

Wir

im besten Alter

für Menschen in der schönsten Lebenszeit

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

Wir feiern
24
Jahre
Gesundheit · Wohnen · Reise · Kultur

Titelthema

Innovation in der Altenpflege

Ausflugsziele

*Traumtouren –
Wandern 24*

Gesundes Leben

*Achtung,
Plagegeister*

-Anzeige-



Das Wirbelsäulenzentrum in der Klinik am Zuckerberg stellt sich vor

Die umfassende Ausbildung von Tobias Thorban ist auf die Therapie von Erkrankungen der Wirbelsäule ausgerichtet. Patientinnen und Patienten steht die gesamte Bandbreite des Behandlungsspektrums zur Verfügung. Dadurch kann, unabhängig ob akute oder chronische Rückenschmerzen bestehen, jeweils ein optimales individuelles Therapiekonzept erstellt werden, in das orthopädische, traumatologische und neurochirurgische Aspekte einfließen.

Gewebeschonende OP-Verfahren

In der Regel lässt sich eine Operation durch konservative Therapiemaßnahmen vermeiden. Sollte eine Operation unabdingbar sein, werden bevorzugt minimalinvasive sowie mikrochirurgische und dadurch gewebeschonende Verfahren angewandt. Hiefür steht die entsprechende Ausstattung dem Wirbelsäulenzentrum in der der Klinik am Zuckerberg zur Verfügung, um den

Heilungsverlauf günstig zu beeinflussen.

Durch die ständige Weiterbildung und Schulung des gesamten medizinischen Personals repräsentiert das angebotene Therapiespektrum fortwährend den aktuellen Stand der Wissenschaft. Bei einer extern empfohlenen Wirbelsäulenoperation wird Patientinnen und Patienten zur Einholung einer Zweitmeinung eine umfangreiche Beratung über das Krankheitsbild, Therapiealternativen und die zu erwartenden Erfolgsaussichten der empfohlenen Behandlung angeboten.



Tobias Thorban

- Chefarzt Wirbelsäulenchirurgie
- Facharzt für Orthopädie
- Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Leistungsspektrum

- Verschleißerscheinungen der Wirbelsäule
- Verengung des Wirbelkanals
- Bandscheibenvorfälle
- Tumorerkrankungen
- Brüche der Wirbelsäule
- Infektionen der Wirbelsäule
- Instabilität/degenerative Skoliose

Ausführliche Informationen und Terminvereinbarungen finden Sie unter:

Zuckerbergweg 2 • 383124 Braunschweig
Telefon +49 531/26 33-321
E-Mail: wsz@klinikamzuckerberg.de



Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser,

mit dem Monat Mai zieht nicht nur die Frühlingszeit in voller Pracht ein, sondern auch eine Fülle von Feierlichkeiten und Gelegenheiten, die es zu genießen und zu erkunden gilt. In dieser Ausgabe von WIR im besten Alter widmen wir uns den vielfältigen Ereignissen und Festlichkeiten, die den Mai zu einem wahren Festmonat machen.



Foto: Pixabay / Merre57

Der Vatertag fällt mit Himmelfahrt zusammen und bietet sich an, um die Väter zu feiern und die Schönheit der Natur zu genießen. Warum nicht eine Wanderung planen, ein Picknick im Grünen organisieren oder eine Radtour machen, um diesen besonderen Tag gebührend zu zelebrieren?

Der Muttertag ist ein Moment, um die Frauen zu ehren, die uns so viel bedeuten. Ob mit einem liebevollen Geschenk, einem gemeinsamen Ausflug oder einfach nur mit herzlichen Worten – lassen Sie uns den Müttern danken, die unsere Welt so hell machen. Pfingsten ist ein Fest des Geistes und der Gemeinschaft. Nutzen Sie die Feiertage, um Zeit mit Familie und Freunden zu verbringen, sei es bei einem festlichen Essen oder bei gemeinsamen Aktivitäten im Freien.

Der Museumstag am 18. Mai ist eine Einladung, die kulturelle Vielfalt zu erkunden, die unsere Städte zu bieten haben. Besuchen Sie eines der Museen in der Region, entdecken Sie neue Ausstellungen und lassen Sie sich von Kunst und Geschichte inspirieren. Am Mühlentag haben Sie die Gelegenheit, die alten Traditionen zu würdigen und das Erbe unserer Vorfahren zu erkunden. Besichtigen Sie eine historische Mühle in Abbenrode oder Gifhorn, erfahren Sie mehr über ihre Funktionsweise und genießen Sie die frischen Backwaren im Café.

Der Weltnichtrauchertag soll uns dazu anregen, über die Bedeutung der Gesundheit und des Wohlbefindens nachzudenken. Wenn Sie es nicht lassen können, suchen Sie sich Unterstützung auf dem Weg zum Aufhören.

Die Saison der köstlichen Früchte wie Spargel und Erdbeeren ist in vollem Gange. Genießen Sie den frischen Spargel und die süßen Erdbeeren in all ihren Variationen – sei es als Salat, Dessert oder Hauptgericht.

In dieser Ausgabe von WIR möchten wir Sie ermutigen, das Beste aus dem Mai herauszuholen – sei es durch Feiern, Entdecken oder einfach nur durch das Genießen der kleinen Freuden des Lebens. Wir wünschen Ihnen einen wunderbaren Monat voller Glück, Gesundheit und unvergesslicher Momente.

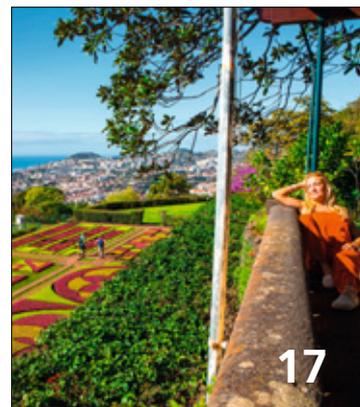
Herzlichst

**Ihr Team von
WIR im besten Alter**

Titelthema	Seite 4 - 7
Veranstaltungen	Seite 8 - 9
Verlässliche Partner	Seite 10 - 12
Wohnen und Leben	Seite 13
Gesundes Leben	Seite 2 / 14 - 15
Aktuelles	Seite 15
Ausflugsziele	Seite 15 / 16
Reisetipps	Seite 17 / 24
Kultur	Seite 18 - 19
Promis / Unterhaltung	Seite 20 - 21
Buchtipps / Horoskop	Seite 22
Service / Veranstalteradressen	Seite 23
Wichtige Telefonnummern	

Wir suchen ein Haus in BS & Umgebung 0531-428 78 646

Titelfoto: Der Muttertag am 12. Mai 2024. Mehr dazu finden Sie auf Seite 15. Foto: DJD/www.urlaubsbox.com/Drazen - stock.adobe.com



Innovation in der Altenpflege

Ein Paradigmenwechsel durch einzigartige Serviceleistungen

Die demografische Entwicklung unserer Zeit stellt uns vor große Herausforderungen, insbesondere im Bereich der Altenpflege. Mit einer zunehmend älter werdenden Bevölkerung rücken Fragen zur Qualität, Individualität und Finanzierung der Pflege stärker in den Vordergrund. Ein zentraler Punkt ist die Transformation von Pflegeeinrichtungen hin zu einem Ort, der ein selbstbestimmtes Leben im Alter ermöglicht und fördert.

Michael Hilß, ein Visionär in der Altenpflege und Gründer der DaVinci-Service-Residenzen, stellt ein innovatives Konzept vor, das nicht nur die Pflegebranche revolutionieren könnte, sondern auch zeigt, wie Tagespflege im Heim neu gedacht werden kann.

Wohnkomfort durch Apartmentstruktur

Ein weiterer zentraler Aspekt des Konzepts ist die Bereitstellung von Apartments mit eigenem Bad und Küche. Diese Struktur bietet den Bewohnern nicht nur mehr Privatsphäre, sondern ermöglicht es ihnen auch, ihren Alltag flexibler zu gestalten und, wenn möglich, selbst zu versorgen. Dies trägt maßgeblich zur Aufrechterhaltung der Selbstständigkeit und Lebensqualität bei.

Familiäre Atmosphäre statt klinischer Stil

Entscheidend für das Wohlbefinden der Bewohner ist eine warme und einladende Atmosphäre, die ein Gefühl der Zugehörigkeit und Gemeinschaft vermittelt. Das Konzept legt großen Wert auf die Schaffung einer familiären Atmosphäre, die den klinischen Stil herkömmlicher Heime hinter sich lässt.



Im richtigen Umfeld fühlen sich Senioren schnell zuhause.

Ein neues Zuhause im Alter

Im Mittelpunkt steht die Schaffung eines echten Zuhauses für ältere Menschen, das individuelle Freiheit und Würde in den Vordergrund stellt.

Durch maßgeschneiderte Serviceleistungen, Apartments verschiedener Größe mit eigenem Bad und Küche, wird ein selbstbestimmtes und würdevolles Leben im Alter ermöglicht.

Individualität durch maßgeschneiderte Serviceleistungen

Das Konzept setzt auf eine individuelle Betreuung, die sich an den persönlichen Bedürfnissen und Wünschen der Bewohner orientiert. Es geht nicht nur darum, medizinische Pflege anzubieten, sondern auch um die Schaffung eines Umfelds, das Aktivitäten, soziale Interaktion und persönliche Entwicklung fördert.

Dies wird durch gemeinschaftliche Aktivitäten, ein offenes und einladendes Ambiente sowie durch die Förderung von Beziehungen zwischen den Bewohnern erreicht.

Revolutionäre Auswirkungen auf die Altenpflege

Die Einführung solcher innovativer Konzepte könnte einen tiefgreifenden Wandel in der Altenpflege herbeiführen. Es zeigt, dass es möglich ist, Pflegeangebote zu entwickeln, die nicht nur die physischen, sondern auch die psychischen und sozialen Bedürfnisse der Menschen berücksichtigen. Durch die Kombination von individueller Freiheit, Privatsphäre und einer familiären Gemeinschaft bietet das Konzept eine überzeugende Alternative zu traditionellen Pflegeheimen und ermöglicht es pflegebedürftigen Menschen jeden Alters, selbstbestimmt und in einem ihren Bedürfnissen entsprechenden Umfeld ihren Alltag zu meistern.

Was kann man von Senior-Living erwarten?

(akz-o) In den kommenden Jahren werden in Deutschland mehrere Millionen Menschen in den Ruhestand gehen. Und viele von ihnen suchen – nachdem die Kinder aus dem Haus sind – etwas „Kleineres“ zum Wohnen und wünschen sich zudem Unterstützung im Alltag. Deshalb gibt es immer mehr Wohnkonzepte, die speziell auf ältere Menschen abgestimmt sind.

