

BITTE  
MITNEHMEN

# Wir

*im besten Alter*

für Menschen in der schönsten Lebenszeit

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



*Neue Serie*

*Zeitreise:  
Erinnerungen neu entdecken*

*Gesundheit*

*Richtiges Trinken  
bei Hitze*

*Ausflugsziel*

*Die Region entdecken:  
Zwischen Harz und Heide*



Wenn es um Kapitalanlagen geht, stehen viele vor dem Dilemma: Wählen sie ein kostengünstiges, passives Investment, das sich eins zu eins an einem Index orientiert? Oder entscheiden sie sich für eine aktiv gemanagte, aber dafür teurere Anlage? Die gute Nachricht: Es ist beides gleichzeitig möglich und das ohne höhere Kosten. Dafür sorgen aktive Exchange Traded Funds (ETFs). J.P. Morgan Asset Management etwa ist ein Pionier aktiv gemanagter ETFs mit einem breiten und vielfach ausgezeichneten Angebot, Infos unter [www.jpmm.de](http://www.jpmm.de).



Foto: didi/1.p. Morgan Asset Management/Shutterstock



Foto: didi/Allianz/Rob and Julia Campbell - stock.adobe.com

Immer beliebter bei der privaten Vorsorge werden Einmalbeitragsprodukte. Man zahlt kurz vor Renteneintritt eine größere Summe in eine private Rentenversicherung ein und kann damit auf einen Schlag einen Teil der Rentenlücke schließen. Viele Menschen wollen zudem flexibel bleiben: Bei der Allianz etwa kann man bei bestimmten Neuverträgen schon nach zwei Jahren eine Kapitalzahlung erhalten oder eine Rente beziehen. Infos: [www.allianz.de](http://www.allianz.de).

In turbulenten wirtschaftlichen Zeiten wird es immer schwieriger, Entscheidungen in Sachen Geldanlage zu treffen. Gerade jetzt ist eine gute Beratung gefragter denn je. Die Vermögensberater der Deutschen Vermögensberatung beispielsweise bieten genau das. Gemeinsam mit ihren Kunden entwickeln sie passgenaue Finanzkonzepte. So behalten die Kundinnen und Kunden jederzeit den Überblick im Finanz-Dschungel. Mehr Informationen gibt es unter [www.dvag.de](http://www.dvag.de).

Fotos: dj-d-k/Deutsche Vermögensberatung/Getty Images/Westend61/ Rainer Berg



# clever anlegen

Datensicherheit: „Mit der Verwendung von Daten können Banken ihre internen Prozesse optimieren und zugleich den Kundenservice verbessern“, erklärt Christian Schäfer vom Bundesverband der Deutschen Volksbanken und Raiffeisenbanken (BVR). Per Einwilligung zur Datenverarbeitung für eine passende Kundenansprache werde das Einverständnis der Kunden für die Speicherung und Verwendung personenbezogener Daten eingeholt.“ Zusätzlich und unabhängig davon gibt es das genossenschaftliche Datenversprechen. „Es macht den verantwortungsvollen Umgang mit sensiblen Kundendaten transparent“, so Schäfer.

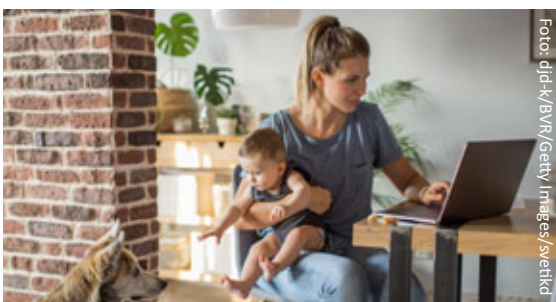


Foto: didi/1.p. BVR/Getty Images/stockphoto



Ein finanzielles Polster hilft bei unvorhersehbaren Ausgaben. Warum aus dem Sparen nicht einen sportlichen Wettbewerb machen? Kleine Challenges bereiten gemeinsam in der Familie viel Spaß. Wer sich vornimmt, Restgeld oder das Flaschenpfand nicht direkt wieder auszugeben, sondern ins Sparschwein zu stecken, kommt dem Ziel schrittweise näher. Wichtig ist es, sich mehr Transparenz über die eigene Finanzlage zu verschaffen. Hilfreich ist dafür ein Haushaltsbuch, das man klassisch auf Papier oder auch online führen kann. Unter [www.geldundhaushalt.de](http://www.geldundhaushalt.de) sind beide Varianten kostenfrei verfügbar.



