „Der bekannte Maler Peter Lindenberg hat kürzlich ein Bild, das ein Starfotograf von mir schoss, als drei Meter große Kohlezeichnung gemalt und in Berlin gegenüber dem KaDeWe ausgestellt“, berichtete Nata Fuebbi glücklich. Die 49-Jährige, die über 11.000 Instagram-Follower hat, will Menschen dazu anregen, ihre Träume zu verwirklichen. „Vor drei Jahren hatte ich eine Krankheit, die mein Leben vollkommen veränderte. Ab da wollte ich jeden Tag Glück und Zufriedenheit empfinden. Und ich wollte endlich meinen Traum vom Modeln umsetzen“, so das Model, das sich bewusst gegen Altersdiskriminierung von Frauen im Show-Business stellt. „Man kann auch mit 50 jung attraktiv und sehr modern sein. Alle Stereotypen und Grenzen was Mode betrifft und was Alter betrifft sollten der Vergangenheit angehören“, so die Schöne. Sie träumt nun von einem Fotoshooting für die „Vogue“ und Laufsteg-Jobs für „Valentino“ oder „Dolce & Gabbana“. Fans können ihr Idol am 7. Mai im „Café Alt“ in Magdeburg bewundern. Dort rockt Nata Fuebbi für die Benefiz-Fashion-Show des Veranstalters „Agentur Tietziana“ den Laufsteg. Übrigens: Das Motto des Events: „Mode ist etwas, das nicht nur in Kleidern existiert, Mode liegt in der Luft und es ist ein Lebensgefühl“, passt zu der Ukrainerin wie die Faust aufs Auge.



Nata in einer traditionellen, ukrainischen Trachtenbluse. Foto: highgloss.de

Viel Spaß beim Rätzeln!

zusätzliche Teile	Kernreaktor	'Mutter' in der Kindersprache	orientalische Süßspeise	alte Bezeichnung für 'Berber'	Ort in Kerry (Irland)	Stadt bei Izmir	süd-deutsch: nicht wahr?	Hafenstadt am Kongo	Thema eines Werkes	Hauptstrom der Steiermark
Irrtümer (lat.)			Hart-schalenfrucht-gewächs							
		Initialen von Wiesen-thal	latei-nisch: damit	franz., latei-nisch: und	Muse der Liebes-poesie			Erinne-rung (griech.)		
Sicht-vermerk im Ausweis	Kühl-mittel						Sing-vogel			
		Verband-stoff			Kunde eines Anwalts					seichte Wasser-stelle
Schlag-rhythmus	bäuer-liches Anwesen	treu						Haupt-stadt von Jor-danien	voll-jährig	graziös
abschät-zig: Mann										
Inter-essens-vertretung	Lokali-sierung	Fleisch-brühe						altes deut-sches Gewicht	Tonsilbe	
								Anfän-gerin		
franz. Weinort an der Mosel								Zier-pflanze	Ab-steige-quartier	
Der-wisch	span. Doppel-konso-nant							bibl. König von Magog		Vorname des Kom-ikers Hardy †
elegante Festtags-kleidung								Kämpfer aus Peter-silienöl	Beiname der Athene	ehem. dt. Profi-boxer (Sven)
Kompo-nist von 'Rhein-gold'	Unab-hängig-keit	österr. Bahn-bauer † 1860								
					Glücks-spiel	Telefon-kabel	süd-schwed. Agrar-zentrum	seel-sorge-ri-sch	italie-nischer Weinort	
Raum-ton-ver-fahren		Wald-abhol-zung	Tierbau				großer kasachi-scher See			Fern-sehen (Abk.)
				Bal-drian-gewächs	bieg-samer Kunst-stoff			franz. Stadt in Flandern		Stadt im Süden Norwegens
englisch: vorüber			Mit-besitz				TV-Serie (Kw.)	Hinter-halt		
				deutsche Vorsilbe: schnell	pro Einheit	Einzel-musiker				See im schot-tischen Hochland
Speise-fisch, Gold-brasse	Soft-ware-nutzer (engl.)			Preis-richter				Stadt in Kali-fornien (Abk.)	Tempel-ruinen-stätte in Angkor	
		Erbgut-träger		franzö-sisch, span.: in		norweg. Philo-soph † 1943			keines-wegs (ugs.)	
seem. Fla-schen-zug	Gestalt der jüdi-schen Sage			kleine Rangelei						



Schloß Schliestedt

- Seniorenbetreuung mit Kompetenz -

Individuelle Pflege und Betreuung mit umfassendem Angebot:

1. Mai um 10 Uhr

Maibaumaufstellung



14. Mai

Oldtimer-Parade

- 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

Buchvorstellungen

Eintracht Braunschweig

Populäre Irrtümer und andere Wahrheiten

Braunschweig ist zwar nicht die Wiege des deutschen Fußballs, aber immerhin wurde hier die Geburtsurkunde ausgestellt.