Doch wodurch zeichnen sich diese Senior-Living-Konzepte aus? „Senior Living bedeutet nichts anderes als Wohnungen, die durchdacht und platzsparend gestaltet sind und Silver Agern ein angenehmes aktives Leben ermöglichen sollen“, sagt Dr. Eike Muhr, Geschäftsführerin von THE FLAG, einem Familienunternehmen, das genau solche Apartments anbietet. Das Unternehmen ist derzeit mit THE FLAG Senior an sechs verschiedenen Standorten aktiv, mit insgesamt über 300 Wohneinheiten.

Für Eike Muhr ist es immer bewegend zu sehen, wie Senioren einige Wochen nach dem Einzug meist richtig aufblühen würden. Dafür müsse das Gesamtkonzept stimmen. Dazu zählt eine zentrale Lage mit fußläufiger Entfernung in die Stadt. Durch verschiedene Angebote, die von jahreszeitlichen Festen, Sitzgymnastik, Gedächtnistraining, Dämmerstapeln, Kinobesuchen bis hin zu Spaziergängen, Ausflügen und vielem mehr reichen, fühlen sich viele Senioren in der neuen Wohnung schnell zu Hause.



Die Hausleitung ist ein Ansprechpartner für die alltäglichen Belange.

Fotos(2): The Flag/akz-o

www.wohnenmitzukunft.com

Wohnen mit Zukunft

Mal angenommen,
Sie können Ihren Alltag
nicht mehr allein bewältigen...

doch Dienstleistungen rund um Haushalt und Pflege entlasten Sie
bei Bedarf – aber lassen Ihnen die gewohnte Freiheit der eigenen vier Wände.

Unabhängigkeit – das ist unser Betreutes Wohnen.





Anzeige

Wolfsburgs neues Gastro-Highlight

Claras Restaurant im SCHÖNES LEBEN Wolfsburg an den Sandkruggärten

Anfang April öffnete das neue Claras Restaurant seine Türen in Wolfsburg-Reislingen und empfängt seine Gäste seitdem mit Herzlichkeit, deutscher und regionaler Kulinarik sowie einem stilvollen Ambiente. Unter der Leitung des erfahrenen Chefkochs Asan Barisaj erleben Besucher herzlich zubereitete Speisen mit einer stimmigen Mischung aus neuen Interpretationen und traditionellen Komponenten.



Das stilvolle Restaurant überrascht mit einer modernen und mit Liebe zum Detail gewählten Ausstattung und setzt neue Akzente in der Gastronomie. Es verfügt im Innenbereich über 100 Sitzplätze, außergewöhnliches Mobiliar und Design, eine elegante Bar, ein Café sowie eine sonnengeschützte Terrasse im grünen Innenhof. Zunächst öffnet das Claras Restaurant täglich von 11:30 bis 16 Uhr und bietet bis 14 Uhr einen abwechslungsreichen Mittagstisch sowie À-la-Carte Spezialitäten, darunter unter anderem Geschmorte Ochsenbäckchen, Fischvariationen oder raffinierte Käsespätzle. Eine handverlesene Auswahl an ausgezeichneten Weinen runden das harmonische Menü geschmackvoll ab. Hausgebackene Kuchen, herzhafte Snacks sowie feine Kaffee- und Teespezialitäten werden während der gesamten Öffnung angeboten. Besonderer Fokus der neuen Wolfsburger Gastroadresse liegt zudem auf Veranstaltungen. Für private Feiern wie Hochzeiten, Geburtstage und Konfirmationen oder Firmenevents bietet das Claras Restaurant sowohl vertraute kleine Bereiche ebenso aber auch, unter Einbezug des großen begrünten Innenhofs, Raum für bis zu 800 Personen in einem außergewöhnlichen Ambiente und ein vielfältiges Catering, das jede Veranstaltung zu einem unvergesslichen Happening werden lässt. Zudem profitieren Veranstalter von einem umfassenden Know-How sowie jahrelange Erfahrungen der hauseigenen Eventplaner.

„Genuss macht das Leben schön und hat deshalb für uns eine hohe Priorität. Wir möchten unseren Gästen einen besonderen Ort der Kulinarik bieten und freuen uns sehr, dass unser einzigartiges Claras Restaurant nun offiziell seine Türen geöffnet hat. Wir schaffen einen neuen Place to be, der eine schöne Atmosphäre und stilvolle Highlights mit einer außergewöhnlichen Geschmacksreise verbindet. Wir möchten unsere Besucher verwöhnen, schöne Momente gemeinsam erleben und einen beeindruckenden Ort für Geselligkeit bieten“, sagt Geschäftsführer Kip Sloane.

Reservierungen sind telefonisch unter 05361 829090 sowie online unter www.schoenes-leben-restaurant.de/wolfsburg-claras möglich.

Das öffentliche Claras Restaurant ist Teil von SCHÖNES LEBEN Wolfsburg an den Sandkruggärten und ergänzt das einzigartige Areal für Exklusives Service-Wohnen mit bester Kulinarik und einer beeindruckenden Location für Veranstaltungen jeder Art. Es begrüßt seine Gäste, gleich ob Alt und Jung, Singles und Paare, Familien mit Kindern und Hundefreunde mit Herz und viel Servicekultur.

Das Haus selbst überzeugt neben dem neuen Kulinarikangebot auch durch ein neugedachtes Wohnkonzept für Menschen im Alter mit besonderen Ansprüchen sowie pflegerischem Versorgungswunsch nach Bedarf. SCHÖNES LEBEN Wolfsburg an den Sandkruggärten bietet insgesamt 114 barrierefreie Wohnungen mit 2- bis 3-Zimmern und einer Wohnfläche von 41 bis 102 m². Neben dem hauseigenen Restaurant sowie dem Café mit Außenterrasse ermöglichen der exklusive Clubraum mit Bibliothek, das Kaminzimmer, der Beautybereich sowie der umfangreiche Fitnessbereich ein abwechslungsreiches Leben. Das Exklusive Service-Wohnen wird durch umfangreiche inkludierte und optionale Serviceleistungen bestens ergänzt.

Die Bewohner des Hauses sowie Kunden und Gäste aus Wolfsburg und Umgebung können zudem auf das hochwertige Pflegeangebot der hauseigenen Ambulanten Pflege sowie Tagespflege vertrauen. Die warmherzigen Pflegeexperten beider Bereiche arbeiten nach einem komplett neugedachten Pflegekonzept, das individuelle Bedürfnisse noch mehr in den Vordergrund stellt. Außerdem können pflegende Angehörige auf das umfassende Angebot der Verhinderungspflege in barrierefreien, pflegerisch sowie stilvoll ausgestatteten Appartements zurückgreifen.

Jeden Mittwoch um 14:30 Uhr kann das wundervolle Haus bei den öffentlichen Führungen besichtigt werden. Individuelle Hausbesichtigungen sind nach Terminabsprache ebenso herzlich willkommen. Eine Anmeldung hierzu wird per Email an wolfsburg@schoenes-leben.org sowie telefonisch unter (05361) 829090 entgegengenommen.



Einladendes Ambiente in Claras Restaurant.

Foto: Schönes Leben



INDIVIDUELLE
BESICHTIGUNGEN
JEDERZEIT &
ÖFFENTLICHE
HAUSFÜHRUNG
MITTWOCHS 14.30 UHR

Jetzt anmelden!
wolfsburg@schoenes-leben.org
05361 829090



SCHÖNES LEBEN

Wolfsburg an den Sandkruggärten

Exklusives Service-Wohnen

WOHNEN IM ALTER FÜR ANSPRUCHSVOLLE & FÜR ALLE PFLEGEGRAD

SCHÖNES LEBEN Wolfsburg an den Sandkruggärten bietet anspruchsvollen Menschen mit und ohne Pflegegrad ein völlig neugedachtes Wohnkonzept im Alter. Lernen Sie die neue Anlage in Reislingen für ein modernes Zuhause mit kulinarischen, kulturellen und geselligen Highlights sowie mit hotelähnlichen Services und bester pflegerischer Versorgung bei Bedarf kennen.

- Exklusives Service-Wohnen ab 1.625 Euro
- 114 barrierefreie Wohnungen
- 2- bis 3-Zimmer | 42 bis 102 m²
- 24h-Erreichbarkeit für Ihre Sicherheit
- Charmante Parkanlage
- Clubraum | Bibliothek | Kaminzimmer
- Friseur | Podologie | Massage
- Fitnessbereich | Kursangebote
- Serviceleistungen mit Hotelcharakter
- Öffentliches Claras Restaurant
11.30 - 14 Uhr: à la carte
bis 16 Uhr: Kaffee & Kuchen
- Ambulante Pflege
- Tagespflege
- Verhinderungspflege
- Parkmöglichkeiten in Tiefgarage

SCHÖNES LEBEN Wolfsburg an den Sandkruggärten | Sandkrugstraße 42 | 38446 Wolfsburg
www.schoenes-leben.org



Jens Wawrczeck im Scharoun Theater.

Foto: Christian Hartmann

Freitag, 03. Mai 2024

17:00 Uhr Führungen im Abendlicht, Kloster Walkenried *
 17:30 Uhr Heavysaurus, westand, BS
 19:30 Uhr Die Dreigroschenoper, Staatstheater, BS *
 19:30 Uhr Miss Daisy und ihr Chauffeur, Scharoun Theater, WOB
 20:00 Uhr Materialprüfung, Aquarium, BS
 20:00 Uhr Jazz Freitag, Das Kult, BS

Samstag, 04. Mai 2024

19:00 Uhr Canto Vivo mit Chormusik, Herrenhaus, Sickte
 19:30 Uhr Körperfestung / Herzog Blaubarts Burg, Staatstheater, BS *
 19:30 Uhr Les Brünnettes: 4, Scharoun Theater, WOB
 20:00 Uhr Dorian G. Aquarium, BS *
 20:00 Uhr Vorsicht bissig!, Das Kult, BS
 20:00 Uhr The Best of Queen, Lindenhalle, WF
 21:00 Uhr Tanzparty, Wegwarte Lucklum, Evessen

Sonntag, 05. Mai 2024

11:00 Uhr Wege zur Kunst, Scharoun Theater, WOB
 11:15 Uhr Elektra, wir müssen reden., Staatstheater, BS *
 15:00 Uhr Die Bremer Stadtmusikanten, Tamalan Theater, SZ
 16:00 Uhr Das Feuerwerk, Lessingtheater, WF
 17:00 Uhr Canto Vivo mit Chormusik, St. Michaelis, BS
 19:00 Uhr Klaus Hoffmann, Staatstheater, BS
 20:00 Uhr Wir werden diese Nacht nicht sterben, Aquarium, BS *
 20:00 Uhr Alter Ego, Das Kult, BS
 20:00 Uhr Dominic Jozwiak, westand, BS

Dienstag, 07. Mai 2024

19:00 Uhr Zigeunerboxer, Scharoun Theater, WOB *
 19:00 Uhr Internationaler Tag der Planetarien, Planetarium Wolfburg
 19:30 Uhr Jens Wawrczeck, Scharoun Theater, WOB
 19:30 Uhr Biedermann und die Brandstifter, Staatstheater, BS *
 19:30 Uhr Peer Gynt, Lessingtheater, WF