Foto: didi/1.p. S-Com



# Editorial

## Liebe Leserin, lieber Leser,

mit der Augustausgabe unseres Magazins „Wir im besten Alter“ möchten wir Ihnen erneut einen bunten Strauß an Themen bieten. Der Sommer ist in vollem Gange, und es gibt zahlreiche Möglichkeiten, diese warme Jahreszeit zu genießen, ob durch Reisen, Kulturveranstaltungen oder gesellige Zusammenkünfte. Doch während wir den Sommer genießen, wollen wir auch einen Blick auf ein Thema werfen, das uns alle betrifft: das Älterwerden.

Der Schriftsteller Hermann Hesse sagte einmal: „Alt sein ist eine ebenso schöne Aufgabe wie jung sein.“ In dieser Aussage steckt eine tiefe Weisheit, die wir in unserer Gesellschaft oft zu übersehen scheinen. Warum ist das Wort „Alter“ in unserer Gesellschaft tendenziell mit Abwertung verbunden? Und was können wir tun, um diese Wahrnehmung zu ändern?

Das Alter wird häufig mit negativen Assoziationen wie Gebrechlichkeit, Krankheit und sozialem Rückzug verbunden. Alters-Stereotype halten sich hartnäckig: Rückständigkeit, Unbelehrbarkeit, Langsamkeit oder übertriebene Vorsicht. Diese Sichtweise ist jedoch nicht nur einseitig, sondern auch ungerecht. Das Alter bringt eine Fülle an Erfahrungen, Weisheit und Fähigkeiten mit sich, die in unserer schnelllebigen Welt oft unterschätzt werden. Senioren haben in ihrem Leben viele Herausforderungen gemeistert und besitzen ein reichhaltiges Wissen, das für die jüngeren Generationen von unschätzbarem Wert ist. Wer lauscht nicht gern den Anekdoten aus vergangenen Tagen? – Eine Inspiration für unsere neue Serie „Zeitreise“. Sicher besitzen auch Sie einen bunten Erlebnisschatz. Öffnen Sie ihn, greifen Sie zu Stift und Papier und lassen Sie andere Menschen daran teilhaben! Wir freuen uns auf Ihre Zuschriften ...

Das Alter bietet auch viele neue Chancen und Möglichkeiten. Es ist eine Zeit, in der man sich endlich den Dingen widmen kann, für die früher keine Zeit war. Das Alter kann eine Phase der Erfüllung und der Selbstverwirklichung sein.

Die demografischen Veränderungen sind unübersehbar: Im Jahr 2030 wird die Mehrheit der Bevölkerung über 60 Jahre alt sein. Senioren werden eine immer wichtigere Rolle spielen, sei es in der Familie, in der Gemeinschaft oder auf dem Arbeitsmarkt. Diese Veränderungen bieten uns die Chance, das Potenzial des Alters neu zu entdecken und zu schätzen.

Unser Ziel ist es, das Bild des Alters in der Gesellschaft zu verändern und die Wertschätzung für ältere Menschen zu fördern. Denn das Alter ist nicht das Ende, sondern ein neuer Anfang. Ein Anfang, der uns die Möglichkeit gibt, die Welt mit anderen Augen zu sehen und neue Perspektiven zu entdecken.

Lassen Sie uns gemeinsam daran arbeiten, das Alter als eine Zeit des Wachstums und der Erfüllung zu begreifen. In diesem Sinne wünschen wir Ihnen viel Freude beim Lesen der Augustausgabe und einen wunderbaren Sommer.

Herzliche Grüße,

**Ihr Team von  
WIR im besten Alter**



Foto: Marten Lampe

Zeitreise: Erinnerungen . . . . .	<b>Seite 4 - 5</b>
Veranstaltungen, -tipsps . . . . .	<b>Seite 6 - 8</b>
Gesundes Leben . . . . .	<b>Seite 9 - 11</b>
Verlässliche Partner . . . . .	<b>Seite 12 - 14</b>
Wohnen & Leben . . . . .	<b>Seite 15</b>
Die Region entdecken . . . . .	<b>Seite 16</b>
Reisetipps . . . . .	<b>Seite 17</b>
Kultur . . . . .	<b>Seite 18 - 19</b>
Promis / Unterhaltung . . . . .	<b>Seite 20 - 21</b>
Buchtipp / Horoskop . . . . .	<b>Seite 22</b>
Service / Veranstalteradressen . . . .	<b>Seite 23</b>
Wichtige Telefonnummern	