Und die Eintracht ist nachweislich nicht nur eine der fairsten Fußballmannschaften Deutschlands, sondern leider auch einer der Spitzenreiter im Verschleiben von Trainern.

Nicht zu vergessen der Bundesliga-Skandal 1971, der in Braunschweig zwar äußerst skurril ablief, aber eigentlich auch nur halb so schlimm war.

Dafür war Jägermeister keineswegs die Erfolgsgeschichte ... Axel Klingenberg erzählt eine außergewöhnliche Vereinshistorie voller überraschender und kurioser Geschichten.



Eintracht Braunschweig: Populäre Irrtümer und andere Wahrheiten
von Axel Klingenberg
Taschenbuch, 120 Seiten,
Klartext Verlag, Preis: 16,95 €
ISBN: 978-3837524390

Logisch ... Zeitschriften clever mieten - statt kaufen!

- bequem
- preiswert
- zuverlässig

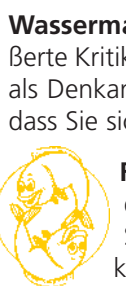
Tel.: 0531/38012-0
Fax: 0531/38012-22

HETTLING'S
Lesezirkel
www.lesezirkel.com

Die Sterne für **M**ai 2022



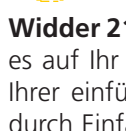
Steinbock 22.12.-20.1. Einem von Ihnen geplanten Vorhaben mangelt es noch an der zündenden Idee - und die muss kreativ sein, nicht nahe liegend oder 08/15.



Wassermann 21.1.-19.2. Eine an Ihnen geäußerte Kritik sollten Sie nicht als Angriff, sondern als Denkanstoß verstehen: Kann es nicht sein, dass Sie sich verrannt haben?



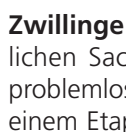
Fische 20.2.-20.3. Wenn es Ihnen nicht gelingt, die Bedenken Ihrer Freunde auszuräumen, sollten Sie die Sache aufgeben. Ohne Unterstützung kommen Sie nicht weiter.



Widder 21.3.-20.4. In der Partnerschaft kommt es auf Ihr Verständnis an: Zeigen Sie sich von Ihrer einfühlsamsten Seite und begeistern Sie durch Einfallsreichtum.



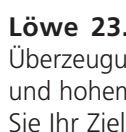
Stier 21.4.-21.5. In diesen Wochen können Dinge wahr werden, an die Sie schon lange nicht mehr geglaubt haben: Sie müssen als Hilfe eine bestimmte Person gewinnen.



Zwillinge 22.5.-21.6. In einer wichtigen beruflichen Sache läuft nun auf einmal alles ganz problemlos. Mit Riesenschritten nähern Sie sich einem Etappenziel.



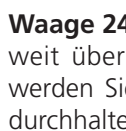
Krebs 22.6.-22.7. Sie bringen genau die richtige Wendigkeit mit, um Unannehmlichkeiten aus dem Weg zu gehen. Da könnte so mancher einiges von Ihnen lernen.



Löwe 23.7.-23.8. Ausdauer, Inspiration und Überzeugungskraft stehen Ihnen in dieser Woche und hohem Ausmaß zur Verfügung: Jetzt können Sie Ihr Ziel erreichen!



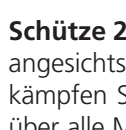
Jungfrau 24.8.-23.9. In der Freude über einen beruflichen Erfolg dürfen Sie die Sorgen eines Freundes nicht vergessen, der sich Hilfe suchend an Sie wendet.



Waage 24.9.-23.10. Ihre Leistungen liegen zurzeit weit über dem Durchschnitt! Doch auf Dauer werden Sie dieses Kräfte zehrende Tempo nicht durchhalten können.



Skorpion 24.10.-22.11. Sie sind offen für Neues - sollten sich aber überlegen, ob Sie damit eine vertraute Person vor den Kopf stoßen. Das wäre die Sache nicht wert!