Mittwoch, 08. Mai 2024

10:00 Uhr All das Schöne, Staatstheater, BS
 19:00 Uhr Blind Date, Altstadttrathaus, BS
 20:00 Uhr Who Wants to Live Forever, Aquarium, BS *
 20:00 Uhr Kunst gegen Bares, Das Kult, BS

Donnerstag, 09. Mai 2024

17:30 Uhr Josh and the Blackbirds, Vita-Villa, WF
 9.-12.5. Ritterfest & Himmelfahrt, Burg Falkenstein, Harz

Freitag, 10. Mai 2024

20:00 Uhr Anna Ternheim, westand, BS
 20:00 Uhr Jacqui Naylor, Wegwarte Lucklum, Evessen
 20:00 Uhr Swing Flüsterparty, Das Kult, BS

Samstag, 11. Mai 2024

15:00 Uhr La Frittata, Theater Fadenschein, BS *
 19:00 Uhr Mai BOP Festival, Lokpark, BS
 19:00 Uhr Preis der jungen Dramatik, Staatstheater, BS
 19:00 Uhr Trio Egmont, Prinzenpalais, WF
 20:00 Uhr Dark Electro Night, KuBa, WF
 20:00 Uhr Tchair Lesung mit Musik, Das Kult, BS

Sonntag, 12. Mai 2024

11:00 Uhr Klassik für Alle!, Scharoun Theater, WOB
 11:00 Uhr 9. Sinfoniekonzert, Staatstheater, BS *
 15:00 Uhr Tango Café, Das Kult, BS
 15:00 Uhr Tanzworkshops für alle, Tanztheater, BS *
 17:00 Uhr Thorsten Stelzer und Géza Gál, Vita-Villa, WF
 18:00 Uhr The Rabbit Hole, Staatstheater, BS *
 19:00 Uhr Clara Pazzini singt, Villa Seeliger, WF
 19:30 Uhr Preis der jungen Dramatik, Staatstheater, BS
 20:00 Uhr Cowboy Bob, Theater Fadenschein, BS

Montag, 13. Mai 2024

17:30 Uhr Das Herbare Lapidarium, Theater Fadenschein, BS
 18:00 Uhr Mir geht's Gut, Theater Fadenschein, BS
 21:00 Uhr Mycelium, Theater Fadenschein, BS

Dienstag, 14. Mai 2024

20:00 Uhr melaTonin, Aquarium, BS *

Mittwoch, 15. Mai 2024

19:30 Uhr Das grosse Schlagerfest.XXL, VW-Halle, BS
 19:30 Uhr Koma, Staatstheater, BS *
 20:00 Uhr Wilhelmine, westand, BS

Donnerstag, 16. Mai 2024

11:00 Uhr anPiff!, Museum Wilhelm Busch, H *
 18:00 Uhr Das Schimmern der See, Museum Wilhelm Busch, H
 17:30 Uhr Steven Screamz & Nehir Keskin, Vita-Villa, WF
 19:30 Uhr Dantzaz, Lessingtheater, WF
 20:00 Uhr Impro Donnerstag, Das Kult, BS

Freitag, 17. Mai 2024

16:00 Uhr Historische Verbrechen, Tourist-Info, WF
 19:30 Uhr Rock4, Lessingtheater, WF
 20:00 Uhr pebbles: queer poetry slam, Aquarium, BS
 20:00 Uhr Jazz-Session, Das Kult, BS
 20:00 Uhr Tutty Tran, westand, BS

Samstag, 18. Mai 2024

19:30 Uhr Babettes Fest, Staatstheater, BS
 19:30 Uhr Acht Frauen, Lessingtheater, WF
 20:00 Uhr Dumm gelaufen, Das Kult, BS
 20:00 Uhr Fiddler's Green, westand, BS

Sonntag, 19. Mai 2024

11:00 Uhr Geranienmarkt, Gärtmeruseum, WF
 11:00 Uhr Die Zisterzienser und das Wasser, Kloster Walkenried
 11:30 Uhr Internationaler Museumstag, Museum Wilhelm Busch, H
 13:45 Uhr Mit Kreuz und Spaten, Kloster Walkenried *
 15:00 Uhr Kleine Mönche auf Zeit, Kloster Walkenried
 16:30 Uhr Höhlentheater, Baumannshöhle, Elbingerode *



Gazino Altinova im Lessingtheater.

Foto: Fabian Hammerl

Mittwoch, 22. Mai 2024

10:00 Uhr Mission W., Scharoun Theater, WOB *
 20:00 Uhr Zieht euch warm an, es wird noch heißer!, Staatstheater *
 20:00 Uhr Performativer Schwimmraum, Aquarium, BS

Donnerstag, 23. Mai 2024

10:00 Uhr Der Bär, der nicht da war, Theater Fadenschein, BS *
 14:00 Uhr Weinfest, Schlossplatz, WF
 17.30 Uhr The Real Kings of Neon, Vita-Villa, WF
 18:00 Uhr Fußball und Taktik von Lasse Voges, Museum Wilhelm Busch, H
 19:00 Uhr Funken, Staatstheater, BS
 19:30 Uhr Heroes, Lessingtheater, WF

Freitag, 24. Mai 2024

20:00 Uhr Remode, westand, BS
 20:00 Uhr Die Zauberstunde, Das Kult, BS
 24.-26.5. Intern. Deutsche Arena Polo Meisterschaft, Lünischteich, BS

Samstag, 25. Mai 2024

09:00 Uhr Braukurs, denver's, WF
 19:30 Uhr Gazino Altinova, Lessingtheater, WF
 20:00 Uhr Diva, Das Kult, BS
 21:00 Uhr Opernjukebox, Staatstheater, BS

Sonntag, 26. Mai 2024

11:00 Uhr Kammerkonzert, Staatstheater, BS
 16:00 Uhr Liederabend mit Michael Ha, Prinzenpalais, WF

Montag, 27. Mai 2024

20:00 Uhr Zeit für Klassik 4, Congress Union, CE

Dienstag, 28. Mai 2024

19:00 Uhr Maximilian Schairer, Landesmusikakademie, WF
 19:30 Uhr Abo-Soiree, Staatstheater, BS

Mittwoch, 29. Mai 2024

14:00 Uhr Tag der älteren Generation, Lindenhalle, WF
 20:00 Uhr Reg dich nicht auf. Gibt nur Falten!, Stadthalle, GF

Donnerstag, 30. Mai 2024

17:30 Uhr Andy Berming & Gizem Öztoprak, Vita-Villa, WF

– Änderungen vorbehalten – * weitere Termine

Anzeige

Ritterfest & Himmelfahrt

Burg Falkenstein – 9.-12. Mai 2024

Lasst euren Alltag im Tal und genießt eine kleine Auszeit im Mittelalter! Ritter, Marktleute, Musiker und Gaukler erwarten euch zu Markt-treiben und Belustigung. Im Ritter-lager könnt ihr echten Rittern be-gnegen und sie ausfragen zu Lagerleben und Waffenarsenal. Im Kampf Mann gegen Mann zeigen sie euch dann ihr Können. Stärkt euch für euren Rundgang an den zahlreichen Tavernen, ob süßes oder herzhaftes, und dazu einen Becher Met oder Gerstensaft. So lässt es sich eine Zeit lang leben wie im Mittelalter. Allerlei Hand-werker und Händler bieten ihre Waren wohlfeil. Und habt ihr euch auf dem großen Markt, den zahl-reichen Tavernen und an den Bühnen sattgegessen und –gese-hen, können auch noch sämtliche Ausstellungen und Museen der Burg Falkenstein (zu deren Öff-nungszeiten) besichtigt werden, ohne zusätzlichen Obulus! Be-steigt auch den Turm und genießt die Aussicht auf den bunten Markt und die wunderbare Landschaft! Kommt und lasst euch verzaubern! Tickets könnt Ihr vorab online erwerben sind aber auch vor Ort erhältlich!
www.carnica-spectaculi.de
 Einlass: täglich ab 10 Uhr.



Foto: Veranstalter

Anzeige

Planetarium Wolfsburg

Im Jahr 1923 wurde in Jena der weltweit erste Planetariumsprojektor in Betrieb genommen. Heute gibt es über 3200 Projektionsplaneta-rien auf der ganzen Welt. Am 7. Mai, dem internationalen Tag der Planetarien, präsentiert das Pla-netarium einmalig an diesem Abend die eigens für dieses besondere Jubiläum produzierte Show „100 Jahre Ewigkeit“ der Gesellschaft Deutschsprachiger Planetarien (GDP). Im Anschluss zeigen die beiden wis-senschaftlichen Mitarbeiterinnen des Planetariums den Gästen, was mit der modernen Planetariums-technik heute alles möglich ist. „Wir können durch das Weltall flie-gen, die Erde von der ISS aus betrachten und vieles mehr. Die Bilder sind in der 360° Fulldome-darstellung so realistisch.“, sagt Brenda Frey, pädagogisch-wissen-schaftliche Mitarbeiterin im Plane-tarium. Ticketshop auch unter: www.planetarium-wolfsburg.de.



Sternenprojektor im Planetarium Wolfsburg

Foto: Jens Aschenbruck

Wenn die Pflege ausfällt

AWO-Pflegenotaufnahme

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



Senioren & Pflege
Pflegenotaufnahme
www.awo-bs.de

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

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

Taxi

Anna Stuckenbrock

0531 - 26 11 111



Rollstuhlbeförderung
Krankentransporte

www.taxistuckenbrock.de

Barrierefreie Fahrten

- ◆ Rollstuhlbeförderung
- ◆ Transporte im Tragerollstuhl
- ◆ **NEU:** Liegendtransporte

Ihr
Taxi mit
und Sachverstand!



Schluss mit Ungerechtigkeit SoVD startet Unterschriftenaktion

Bis zum 31. Mai 2024 sammelt der SoVD in Braunschweig Unterschriften – sowohl analog auf entsprechenden Listen als auch digital im Internet. Die Unterschriftenlisten sowie Informationen zur Online-Unterzeichnung finden Interessierte unter www.sovd-nds.de/unterschriftenaktion. Im Juni plant der SoVD dann eine Übergabe der Unterschriften an den niedersächsischen Ministerpräsidenten und weitere Landtagsabgeordnete. „Damit wollen wir den Unmut der Betroffenen direkt an die Verantwortlichen weitergeben“, erläutert der SoVD-Vorsitzende.



Die Unterschriften werden bis zum 31. Mai gesammelt.

Foto: Stefanie Jäkel

Der Großteil der Arbeitnehmenden und auch Pensionierte haben seit Oktober 2022 die sogenannte Inflationsausgleichsprämie erhalten – insgesamt jeweils bis zu 3.000 Euro. Rentnerinnen und Rentner erhalten diese Sonderzahlung nicht und gehen leer aus. Der Sozialverband Deutschland (SoVD) in Braunschweig nimmt diese Ungleichbehandlung nicht länger hin und startet eine Unterschriftenaktion. Darin fordert er, dass auch diese eine entsprechende Unterstützung erhalten.