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

*Titelfoto: Damit der Magen keinen Ärger macht – Bitterstoffe helfen bei der Verdauung. Lesen Sie dazu mehr auf Seite 11.*

*Foto: stock.adobe.com / gstockstudio*

*Unsere neue Serie: „Zeitreise: Erinnerungen neu entdecken“ finden Sie auf den Seiten 4 und 5.*



**6**



**11**



**15**

# ERINNERUNGEN NEU ENTDECKEN:

*Siegfried Rackwitz*



**Siegfried Rackwitz erhielt das Bundesverdienstkreuz am Bande.**

Viele kennen Siegfried Rackwitz vom Karneval. Er ist Ehrenpräsident der Braunschweiger Karneval-Gesellschaft von 1872 e.V. Dort ist er Mitglied seit 1986. Er hat den Karneval in dieser Stadt entscheidend mitgeformt. Er brachte persönlich immer zum Ausdruck: „Ich bin ein Karnevalsmanager, kein klassischer Karnevalist!“ Er war auch Vorsitzender des Medienausschusses im Karneval-Verband Niedersachsen e.V. und viele Jahre für die Herausgabe des Karneval-Magazins und diverse Veranstaltungen verantwortlich. Beim Ausscheiden wurde er zum Ehrenmitglied ernannt. Andere kennen ihn als Bürgermitglied im Wirtschaftsausschuss, als Ratsherrn und Mitglied im Stadtbezirksrat Nordstadt. Diese Ämter bekleidete er von 1976 - 2011. In dieser Zeit war er in zahlreichen Ausschüssen und als Vertreter der Stadt in vielen Aufsichtsräten. Er hat die politische Landschaft Braunschweigs mitgeprägt.

Manch einer mag Siegfried Rackwitz als Sportfunktionär kennen gelernt haben. Viele Jahre war er unter anderem Vorsitzender des Braunschweiger Sport-Clubs - jetzt BSC-Acosta. Er gründete und war mehrere Jahre Vorsitzender vom Karnevalistischen Tanzsport-Club Braunschweig und belebte als Vorsitzender den Landesverband für karnevalistischen Tanzsport in Niedersachsen. In allen Sportvereinen wurde er Ehrenvorsitzender.

Ach ja, nicht wenige kennen ihn auch als Gartenfreund. 40 Jahre war er Vorstandsmitglied im Bezirksverband Braunschweig-Wendtor der Gartenfreunde. Siegfried Rackwitz war überaus facettenreich.

Geboren wurde er im September 1938 in Torgau an der Elbe. Sein Vater war Berufssoldat, der 1944 gefallen ist und seine Mutter Schuhverkäuferin. Dort besuchte er die Zentralschule und beendete diese mit der Mittleren Reife. Seine Großmutter holte ihn aus der SBZ (Sowjetisch Besetzten Zone) nach Hannover. Dort erfolgte eine Lehre zum Maschinenschlosser, die er mit dem Facharbeiterbrief abschloss. In den Folgejahren war er Zeitsoldat und viele Jahre aktiver Reservist, studierte Maschinenbau und berufsbegleitend Schweißtechnik, Arbeitswissenschaft, Betriebsorganisation und Industrial Engineering. 6 Jahre war er bei der Deutschen Bundesbahn im Bereich Unternehmensberatung tätig. Zwischen 1972 und 1981 war Siegfried Rackwitz Fachlehrer und Studienrat an der Technikerschule. 1977 absolvierte er - man kann fast sagen, zwischendurch - ein Studium im Fach Politikwissenschaften an der TU Braunschweig, bevor er Oberstudienrat/Studiendirektor an den Berufsbildenden Schulen in Braunschweig und des Landkreises Peine wurde. Von 1992 bis 2002 war er dann Schulleiter und Oberstudiendirektor an den Berufsbildenden Schulen I in Braunschweig. Wenn man Siegfried Rackwitz auf seine beruflichen Tätigkeiten anspricht, dann erhält man die Kurzfassung: Vom Maschinenschlosser zum Oberstudiendirektor

und bei der Bundeswehr vom Kraftfahrzeug- und Panzerschlosser als Schütze zum Bataillonskommandeur und Lehrstabsoffizier als Oberstleutnant d.R. Dass er in all den Jahren zusätzlich jede Menge Ehrenämter bekleidete, sei hier nur am Rande erwähnt. Was allerdings noch gesagt werden muss: 2006 bekam Siegfried Rackwitz vom Bundespräsidenten Horst Köhler das Bundesverdienstkreuz am Bande verliehen.