Schütze 23.11.-21.12. Wo andere Menschen sich angesichts eines großen Risikos zurückziehen, kämpfen Sie unverdrossen weiter: Das ehrt Sie über alle Maßen!



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	4 40 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	(030) 29 70
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
Migrationsberatung	38 94 95 39
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)
Ärztenotdienst	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 Kulturen, Am Nordbahnhof 1

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

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

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

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

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

Komödie im Heinrich, Wirtshaus Heinrich, Jasperallee 42, BS, Tel. 0531 1218680

Kulturpunkt West, Ludwig-Winter-Str. 4, 38120 BS, Tel. 0531 862564

KuBa-KulturhalleForum Kultur e.V., Lindener Straße 15, 38300 WF, Tel. 05331 27787

Kinder- und Jugendzentrum Mühle, An der Neustadtmühle 3, 38100 BS, Tel. 0531 17488

Lindenhalle, Halberstädter Straße 1A, 38300 WF, Tel. 05331 86130

LOT-Theater, Kaffeetwete 4a, 38100 BS, Tel. 0531 17303

Museum Wilhelm Busch, Georgengarten 1, 30167 Hannover, Tel. 0511 16999911

Mütterzentrum, Hugo-Luther-Str. 60A, 38118 BS, Tel. 0531 895450

Phaeno, Willy-Brandt-Platz, 38440 WOB, Tel. 05361 890100

Roter Saal, Schlossplatz 1, 38100 BS, Tel. 0531 4704861

Schlossmuseum Braunschweig, Schlossplatz 1, 38100 Braunschweig, Tel. 0531 4704876

Seniorenbüro, Kleine Burg 14, 38100 BS, Tel. 0531 470-8206

Staatstheater Braunschweig, Magnitorwall 18, 38100 BS, Tel. 0531 1234567

Stadtbibliothek Braunschweig, Schlossplatz 2, Tel. 0531 4706835

Theater Wolfsburg, Klieverhagen 50, 38440 WOB, Tel. 05361 267310

Theatrio, Großer Kolonnenweg 5, 30163 Hannover, Tel. 0511 8995940

westand, Westbahnhof 13, 38118 BS, www.westand.de

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
Juni 2022
ist der 15. Mai 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

IHRE AUSZEIT

Alle Angebote mit eigener Anreise 



Weimar



265,- €
p.P. im DZ

Ihre Inklusivleistungen:

- 3 Nächte im 4* Hotel RAMADA by Wyndham Weimar inkl. täglich reichhaltiges Frühstück
- Halbpension (3-Gang-Menü zum Abendessen)
- Großer Stadtrundgang mit Führung am jeweiligen Freitag von 13 Uhr bis 15 Uhr
- Thementour mit Führung im Bauhaus Museum Weimar am jeweiligen Samstag von 13.15 Uhr bis 14.15 Uhr
- Infomaterial zu Weimar

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

Termine: 30.06. – 03.07.2022, 07.07. – 10.07.2022
14.07. – 17.07.2022, 04.08. – 07.08.2022, etc.

Preise: 265,- Euro pro Person im Doppelzimmer
355,- Euro pro Person im Einzelzimmer

Niederlande



ab **485,- €**
p.P. im DZ

Ihre Inklusivleistungen:

- Genuss-Radreise mit ganztägiger Betreuung
- 4 Nächte im Gasthof Robben in Twist / Hebelemermeer inkl. Frühstück, 3 x Abendessen und 1 x Grillabend
- 3 x Kaffee & Kuchen und 3 x Mittagsimbiss
- Besichtigung Käserei mit Verkostung
- Tägliche Besichtigungen / Führungen

Veranstalter: Hasetal Touristik GmbH, Langenstraße 33, 49624 Lönningen

Termine: 19.06. – 23.06.2022, 26.06. – 30.06.2022
24.07. – 28.07.2022, 31.07. – 04.08.2022, etc.

Preise: ab 485,- Euro pro Person im Doppelzimmer
ab 580,- Euro pro Person im Einzelzimmer

Lübeck



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: 26.05. – 29.05.2022 (Himmelfahrt)
03.06. – 06.06.2022 (Pfingsten)

Preise: 149,- Euro pro Person im Doppelzimmer
219,- 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. 9 - 16 Uhr und Fr. 9 - 15 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 evtl. kommunaler Abgaben. Alle Reisen mit eigener An- und Abreise. Gebuchte Reiseleistung(en) ist/sind für Personen mit eingeschränkter Mobilität nur bedingt nutzbar.