Um die Kosten für die gestiegene Inflation auszugleichen, haben bisher rund 75 Prozent aller Arbeitnehmenden eine Prämie erhalten. Zum Teil lag diese bei 3.000 Euro. Zu Beginn des Jahres hat der niedersächsische Landtag beschlossen, dass auch Pensionierte die Sonderzahlung gewährt wird. „Rentnerinnen und Rentner wurden bislang von der Politik von entsprechender Unterstützung ausgeschlossen. Dabei müssen auch sie hohe Kosten stemmen und haben oftmals viel kleinere Einkommen als Pensionierte“, kritisiert Reiner Knoll, 1. Vorsitzender des SoVD-Kreisverbands in Braunschweig. Leider hätte sich trotz zahlreicher Gespräche mit Politikerinnen und Politikern nichts geändert.

Deshalb startet Niedersachsens größter Sozialverband eine Unterschriftenaktion, in der er die Bundes- und Landesregierung auffordert, endlich eine Gleichbehandlung herzustellen, indem auch Rentnerinnen und Rentner einen steuer-, abgaben- und anrechnungsfreien Inflationsausgleich von bis zu 3.000 Euro erhalten. „Wir empfinden die derzeitige Situation als zutiefst ungerecht und unsozial. Das muss sich ändern“, fordert Knoll.

Vorsorge für den Ernstfall

Wissenswertes zu Vollmachten, Patientenverfügung, Testament und Co.

Nicht erst im Alter können ein schwerer Unfall oder eine Krankheit dazu führen, dass es nicht mehr möglich ist, selbst zu entscheiden oder zu handeln. Daher ist es wichtig, sich frühzeitig um Vollmachten, Patientenverfügung und Testament zu kümmern. Welche Vorsorgemöglichkeiten es gibt und was jeweils zu beachten ist, erklärt Sabine Brandl, Juristin der ERGO Rechtsschutz Leistungs-GmbH.

Die Mutter aller Vollmachten: Vorsorgevollmacht

Niemand setzt sich gerne mit dem Gedanken auseinander, alters- oder krankheitsbedingt nicht mehr eigenständig handeln oder entscheiden zu können. Trotzdem ist es wichtig, für den Fall der Fälle vorzusorgen, zum Beispiel mit einer Vorsorgevollmacht. „Damit können Verfasser eine Vertrauensperson bestimmen, die unterschiedliche Angelegenheiten regelt, wenn sie dazu selbst nicht mehr in der Lage sind“, erläutert die Juristin. Dazu zählen zum Beispiel Immobilienfragen, der Umgang mit Social-Media-Accounts, Pflegewünsche oder der Kontakt mit Behörden. „Postmortal wirkt die Vorsorgevollmacht nur, wenn sie den Hinweis ‚gilt über den Tod hinaus‘ enthält“, ergänzt Brandl. „Die Vollmacht sollte unbedingt schriftlich auf Papier verfasst und mit Ort und Datum unterschrieben sein. Eine notarielle Beglaubigung erhöht die Glaubwürdigkeit, ist jedoch nur in bestimmten Fällen nötig, zum Beispiel bei Immobiliengeschäften.“ Es ist außerdem ratsam, sie im Zentralen Vorsorgeregister (ZVR) der Bundesnotarkammer unter vorsorgeregister.de registrieren zu lassen. Existiert keine Vorsorgevollmacht, bestellt das Betreuungsgericht einen gesetzlichen Betreuer, der dann die Aufgaben übernimmt. „Es ist wichtig, nur einer engen Vertrauensperson eine Vorsorgevollmacht zu erteilen, denn sie gibt dieser Person erhebliche Macht über die Angelegenheiten des Vollmachtgebers“, so die Rechtsexpertin.

Für finanzielle Angelegenheiten: Bankvollmacht

Eine Bankvollmacht legt eine Vertrauensperson fest, die auf das Konto bezogene Bankgeschäfte für den Verfasser übernehmen darf. Denn selbst Ehepartner sind dazu nicht berechtigt. „Mit dem Dokument erhält die Person freien Zugriff auf Konten und kann beispielsweise Überweisungen tätigen, Geld abheben, den Dispo nutzen oder mit Wertpapieren handeln“, erläutert Brandl. „Einen Kredit aufzunehmen, ist allerdings nicht möglich.“ Bei den meisten Banken erhalten Kunden für die Erstellung der Bankvollmacht ein vorgefertigtes Formular in der Filiale oder können es online downloaden.

braunschweig
report
online lesen unter
www.braunschweigreport.de



Wir sind an Ihrer Seite.
Würdevoll und zeitgemäß.

Hageroth Bestattungen

Tag & Nacht 05304 / 5214
0157 / 71521214



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**
Ambulante Krankenpflege im Landkreis Braunschweiger Land



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

Langjährige Mitarbeiterin verabschiedet

Fast 36 Jahre – seit Oktober 1988 – hat **Manuela Seiler** in der Seniorenbetreuung Schloß Schliestedt in der Schlossküche gearbeitet, bis sie jetzt zum 31. März 2024 die Einrichtung verließ. Die beliebte Mitarbeiterin stand für die kontinuierlich gute und professionelle Qualität der Mahlzeiten sowie den Service der hauseigenen Küche. Für die Betreuung und Versorgung der fast 120 Heimbewohner sowie der täglich ca. 130 Essen des „rollenden Mittagstisches“ spielt das Wissen über Ernährung, Kalorien, Unverträglichkeiten und lebensmittelrechtliche Vorschriften, über das Frau Seiler umfänglich verfügt, eine große Rolle. Die Küchenleiter, Kolleginnen und Vorgesetzten der Seniorenbetreuung Schloß Schliestedt waren voll des Lobes und des Dankes in den entsprechenden Abschiedsreden.



Schloß Schliestedt

- **Seniorenbetreuung mit Kompetenz** -

Seit über 70 Jahren für Sie da!
Schloßstraße 1 · 38170 Schöppenstedt
Telefon 05332/979-0 · www.schloss-schliestedt.de

Individuelle Pflege und Betreuung mit umfassendem Angebot:



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

12. Juni **Oldtimer-Parade**



Nur die besten Wünsche begleiten Manuela Seiler (mit Blumenstrauß) für ihre Zukunft.
Foto: Sabine Resch-Hoppstock – Einrichtungleitung

Tatort Telefon

Falsche Polizisten und Enkeltrick! Phänomene, die die Polizei Niedersachsen nach wie vor beschäftigen. Das Landeskriminalamt Niedersachsen klärt über die beiden Betrugsmaschinen auf und gibt nützliche Hinweise, um sich vor Tätern zu schützen.

Die Täter suchen gezielt nach Menschen, die Kinder im Erwachsenenalter haben könnten, weil sie unter anderem davon ausgehen, dass diese über entsprechende finanzielle Mittel verfügen und gutgläubig sind. Beim Phänomen der falschen Polizeibeamten versuchen die Täter mit einer speziellen Technik, dem sogenannten Call ID Spoofing, den Angerufenen vorzutäuschen, mit der 110 (z. B. 0511 - 110) oder einer Vorwahlnummer aus dem Wohnbereich anzurufen. Beim anschließenden Gespräch sind die Täter so überzeugend, dass die potenziellen Geschädigten leicht auf ihre Geschichte reinfallen können. So berichten die Täter von Einbrecherbanden oder korrupten Bankmitarbeitenden. Geschickt vermitteln sie älteren Menschen ein Gefühl der Unsicherheit. Dieses nutzen sie dann aus, um diese zur Herausgabe ihrer Vermögensgegenstände zu bewegen, um diese dann in die vermeintliche polizeiliche Verwahrung zu nehmen.

Hier die wichtigsten Infos:

- Die Polizei wird Sie niemals um Geld oder Wertsachen bitten!
- Nicht unter Druck setzen lassen und übergeben Sie grundsätzlich niemals Geld oder Wertsachen an fremde Personen.
- Lassen Sie keine Unbekannten in Ihre Wohnung.
- Legen Sie einfach auf! Beenden Sie aktiv das Gespräch!
- Die Polizei ruft niemals mit der Rufnummer 110 oder einer Vorwahl und 110 an!
- Ziehen Sie eine Vertrauensperson hinzu und verständigen Sie über den Notruf 110 die Polizei!



FriedWald

Die Bestattung in der Natur

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

 **Die nächsten Termine:**
4. + 18. Mai 2024 um 14 Uhr
1. + 15. Juni 2024 um 14 Uhr

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

Wohnrente als Alternative



Foto: Depositphotos / WIR WohnImmobilienRente GmbH

Mit einer Wohnrente können Menschen ab 70 Jahren ihr Einkommen im Ruhestand erhöhen. Das Ratgeberbuch „Wohnrente, Hausrente oder Leibrente“ der WIR WohnImmobilienRente GmbH erklärt, wie das funktioniert.

Die Wohnrente – auch Leibrente oder Hausrente genannt – ist das wohl bekannteste Modell der Immobilienverrentung. Hierbei verkaufen Senioren ihr Eigenheim. Im Gegenzug erhalten sie eine Einmalzahlung oder eine monatliche Rente sowie ein lebenslanges, mietfreies Wohnrecht oder ein Nießbrauchrecht. Dadurch wandeln sie ihr Zuhause in eine stabile Einkommensquelle um, ohne es verlassen zu müssen. „Wenn es um die Frage geht, was einmal mit der eigenen Immobilie passiert, denken die meisten älteren Immobilienbesitzer direkt an das Erbe.“

Was viele nicht wissen: Sie können ihr Haus mittels einer Immobilienverrentung für das Alterseinkommen nutzen und ihren Lebensstandard im Ruhestand verbessern“, erklärt Dr. Georg F. Doll, geschäftsführender Gesellschafter der WIR WohnImmobilienRente GmbH. „Doch das Thema ist komplex und teilweise gibt es Vorbehalte. Hier setzt unser Ratgeber an.“ Der Ratgeber kostet als Taschenbuch 8,99 Euro. Es ist über Amazon erhältlich und kann im Buchhandel bestellt werden: ISBN-13: 978-3758327926.

Neuer Seniorenwegweiser

Braunschweiger Senioren und Seniorinnen können seit vielen Jahren mit dem Seniorenwegweiser auf ein Nachschlagewerk über Angebote und Beratungsstellen zu den Themen Beratung, Vorsorge, Hilfen, Dienste, Wohnen und Pflege in der Stadt Braunschweig zurückgreifen. Der Wegweiser für 2024/2025 ist ab sofort kostenfrei im Seniorenbüro, Kleine Burg 14 in Braunschweig, verfügbar.

Die Öffnungszeiten sind Montag, Mittwoch, Donnerstag von 9 bis 16 Uhr; Dienstag von 13 bis 16 Uhr und Freitag von 9 bis 13 Uhr.