**So kennen Siegfried Rackwitz viele.**

Siegfried Rackwitz ist seit 1965 glücklich mit seiner Bärbel verheiratet. So wurde aus einem Hannoveraner ein Braunschweiger. Sie haben eine Tochter und einen Sohn, die auch schon verheiratet sind. So wurden aus 2 Kindern 4 und 2 Enkelkinder. Er und seine Frau haben gemeinsam 2012 einen Verein gegründet. Der „PRO SIEGFRIED e.V.“ hatte sich auf die Fahnen geschrieben, das Siegfriedviertel facettenreich ins rechte Licht zu rücken. Leider ging dies schief, denn 2018 wurde der Verein aufgelöst. Man kann halt nicht alles richtig machen!

Für Siegfried Rackwitz ist klar, dass er alles nur durch die starke Unterstützung seiner Frau erreichen konnte, die für seine umfangreichen Funktionen und Tätigkeiten Verständnis aufbrachte. Siegfried Rackwitz ist halt ein Macher. So kennt man ihn im Viertel. Im Viertel Nordstadt? Nein, überall in Braunschweig.



**Siegfried Rackwitz mit seiner Frau Bärbel.**



## Was macht Siegfried Rackwitz heute?

Seit mehr als einem Jahr bereiten er, Gundolf Algermissen (ehem. DGB-Vorsitzender) und aus Wolfenbüttel der Stadtheimatspfleger Rudolf G.A. Fricke die Wanderausstellung „Für Freiheit und Republik! Das Reichsbanner Schwarz-Rot-Gold im Kampf für die Demokratie 1924-1933“ in Zusammenarbeit mit der Gedenkstätte Deutscher Widerstand vor.

Diese Wanderausstellung wird vom 10. bis 30. August 2024 in der Stadtbibliothek Braunschweig präsentiert. Die Ausstellung dokumentiert mit ausdrucksstarken Fotos und Dokumenten den umfassenden Einsatz des Reichsbanners für die demokratische Republik während der Weimarer Zeit. Es werden die Hintergründe der größten, heute weitgehend vergessenen überparteilichen demokratischen Organisation der Jahre 1924 bis 1933 erläutert. Ihr standen als Gegner Nationalsozialisten, Monarchisten und Kommunisten gegenüber.

Ziel der Ausstellung ist es, unter dem Motto „genauhinsehen“ und „wissenwaswar“, ins Gespräch zu kommen und auf die Gefahren von rechts und links für die Demokratie in Vergangenheit und Gegenwart aufmerksam zu machen.



## Veranstaltungen Gedenkstätte Deutscher Widerstand

Der Eintritt zu allen Veranstaltungen ist frei.

**Freitag, 9. August, 16:30 Uhr**

Eröffnung der Ausstellung „Für Freiheit und Republik“ in der Stadtbibliothek, BS

**10. bis 30. August,**

Ausstellung „Für Freiheit und Republik“, Stadtbibliothek, BS  
Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 10 bis 19 Uhr,  
Samstag 10 bis 13 Uhr

### Rahmenprogramm zur Ausstellung:

**Montag, 12. August, 19 Uhr**

Die Geschichte der Justizvollzugsanstalt in Wolfenbüttel  
Ort: Volkshochschule Braunschweig, Alte Waage 15

**Mittwoch, 14. August, 19 Uhr**

Georg Eckert – Reichsbannermann  
und Gründer des Internationalen Schulbuchinstituts  
Ort: Bildungsvereinigung Arbeit und Leben, Wilhelmstr. 5

**Montag, 19. August,**

**11 Uhr:** Rundgang in der Gedenkstätte JVA-Wolfenbüttel  
Ort: JVA-Wolfenbüttel, Ziegenmarkt 10

**19 Uhr:** Vortrag: Die Justiz nach der Machtübernahme 1933

Ort: Volksfreundhaus, Heinrich-Jasper-Saal, Schloßstr. 8

**Mittwoch, 21. August, 19 Uhr**

Demokratie (wieder) in Gefahr? – Populismus in Deutschland

Eine Vortrags- und Diskussionsveranstaltung

Ort: „Blauer Saal“, Stadtbibliothek, BS

**Samstag, 24. August, 15 Uhr**

Ortsbesichtigungen – Stadtführung  
Start: Treppe an der Stadtbibliothek, BS

**Montag, 26. August, 19 Uhr**

Königslutter – eine Kleinstadt wird nationalsozialistisch  
Ort: Arbeiterwohlfahrt, Peterskamp 21, BS