Außerdem beim Bürgerservice Friedrich-Seele-Straße 7 und Bohlweg 33, den Bezirksgeschäftsstellen, Begegnungsstätten sowie Sozialstationen und Nachbarschaftshilfen. Im Internet ist der Seniorenwegweiser zu finden unter: www.braunschweig.de/senioren

Fliesenleger:

Telefon 0531 - 122 88 21

Eigentumswohnung gesucht von Privat

0531 - 42878602

Ahrensburg 155

ca. 172,44 m² Wfl./Nfl.



Brunntal 111

ca. 125,22 m² Wfl./Nfl.



Hamburg 156

ca. 158,07 m² Wfl./Nfl.



Bornholm 120

ca. 119,51 m² Wfl./Nfl.



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



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

STELLENMARKT

Regenbogen Fahrdienst GmbH

Wir suchen

Schulbusfahrer (m/w/d) (Kleinbus-9-Sitzer)

für Schüler mit Behinderungen
in **Braunschweig, Salzgitter, Peine** und der Stadt **Wolfsburg**.
Zur Teamverstärkung (auf 538-Euro-Basis)

Voraussetzungen: Pkw-Führerschein – mind. 21 Jahre alt –
Gern auch ältere Bewerber mit hoher Zuverlässigkeit

Sie bekommen bei uns die gesamte Fahrstrecke
(Leer- und Besetzzeit) in voller Höhe bezahlt.
Sie haben das Fahrzeug vor der Tür.

Regenbogen Fahrdienst GmbH
Telefonisch erreichbar: Mo. - Fr. von 6 bis 18 Uhr
Telefon (05308) 52 11 000
bewerbung@regenbogen-fahrdienst.de

Zusteller (m/w/d)

Geld verdienen beim Spaziergehen

Für unsere monatlich erscheinenden Magazine suchen wir **Zusteller** für einige Gebiet in Braunschweig und würden uns über Ihre Nachricht freuen.

Telefon: 0531-3800093 – info@comet-verlag.de

CV Comet Verlag GmbH, Im Remenfeld 5 - 38104 Braunschweig

Anzeige

Den Rücken mit Orthesen stärken und entlasten

Bei Rückenschmerzen können individuelle Orthesen unterstützen und stabilisieren.

Bei der Stoffwechselkrankheit Osteoporose werden die Knochen porös und können schneller brechen. Dann können beispielsweise nach einer stabilen osteoporotischen Wirbelkörperfraktur der Brust- und / oder Lendenwirbelsäule die Rückenorthesen Spinomed (Rucksackvariante) und Spinomed active (Bodyvarianten) bei medizinischer Notwendigkeit verordnet werden. Sie stärken und entlasten die



Spinomed active (links) ist die „unsichtbare“ Orthese für einen starken Rücken. Sie richtet auf, stärkt die Bauch- und Rückenmuskulatur und reduziert Schmerzen. Es gibt Ausführungen für Damen und Herren. Rechts im Bild: die Rucksackvariante.

Foto: www.medi.de

Rumpfmuskulatur, richten auf und lindern Schmerzen. Wirkprinzip Biofeedback: Das Gurtsystem und die Rückenschiene üben spürbare Zugkräfte auf den Becken- und Schulterbereich aus und erinnern an eine aufrechte Körperhaltung. Die Anwender:innen spannen die Muskulatur im Rumpfbereich unbewusst an und der Oberkörper richtet sich mit eigener Kraft wieder auf. So können auch Schwankneigung und Sturzgefahr gesenkt werden. Spinomed active und Spinomed active men Rückenorthesen reduzieren den Kyphosewinkel (Rundrücken), stärken die Bauch- und Rückenmuskulatur, sorgen für eine Reduktion der Schmerzen und Einnahmehäufigkeit von Schmerzmitteln.*

Die Spinomed Rucksackvariante mit Pivot-Gelenk ist eine Innovation für mehr Mobilität im Alltag. In Bewegung entkoppelt es die Rückenschiene vom Hüftgurt für viel Bewegungsfreiheit, hohen Tragekomfort und sicheren Sitz. Ergonomisch vorgeformte Schultergurte sowie beidseitige Greifhilfen am vorderen Klettverschluss sorgen für die einfache Handhabung. Der Arzt kann bei medizinischer Notwendigkeit Rückenorthesen verordnen. Im medizinischen Fachhandel werden sie angepasst.

Infomaterial erhältlich unter: Telefon: 0921 912-750

E-Mail: verbraucherservice@medi.de

www.medi.biz/osteoporose

* Hettchen M et al. Effects of the "Spinomed active" orthosis on chronic back pain in kyphotic women with osteoporotic vertebral fractures three months and older: A randomized controlled study. *Front. Pain Res.* 3:1038269. doi: 10.3389/fpain.2022.1038269

Anzeige

Für feste und eindrucksvoll glänzende Fingernägel

Wenn die Nägel brüchiger oder weicher werden und die Haare feiner, dann fehlen häufig das als Vitamin H oder B7 bezeichnete Biotin sowie andere wichtige Mikronährstoffe. Die Nährstoffversorgung von innen können hochdosierte Vitamin H Tabletten sichern. Von außen aber sollte mit BIO-H-TIN ergänzt werden!

Zum Beispiel während der täglichen Abendroutine – ein spezielles, pflegendes Nagel-Serum von BIO-H-TIN mit Biotin und Bambusextrakt und führt zu gesunden, festen und schönen Fingernägeln. Denn Strahlkraft, Nagelhärte und Glanz brauchen mehr als nur gute Pflege.



Gesunde, feste Nägel: Grundlage für ein gutes Lebensgefühl.

Foto: stock.adobe.com / toumee

HETTLING'S
LeseZirkel
www.lesezirkel.com

Tel.: 0531/ 380 12 - 0
E-Mail: lesezirkel@hettling.de

Alles Liebe zum Muttertag

Foto: djd-k/www.urlaubsbox.com/Drazen - stock.adobe.com



In Erinnerungen schwelgen, eine neue Aktivität ausprobieren, eine unbekannte Region oder Stadt entdecken: Für viele Töchter und ihre Mütter ist es im Alltag oft schwer, Muße für die kostbaren Momente zu zweit zu finden. Der Muttertag etwa ist für Töchter die beste Gelegenheit, der Mama das Wertvollste zu schenken, was es gibt: gemeinsame Zeit. Bei einem Kurzurlaub kann entspannt und genossen werden. Inspirationen für eine Auszeit gibt es etwa auf www.urlaubsbox.com. Dort steht eine große Auswahl an Gutscheinen für einen Kurzurlaub für zwei Personen zur Verfügung. Urlaub im eigenen Land beispielsweise wird immer beliebter, die Vielfalt der Städte und Landschaften zwischen Nordsee und Alpen ist beeindruckend, Angebote gibt es beispielsweise zum Thema „Traumhaftes Deutschland“.

Radeln ohne Alter sucht Ehrenamtliche

Die Initiative „Radeln ohne Alter“ verfolgt das Ziel, Seniorinnen und Senioren mit Rikscha-Fahrten an die frische Luft zu holen. Die Idee entstand mitten in der Pandemie und hat sich seither in Braunschweig fest etabliert. Mit mittlerweile 14 Rikschas und über 100 engagierten Ehrenamtlichen lebt das Projekt die Vision, älteren Menschen durch gemeinsame Fahrradturen ein Stück Lebensfreude und Gesellschaft zu schenken. Zwei Einrichtungen sind 2024 neu bei Radeln ohne Alter: Haus Curanum in Stöckheim und Haus Im Kamp in Rünigen. Wer sich für ein ehrenamtliches Engagement interessiert, findet Informationen unter: www.buergerstiftung-braunschweig.de



Ein Radeln-ohne-Alter-Gespann unterwegs im Park.

Foto: Bürgerstiftung Braunschweig / Jérémy Decomble

Pflegedienst-Sozialstation jetzt im Heidberg

Bisher war der Caritasverband durch das Betreute Wohnen im i-Punkt sowie in der Gerastraße vertreten, seit kurzem auch mit der Caritas Kaffee & Mode. Hier gibt es neben Kuchen, Tee und Kaffee ausgewählte Second-hand-Mode. Der neue Standort der Sozialstation liegt nun direkt um die Ecke, in den ehemaligen Räumen der Sparkasse. Caritas-Vorstand Dr. Marcus Kröckel erklärt „Mit der Sozialstation vor Ort können wir neben den Themen Pflege und Versor-

gung im Alter auch die All-gemeine Sozialberatung an einem Ort anbieten. Wir bieten Beratung in Sachen Wohngeld, Pflegeversicherung oder Rente und helfen bei Anträgen.“ „Natürlich sind wir auch da, wenn sich jemand einsam fühlt und Anschluss sucht“ berichtet Ayca Aytekin, Leiterin des Bereichs Soziales und Beratung. „Mit der 24-Stunden Rufbereitschaft sind wir immer für die Menschen da“, ergänzt Dr. Kröckel.



Ayca Aytekin, Rita Ates, Martina Klaucke-Rott, Gabriele Ernst und Dr. Marcus Kröckel vor der Einrichtung im Heidberg.

Foto: Caritasverband Braunschweig

AUSFLUGSZIELE

OSTFALEN GRENZENLOS

OSTFALEN @OSTFALEN

Natur entdecken. Kultur erleben.
Ausflugstipps und Veranstaltungen in unserer Region.

Wirtschaftsregion Helmstedt GmbH •
tourismus@wr-helmstedt.de • 05351-52353430

Wandern 2024 – Traumtouren auf den Top Trails

Seilbahnen Thale Erlebniswelt

Das kantige Bodetal ist durch zwei beeindruckende Felsmassive geprägt. Zwischen den beiden Formationen liegt die Seilbahnen Thale Erlebniswelt. Um diesen faszinierenden Ort ranken sich viele Hexensagen. Mittendrin findet ihr unsere liebe Seilbahnhexe Gondolina. Sie zeigt euch die ganze Erlebniswelt: Zuerst nehmt ihr den Sessellift zur Rosstrappe hinauf. Von der Bergstation ist es eine kurze Wanderung zur Felsspitze, wo ihr den sagenhaften Hufabdruck (Rosstrappe) seht. Fotopoint mit gigantischem Ausblick inclusive.

Kommt dann der Hunger, geht's zurück ins Bodetal. Dann schwebt ihr mit unserer modernen Kabinenbahn hinauf zum zweiten Felsmassiv, dem Hexentanzplatz. In den roten Kabinen habt ihr den perfekten Rundumblick. Wer etwas besonders möchte, nimmt eine grüne Kabine mit Glasboden. Wenn es über die gewaltigste Schlucht des Harzes immer höher geht, ist das ganz schön aufregend. Oben am Hexentanzplatz stehen unsere Harzbobs auf der Sommerrodelbahn am Start. Ihr saust durch rasante Kurven, kleine Hopsers und mit Speed durch den Wald. Oder bei der ersten Fahrt etwas langsamer. Nach dem Rundgang über den Hexentanzplatz schwebt ihr wieder bergab ins Bodetal zur bunten Spassinsel. Das Kletterlabyrinth, Megaschaukeln und der Boderitt sorgen für richtiges Kribbeln. Das letzte Adrenalin könnt ihr noch beim Klatsch aufs Wasser im Nautic oder in der Spritzigen Sause verbrauchen. Die Spassinsel bietet mit ihren neuen Attraktionen auch viel für unsere kleinsten Hexen und Teufelchen.

Täglich geöffnet: Ostern bis Ende Oktober: 9.30–18 Uhr.

Im Winterhalbjahr eingeschränkt.

Tel: 03947 2500 | www.seilbahnen-thale.de



SEILBAHNEN THALE ERLEBNISWELT

Hier verbringt Ihr einen großartigen Tag! Los geht es mit dem Sessellift zur Rosstrappe einem der Topp Fotopoints im Harz. Nach der Rückfahrt ins Tal schwebt ihr mit der Kabinenbahn gleich nebenan zum Hexentanzplatz, dem anderen Felsmassiv. Auf der Sommerrodelbahn saust ihr in schnittigen Bobs vom Hexentanzplatz aus mitten durch den Wald und wieder hinauf. Nach dem Rodelspaß geht es wieder runter ins Bodetal zur Spassinsel. Mit neuen Attraktionen ist sie ein Highlight für Familien mit Kindern jedes Alters.

Täglich geöffnet von Ostern – Ende Oktober 9:30 – 18.00 Uhr

Im Winterhalbjahr siehe unter www.seilbahnen-thale.de

P Großparkplatz, Parkstraße 1, 06502 Thale



Wo im Harz der Teufel los ist!



Auf allen 13 Top Trails of Germany steht die Natur im Mittelpunkt. Doch in diesem Jahr feiern einige der Wanderwege und -regionen zudem noch Jubiläen, neue Aussichten und neue Attraktionen. Allesamt ein guter Grund, eine Tour auf den deutschen Spitzenwanderwegen zu planen.



Der Harz ist ein Natur Erlebnis.

Foto: Pixabay / geraldfriedrich2

An schönen Aussichtspunkten mangelt es dem **Harzer Hexen-Stieg** nicht. Ob die Aussicht vom Brocken, dem höchsten Punkt Norddeutschlands, der Felsformation Rosstrappe oder der anspruchsvollen Hängebrücke TITAN RT - es gibt immer etwas zu bewundern. Seit kurzem gibt es in Torfhaus einen fantastischen Neuzugang auf der Liste mit Aussichtspunkten.

Der 65 Meter hohe Harzturm ist der höchste Aussichtsturm seiner Art in Deutschland und bietet einen atemberaubenden Rundblick über den Nationalpark Harz und den Brocken. Der Skywalk mit Glasboden und die 110 Meter lange Rutsche mit magischen Ton- und Lichteffekten machen ihn zu einem einzigartigen Erlebnis.

Die Landschaft der **Schwäbischen Alb** ist stark geprägt von ihren vielen Burgen, Schlössern und Ruinen. Bei einer Wanderung auf dem Albsteig begegnet man fast täglich einem steinernen Zeugen der reichen Geschichte. Kein Wunder, denn der Albsteig liegt strategisch günstig auf einem Bergrücken. Zu den Highlights gehören die berühmte Burg Teck und das märchenhafte Schloss Lichtenstein. Am imposantesten ist jedoch die Burg Hohenzollern, die man auf den Etappen 12 und 13 aus immer wieder aus einer anderen Perspektive sehen kann.

Der **Westweg** durchquert den Schwarzwald von Norden nach Süden und ist der älteste Fernwanderweg Deutschlands. Umso bemerkenswerter ist es, dass der Nationalpark Schwarzwald, Deutschlands größter Nationalpark, in diesem Jahr erst sein 10-jähriges Bestehen feiert.

Geheimnisvolle dunkelgrüne Wälder, plätschernde Wasserfälle und bizarre Felsformationen prägen die schroffe Landschaft. Gefeierte wird das Jubiläum am Wochenende des 15. und 16. Juni mit besonderen Wanderungen und Aktivitäten.

Mehr dazu: www.toptrails.de

Naturschönheiten auf Madeira



Der Botanische Garten lädt zum verweilen ein. Foto: Andre Carvalho

Madeira zieht nicht nur mit atemberaubenden Landschaften und spektakulären Ausblicken, sondern auch mit faszinierenden und idyllischen Gärten Besucher aus aller Welt an. Die Insel beherbergt über 1.200 verschiedene Pflanzenarten und dadurch blüht es das ganze Jahr. Das macht die Insel selbst zu einem schwimmenden Garten auf knapp 800 Quadratkilometer. Und dennoch gibt es viele Grünanlagen mit exotischen Blumen, freilebenden Tieren und kunstvoll angelegten Beeten.

Eingebettet in die Hügel oberhalb der Hauptstadt Funchal, bietet der Monte Palace Madeira eine atemberaubende Mischung aus etwa 100.000 Pflanzenarten aus der ganzen Welt und spektakulären Ausblicken auf die umliegende Landschaft und das Meer. Dieser Garten ist eine wahre Oase der Ruhe und Schönheit, die mit ihren kaskadenartigen Wasserfällen, malerischen Teichen und unzähligen Pflanzenbeeten beeindruckt. Besucher können hier nicht nur die Vielfalt der tropischen Pflanzenwelt bewundern, sondern auch historische Artefakte und Kunstwerke aus verschiedenen Teilen der Welt entdecken. Darüber hinaus beherbergt der Monte Palace freilaufende Flamingos, Schwänen, Pfauen oder asiatische Koi.



Flora und Fauna erwarten Sie am Monte Palace Madeira

Foto: Francisco Correia

Die autonome Region Madeira, die zu Portugal gehört und knapp vier Flugstunden von Deutschland entfernt ist, liegt vor der Westküste Afrikas im Atlantischen Ozean. Beeindruckende Flora und Fauna, ganzjährig milde Temperaturen, malerische Fischerdörfer, Wandermöglichkeiten auf bis zu 1.800 Höhenmeter sowie außergewöhnliche Ausblicke auf Steilküsten, Felsformationen und Wasserfälle machen die Blumeninsel Madeira zum idealen ganzjährigen Outdoor-Ziel. Weitere Informationen unter: www.visitmadeira.com/de/

XXL SUPER-SCHNUPPERPREIS

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

229,- €
pro Person

ROMANTISCHES HOTEL
MENZHAUSEN
Inhaber: Wolfgang Mosler
★★★★

Lange Str. 12 37170 Uslar Tel. 0 55 71 | 92 23-0 www.hotel-menzhausen.de

Kleine Strandburg
ZINNOWITZ
★★★★

Nur bei Buchung bis 31.05.24
HALBPENSION GRATIS
für Übernachtung bis 22.12.24

MST Hotel GmbH
Dünenstr. 11 · 17454 Zinnowitz
Tel. +49 38377 38000
KLEINE-STRANDBURG.DE

Ostseurlaub
auf Usedom

Reisefieber?

Dann entdecken Sie unsere
Leserreisen ONLINE!
www.m-tours.de/?pid=48199

WIR im besten Alter
www.wir-braunschweig.de
info@comet-verlag.de

Wir
im besten Alter

Liebe Leserin, lieber Leser,



Ihre Dompredigerin
Cornelia Götz

„O komm, du Geist der Wahrheit, und kehre bei uns ein,
verbreite Licht und Klarheit, verbanne Trug und Schein.
Gieß aus dein heilig Feuer, rühr Herz und Lippen an...“

So heißt es in einem Lied von Philipp Spitta. Fast 200 Jahre ist es alt und doch so aktuell! Ja, den Geist der Wahrheit brauchen wir dringend. Ein Geist, der klärt, der hilft, Recht von Unrecht zu unterscheiden, sich für das zu begeistern, was lebensdienlich und menschenfreundlich ist, und sich nicht verleiten zu lassen, auf falsche Wege und Nachrichten zu trauen.

„Es gilt ein frei Geständnis in dieser unserer Zeit, ein offenes Bekenntnis bei allem Widerstreit“ heißt es ein paar Verszeilen weiter.

Das hoffe ich: dass uns ein Geist erfüllt und begeistert, der uns frei macht, uns zu bekennen zu dem, was wir glauben und nicht aufgeben wollen, ein Geist, des Friedens und der Versöhnung, der viele Menschen anrührt.

Das gilt – zu Himmelfahrt und Pfingsten und auch dann, wenn wir mit allen anderen, die guten Willens das Grundgesetz und seinen 75. Geburtstag feiern. In unserer Stadt und mit einer Politischen Abendandacht am 21. Mai um 19.00 im Braunschweiger Dom.

Einen behüteten Wonnemonat wünscht

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

Vveranstaltungen im Braunschweiger Dom

Mittwoch, 01. Mai 2024,

17:00 Uhr: Musikalische Andacht

Samstag, 04. Mai 2024,

12:00 Uhr: Musikalisches Mittagsgebet

Sonntag, 05. Mai 2024,

10:00 Uhr: Gottesdienst mit Abendmahl

Donnerstag, 09. Mai 2024,

11:00 Uhr: Kirche im Grünen

Samstag, 11. Mai 2024,

12:00 Uhr: Musikalisches Mittagsgebet

14:00 Uhr: Themenführung

Sonntag, 12. Mai 2024,

10:00 Uhr: Gottesdienst

Dienstag, 14. Mai 2024,

18:30 Uhr: Verleihung des "Gemeinsam-Preises"

Samstag, 18. Mai 2024,

12:00 Uhr: Musikalisches Mittagsgebet

Sonntag, 19. Mai 2024,

10:00 Uhr: Gottesdienst (Pfingstsonntag)

Montag, 20. Mai 2024,

11:00 Uhr: Familiengottesdienst (Pfingstmontag)

Dienstag, 21. Mai 2024,

19:00 Uhr: Politische Abendandacht

Samstag, 25. Mai,

12:00 Uhr: Ökumenisches Mittagsgebet

Sonntag, 26. Mai, 10:00 Uhr: Gottesdienst

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.comet-verlag.de

Satz, Druck: CV Comet Verlag GmbH

Anzeigenleitung: H.-J. Kröber

Redaktion: Felix Runder (ViSdP)

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. 20.

Die »Jeanne d'Arc« von Braunschweig

von Prof. Dr.h.c. Gerd Biegel

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



Gesche Meiburg, die »Jeanne d'Arc von Braunschweig«.

Foto: Archiv

Es war sicher kein guter Rat, den der Statthalter von Wolfenbüttel, Victor von Wustrow zu Beginn des Jahres 1615 seinem Fürsten Herzog Friedrich Ulrich gab und meinte: »Eure Hochfürstlichen Gnaden mögen getrost die Hanseschen (Braunschweiger) angreifen. Diesmal kriegen Eure Hoheit sonder Müh die Pfeffersäcke zu Boden!«

Daher kam es, dass am 22. Juli alle Bürger ihre Felder zwischen Riddagshausen und Braunschweig unter dem Angriff herzoglicher Reiter fluchtartig verlassen mussten. Nur mit Mühe konnten die Angegriffenen sich durchs Steintor hinter die schützenden Mauern der Stadt retten.

Wochenlang belagerten die herzoglichen Truppen die »unbotmäßige Erb- und Landstadt« und von den Schanzen am Giersberg, bei St. Leonhard und in Riddagshausen oder aus Richtung Ölper flogen die Kugeln der Kanonen in die Stadt, zerstörten Gebäude und ließen Tote und Verwundete in den Straßen zurück. Mit Laufgräben arbeiteten sich die feindlichen Truppen außerdem bis an die Befestigungswälle heran und hofften auf einen Überraschungsturm. Besondere Gefahr drohte während der Nachtstunden durch den Beschuss mit glühenden Kugeln, die zu zahlreichen Bränden in Gebäuden innerhalb der Mauern führten.

Laut dröhnten auch die dumpfen Trommelschläge durch die Straßen der Stadt Braunschweig in der Nacht zum 13. September 1615. Um drei Uhr morgens wurde Alarm geschlagen, um alle Bürgerinnen und Bürger zur Verteidigung der Stadt zu rufen. Die Truppen des Herzogs Friedrich Ulrich von Braunschweig-Lüneburg schickten sich an, den Wall beim Magnitor zu stürmen. Ohne Pause dröhnte der Alarm der Trommeln durch die die Straßen der Stadt. Jegliche Gegenwehr schien jedoch in dieser Septembarnacht umsonst, zumal die Hilfe durch ein erwartetes und verbündetes Heer der Hanse noch immer auf sich warten ließ.

Alle Hände wurden daher zur Verteidigung gebraucht und selbst die Frauen griffen tatkräftig ein. In ihren Schürzen schleppten sie Steine auf den Wall, die auf die Angreifer niederprasselten. In Kübeln wurde heißes Wasser herangeschafft und ergoss sich ebenso wie glühend heißes Harz über die Soldaten, die versuchten, den Wall zu besteigen, so berichtet die Chronik von dem dramatischen Geschehen.

Oben auf der Wallkrone aber stand eine junge Frau, ungeschützt im Kugelhagel der feindlichen Gewehre. Sie kämpfte erbittert gegen die wütenden Feinde, gleichzeitig sprach sie ihren allmählich verzagenden Mitbürgern Mut zu. Es war die damals 34-jährige Tochter des Ladenmachers Peter von Magdeburg, **Gesche Meiburg**. Mit Schwert, Muskete und Streithammer bewaffnet, wehrte sie sich tapfer, ein unglaubliches Bild für ihre Zeitgenossen.

Zahlreiche Angreifer soll sie getötet haben, so dass der herzogliche Berichterstatter feststellte, dass sie unter den Angreifern großen Schaden anrichtete und schilderte dem Herzog das unfassbare Geschehen: »Ein Weib, welches tapfer gewehret, hat uns bei dem Einfall auf dem Wall mit Steinwerfen und mit einem Schlachtschwert großen Schaden gethan, hat keine Brustwehr zu ihrem Vorteil gehabt, sondern ganz offenbar auff dem Wall gestanden, hat den Soldaten zugerufen: sie sollten nur getrost zuschisen und sich tapfer wehren, so lange sie bey ihnen were, hette es gar keine Gefahr, seind, wie der Fendrich berichtet in 500 Schüssen mit Musqueten nach ihr gethan, aber alles vergeblich. Ist ohne Zweifel Petrus oder ein Engel gewesen.« 500 Schüsse sollen auf Gesche Meiburg abgegeben worden sein, jedoch ohne sie zu treffen oder zu verwunden. Der Erfolg des Angriffs der herzoglichen Truppen blieb letztlich aus.

Als wenige Tage später erste Hilfstruppen der Hanse die Stadt erreichten, gab Herzog Friedrich Ulrich am 2. November 1615 die Belagerung der Stadt Braunschweig endgültig auf. Im Moment der höchsten Gefahr aber war es eine Frau, Gesche Meiburg, die sich durch Tapferkeit und siegreiche Gegenwehr einen legendären Ruhm schuf.

Der »Jeanne d'Arc von Braunschweig« wurden später Flugblätter mit Bildern und Gedichte gewidmet, so dass ihr Ruf als Heldenjungfrau und der Ruhm der Stadt Braunschweig als siegreiche Stadt weite Verbreitung fand: »Ich Gesche Meiburg so genandt,/ In der Statt Braunschweig wol bekindt/.Ich solche Thaten hab gethan/ Die einem Helden wohl anstahn«.



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

Eisiges Geheimnis

Toni Garrn

Ausgeplaudert - was das Model regelmäßig für sich selbst tut



Toni Garrn auf dem roten Teppich immer ein Hingucker. Foto: highglass.de

(pst). Sie ist das neue Gesicht (und der Körper) der Lingerie- und Bademoden-Kollektion 2024 von Lascana – und auch mit 31 Jahren und als Mutter einer zweijährigen Tochter sieht Toni Garrn noch genauso umwerfend aus wie 2013, als sie Hollywood-Womanizer Leonardo DiCaprio (49) den Kopf verdrehte. Wie sie das schafft, verriet sie im Rahmen der Kampagne: „Ich bemühe mich, regelmäßig zu trainieren, mindestens drei- bis viermal pro Woche. Dafür besuche ich das Fitnessstudio und mache eine Kombination aus Pilates, Cardio- und Krafttraining. Außerdem nehme ich regelmäßig ein Eisbad.“ Brrr, ein wahrlich eisiges Beautygeheimnis! Aber Toni Garrn hängt sich immer gern voll rein. Wie sie im Podcast "Fast & Curious" erzählte, geht die gebürtige Hamburgerin im Mama-Dasein sowie ihrer Arbeit total auf. Sie habe sehr viel Energie und liebe es, viel zu machen: „Ich hatte wirklich selten einen ganz, ganz schlimmen Tag, wo ich nicht aus dem Bett gekommen bin. Sowas gab es nicht, vielleicht vor meiner Tochter mal, nach einer Trennung für eine Woche, aber sonst nie.“ Vom Vater von Töchterchen Luca, Schauspieler und Model Alexander Pettyfer (33), lebt Toni inzwischen zwar getrennt, aber die beiden meistern die Erziehung gemeinsam. Das verriet sie auf einer Charity Gala: „Alex ist ein Super-Papa, er hilft ganz toll.“

Moritz Führmann lässt sich gern treiben

So entspannt sich der „Charité“-Darsteller besonders gut

(pst). Die 4. Staffel der Erfolgsserie „Charité“ steht in den Startlöchern, am 9. April geht es los im Ersten. Und es wird außergewöhnlich! Anders als bisher dreht es sich diesmal nicht um historische Inhalte, sondern die Kultreihe springt in die Zukunft – genauer gesagt ins Jahr 2024. Mit dabei als Dr. Dylan van Boeken ist Moritz Führmann. Früher war der Wahl-Düsseldorfer mehr auf der Theaterbühne zuhause, doch inzwischen hat er sich längst auch als TV-Star etabliert. So kennen Zuschauer den 45-Jährigen etwa aus „Harter Brocken“, diversen „Tatort“-Folgen oder dem „Usedom-Krimi“.

Gemeinsam mit seiner Frau Anna Schudt (50) stand er zuletzt für den Kinofilm „Spuk unterm Riesenrad“ vor der Kamera. Wie entspannt sich das vielbeschäftigte Schauspielerepaar, das zwei Söhne miteinander hat, nach der Arbeit? Das verriet Führmann neulich gegenüber dem MDR: „Ich lebe am liebsten in den Tag hinein, wenn es Wochenende ist. Und meine Frau plant dann am liebsten. Deshalb lasse ich mich nur überraschen, wo es hingehet. Manchmal ins Bergische Land zum Wandern, manchmal gibt es Kino für die Familie... Auf jeden Fall lasse ich mich dann immer treiben.“ Klingt nach perfekter Rollenverteilung!



Führmann spielt in der aktuellen Staffel von „Charité“ mit. Foto: highglass.de

Liebesweisheiten

Helen Mirren

Was die Hollywood-Diva über ihre Gefühle für zwei Männer verrät



Helen Mirren ist immer noch eine glamouröse Erscheinung. Foto: highglass.de

(pst). In den 80er Jahren waren sie ein Paar: Helen Mirren und ihr ebenso berühmter Kollege Liam Neeson (71). Und bis jetzt hegt sie tiefe Gefühle für den Action-Star. „Ich verspüre auch heute noch eine sehr tiefe Liebe für ihn. Er ist einfach so ein großartiger Typ“, so die Britin in einem Interview mit dem Modemagazin „AARP“, und fügte hinzu: „Wir waren nicht füreinander gemacht, aber wir liebten einander wirklich sehr!“ Für sie gemacht ist hingegen ihr Ehemann, Regisseur Taylor Hackford (79). Die beiden trafen sich relativ spät im Leben, heirateten 1997. Das Glück ist dafür aber umso größer, wie die Oscarpreisträgerin („Die Queen“) einmal in der „Today Show“ erzählte: „Das Tolle daran, eine Partnerschaft zu einem späteren Zeitpunkt im Leben zu finden, ist, dass man sie als solche auch erkennt. Man erkennt den partnerschaftlichen Aspekt der Beziehung genauso wie die Liebe und die Lust.“ Und darum braucht die Schauspielerin auch keine großen romantischen Gesten. „Wenn wir zusammen sind, gehen wir gelegentlich essen, aber wir brauchen keine Dates. Mit Taylor zusammen zu sein ist aufregend und ich habe das Gefühl, als ob ich ein dauerhaftes Date mit ihm hätte“, verriet sie der „Woman & Home“. Sicher auch ein Grund, warum sie mit 78 Jahren noch voller Power ist und beinahe ständig vor der Kamera steht.

Buchtipps

Neues von den Bewegungs-Docs

7 Leitfaktoren für einen gesunden Lebensstil

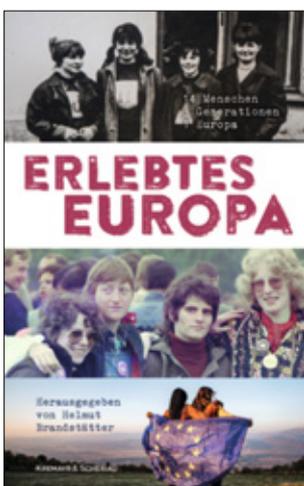


Die Bewegungs-Docs
Buch, 208 Seiten
Gräfe und Uncer Verlag
ET: 4. April 2024
ISBN: 978-3-833-89362-9

Das Geheimnis eines ausgewogenen Lebens liegt im harmonischen Zusammenspiel von Körper und Geist. Das 7-Tage-Programm, basierend auf den 7 Leitfaktoren, ist der ultimative Guide: Kräftige Muskeln wirken als Gamechanger (1), während Ausdauertraining das Herzkreislaufsystem und die Psyche belebt (2). Die Reise führt durch die Balance von Körper und Psyche (3), die transformative Kraft der Ernährung als Medizin (4), die beruhigende Wirkung des bewussten Atems (5) und die ganzheitliche Unterstützung durch alternative Heilverfahren (6) bis hin zum gesunden Schlaf (7) als krönender Abschluss. Ein Wegweiser zur Gesundheit, basierend auf den Erkenntnissen der Bewegungs-Docs.

Erlebtes Europa

14 Menschen – 3 Generationen – 1 Kontinent



Erlebtes Europa
Buch, 208 Seiten
Kremayr & Scheriau GmbH & Co. KG Verlag

Unsere ganz persönlichen Hoffnungen und Visionen wachsen aus unseren Erlebnissen. Mitbestimmt werden diese auch von politischen Faktoren. Aus seinen Begegnungen mit beeindruckenden Persönlichkeiten setzt sich für Herausgeber Helmut Brandstätter in „Erlebtes Europa“ ein vielgestaltiges Europa zu einem spannenden Mosaik zusammen. Eine Generation, die noch im Zweiten Weltkrieg aufgewachsen ist, sieht Entwicklungspotenziale anders als eine Generation, die den Fall der Berliner Mauer hautnah miterlebt hat. Menschen, die in der Pandemie das erste Mal Grenzkontrollen begegnet sind, teilen eine wieder andere Zukunftsperspektive. 14 Persönlichkeiten aus 3 Generationen erzählen von ihren Bildern Europas.

Antiquariat Bücherlöwe

Irmela Biegel
Helmstedter Str.155
D-38102 Braunschweig

Montag – Freitag 15.00 – 18.00 Uhr.
Alle Bücher – und Geschichtsfreunde sind zum Stöbern und Kaufen herzlich eingeladen! Telefon: 0531/7 999 574 oder 0170-9614716.
Email: hofpengarten@gmx.net



Die Sterne für

Mai 2024



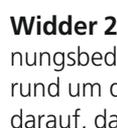
Steinbock 22.12.-20.1. Treffen Sie jetzt keine spontanen Entscheidungen. Gehen Sie strategisch vor und überlegen Sie, was genau Sie stört und wie Sie daran langfristig etwas ändern können.



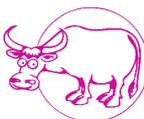
Wassermann 21.1.-19.2. An der frischen Luft können Sie jetzt am besten entspannen, und daher sollten Sie so oft wie möglich raus in die Natur.



Fische 20.2.-20.3. Im Beruf geht es rund und Sie können tolle Erfolge einfahren, allerdings nur, wenn Sie auch mal ein bisschen Kompromissbereitschaft an den Tag legen. Springen Sie also auch mal über Ihren Schatten!



Widder 21.3.-20.4. Widder sind jetzt sehr anlehnungsbedürftig und möchten den Partner gern rund um die Uhr bei sich haben. Achten Sie aber darauf, dass Sie Ihre Liebsten damit nicht einengen.



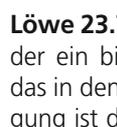
Stier 21.4.-21.5. Im Beruf können Sie jetzt ein Projekt, an dem Sie schon lange gearbeitet haben, zu Ende bringen. Anstatt sich sofort in neue Aufgaben zu stürzen, sollten Sie diesen Erfolg erst mal mit Kollegen feiern.



Zwillinge 22.5.-21.6. Sie brauchen derzeit keine teuren Wellnessbehandlungen – Erholung finden Sie bereits bei einem Abendspaziergang oder einer Radtour am Wochenende.



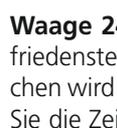
Krebs 22.6.-22.7. Nehmen Sie sich Zeit für Entspannung – ein Wellnessstag mit der besten Freundin oder ein Saunabesuch mit einem Kumpel sind jetzt Balsam für Körper und Geist.



Löwe 23.7.-23.8. Achten Sie darauf, dass Sie wieder ein bisschen regelmäßiger Sport treiben, als das in den letzten Wochen der Fall war. Die Bewegung ist derzeit das beste Ventil.



Jungfrau 24.8.-23.9. Verkriechen Sie sich nicht in den eigenen vier Wänden, sondern mischen Sie sich endlich wieder unters Volk! Sie werden mühelos Anschluss finden.



Waage 24.9.-23.10. Im Augenblick ist die Lage zu friednstellend, und im Verlaufe der nächsten Wochen wird sie sich noch weiter verbessern. Genießen Sie die Zeit!



Skorpion 24.10.-22.11. Im Beruf geht im zwischenmenschlichen Bereich einiges an Ihnen vorbei. Da Sie Ihre Arbeit aber nach wie vor im Griff haben, wird man darüber hinwegsehen.



Schütze 23.11.-21.12. Verspannungen sollten Sie dauerhaft nicht mit Schmerztabletten bekämpfen. Eine Massage bei einem Profi kann Wunder wirken und neue Lebensgeister wecken.



DIESE NUMMERN SOLLTEN SIE IMMER PARAT HABEN

Apotheken-Notdienst	0800 – 00 22 833
AWO-Pflegeaufnahme	0800 – 70 70 117
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
Telefonseelsorge	0800 111 01 11
Telefonseelsorge (Katholisch)	0800 111 02 22

BRAUNSCHWEIG	(0531)
Alzheimer Gesellschaft Braunschweig	8 01 10 70
Augenärztlicher Bereitschaftsdienst	70 09-933
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
Interdisziplinäre Notaufnahme des HEH	699 1778
Kontaktstelle für Selbsthilfe - KIBIS	480-7920
Migrationsberatung	38 94 95 39
Notaufnahme Krankenhaus Marienstift	7011 444
Notfall-Triage Praxis, Städtisches Klinikum	595-0
Notruf-Fax für Gehörlose	234 54 44
Psychosozialer Krisendienst	470 77 77
Rollstuhltaxi	58 08 44 44
Sperrung EC-/Kreditkarte	116 116
Tierschutz Braunschweig	50 00 07
Touristinfo	470 20 40
Zahnärztlicher Bereitschaftsdienst	691 696

WOLFSBURG	(05361)
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
Seniorenservicebüro	86-436/437
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 2024
ist der 15. Mai 2024.
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 = 12 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

URLAUB-SPECIAL

Bis zu € 300 Rabatt p.P.

EXKLUSIV für
Wir im besten Alter

Bei Buchung bis
31.05.2024

Holland zum Verlieben

5-tägige Busreise
statt ab € 499 jetzt ab

p.P. € 379

Reisetermine bis
Oktober 2024

Auf dieser Reise erleben Sie unser schmuckes Nachbarland in seiner ganzen Vielfalt: Im Rahmen Ihres großen Erlebnispaketes entdecken Sie das mondäne Seebad Scheveningen und sattgrüne Polderlande mit romantischen Windmühlen im Bilderbuchdorf Zaanse Schans. Freuen Sie sich zudem auf quirlige Metropolen wie Amsterdam mit Grachtenfahrt und Rotterdam, das Sie auf einer Stadtrundfahrt inklusive Rundfahrt durch den modernsten Hafen Europas entdecken, sowie den Besuch einer Porzellan-Manufaktur in Delft.

IHRE REISELEISTUNGEN

- ✓ 5-tägige Busreise nach Holland
- ✓ Fahrt im modernen, klimatisierten Fernreisebus mit Abholung max. 30 km von Ihrem Wohnort entfernt
- ✓ 4 Übernachtungen in einem für Sie ausgewählten Mittelklassehotel im Raum Amsterdam/ Den Haag/Rotterdam
- ✓ Unterbringung im Doppelzimmer ausgestattet mit Bad oder Du/WC und TV
- ✓ 4 x Frühstück in Büfettform
- ✓ Großes Ausflugs- und Erlebnispaket mit besonderen Aktivitäten in Amsterdam, Rotterdam, Delft, Zaanse Schans und Scheveningen. Darunter der schwimmende Blumenmarkt, eine romantische Grachtenfahrt, Besuch einer Klompen-Werkstatt und einer Käserei und vielem mehr.
- ✓ Alle Ausflüge mit qualifizierter deutschsprachiger Reisebegleitung

Blütenzauber auf Madeira Insel-Schönheit im Atlantik

8-tägige Flugreise
statt ab € 1.099 jetzt

ab p.P. € 799

Reisetermine
ab September 2024
bis Juni 2025

Madeira ist gerade einmal 60 Kilometer lang und 25 Kilometer breit, doch die kleine Insel bietet Ihnen ganz große Urlaubserlebnisse. Aus dem Feuer der Vulkane sind vor Jahrmillionen steile Klippen, raue Bergflanken und zerklüftete Täler gewachsen und haben eine spektakuläre Landschaft geschaffen. Zur außergewöhnlichen Schönheit kommt das wunderbar milde Klima. Die portugiesische Insel liegt etwa 700 Kilometer westlich von Marokko im Atlantik und verwöhnt Sie das ganze Jahr mit frühlingshaften bis sommerlichen Temperaturen. Eine Besonderheit der Insel sind die Levadas, alte Wasserkanäle, die das Land bis in den hintersten Winkel durchziehen.

IHRE REISELEISTUNGEN

- ✓ 8-tägige Erlebnis-Rundreise nach Madeira
- ✓ Hin- und Rückflug nach/von Funchal in der Economy Class mit Condor, TuiFly, TAP Portugal o. a., inkl. mind. 20 kg Freigepäck & Transfer vom Flughafen zum Hotel – 4x monatl. ab Hannover
- ✓ 7 Übernachtungen im 4-Sterne-Hotel Alto Lido in Funchal, nur 500 Meter vom Meer entfernt
- ✓ Unterbringung im Doppelzimmer ausgestattet mit Du/WC, Sat-TV, WLAN, Telefon, Balkon mit seitl. Meerblick, Minibar und Safe (jeweils gegen Gebühr)
- ✓ 7 x Frühstück in Büfettform
- ✓ Umfangreiches Ausflugs- & Erlebnisprogramm mit Stadtrundfahrt in der Inselhauptstadt Funchal und 3 weitere Ausflüge
- ✓ Deutschsprachige trendtours-Gästebetreuung

AKTIONSCODE BRR3105

Günstigster angegebener Preis. Abflughafen-, Zustiegs- und Saisonzuschlag möglich.

trendtours

Lassen Sie sich beraten oder buchen Sie direkt unter **06196 - 7800 311**

Reisevermittler: CV Comet Verlag GmbH, Im Remenfeld 5, 38104 Braunschweig
Reiseveranstalter: trendtours Touristik GmbH, Düsseldorf Straße 9, 65760 Eschborn · Änderungen – auch im Ablauf der Reisen – und Druckfehler vorbehalten