**Mittwoch, 28. August, 18 Uhr**

Umgang der SPD mit Widerstand und Verfolgung  
Ort: Volksfreundhaus, Heinrich-Jasper-Saal, Schloßstr. 8

**Donnerstag, 29. August, 19 Uhr**

Finissage: „Klagges – Verbrecher im Hintergrund“  
Ort: Gedenkstätte Schillstraße, Schillstr. 25, BS

## Zwei Urgesteine mit hundert Jahren auf dem Buckel

Am 2. Juli feierte die Fraport AG am Flughafen Frankfurt ihren 100. Geburtstag.

Zu den Gratulanten zählt Fraport-Rentner Hans Krämer, der im Juni ebenfalls 100 Jahre alt wurde. Der gelernte Hutmacher war zwischen 1967 und 1987 zunächst bei der Unternehmenssicherheit und später im Personalwesen tätig. Auch im hohen Alter stattet er dem Flughafen immer wieder gern einen Besuch ab und berichtet von seinen zahlreichen persönlichen Erinnerungen.

Fraport begleitet das Jubiläum mit einer ganzjährigen Kampagne unter dem Motto „100 Jahre wie im Flug“. Informationen zu Veranstaltungen, Aktionen und Gewinnspielen sowie abwechslungsreiche Geschichten rund um den Airport gibt es unter:

[www.100jahrewieimflug.de](http://www.100jahrewieimflug.de).



Hans Krämer und die Fraport AG feierten ihren 100. Geburtstag zusammen.  
Foto: Fraport AG



„Elektra, wir müssen reden“ im Staatstheater.

Foto: Thomas M. Jauk/Stage Picture

### Ausstellungen

- 10:00 Uhr Unsichtbare Welten, Aegidien Landesmuseum, BS bis 11. August
- 10:00 Uhr New Realities, Aegidien Landesmuseum, BS bis 11. August
- 10:00 Uhr Im Exil – Das Grab des Diamantenherzogs, Schlossmuseum, BS bis 4. August
- 11:00 Uhr Goya. Im Labyrinth der Unvernunft, Herzog Anton Ulrich-Museum, BS bis 11. August
- 13:00 Uhr Ausstellung zum 40-jährigen Jubiläum des Museums für Photographie Braunschweig

### Donnerstag, 1. August 2024

- 20:00 Uhr Sommerkino, Kunstverein Braunschweig e.V., BS \*

### Freitag, 2. August 2024

- 19:30 Uhr Schwarzblond, Das Kult, BS
- 22:00 Uhr Benny Hiller, indoor dancefloor, Das Kult, BS

### Samstag, 3. August 2024

- 19:30 Uhr Hagelschaden: Singen im Pulk, Das Kult, BS

### Sonntag, 4. August 2024

- 19:00 Uhr Stadt in der Manege, Zirkus Brunswick, Festplatz Lehdorf, BS \*

### Mittwoch, 7. August 2024

- 20:00 Uhr Ankor – Summer Shows, KufA Haus, BS

### Freitag, 9. August 2024

- 9. - 10.8. CSD-Braunschweig, Innenstadt, BS
- 19:30 Uhr 4gewinnt: Ganz großes Kino, Das Kult, BS

### Samstag, 10. August 2024

- 13:00 Uhr Für Freiheit und Republik, Stadtbibliothek, BS bis 30. August
- 19:30 Uhr Sting and The Police tribute, Das Kult, BS

### Sonntag, 11. August 2024

- 14:00 Uhr Rundgang Brunnen und Wasserspiele, Inselwall Park, BS
- 15:00 Uhr Kräuterspaziergang Sommer, Waldforum Riddagshausen, BS
- 17:00 Uhr Tango Café, Das Kult, BS

## Open-Air-Konzerte und Opern, Lichtkunst und Ausstellungen

Anzeige

Im August lockt Braunschweig mit einem breiten Spektrum an kulturellen Highlights, die die Vielfalt und Lebendigkeit der Stadt widerspiegeln. Von Lichtkunstausstellungen über internationales Kino bis hin zu Open-Air-Konzerten und Opernaufführungen ist für jeden Geschmack etwas dabei.

Im Hofbrauhaus Wolters können Besucher bis zum 14. September bei den Stehkonzerten namhafter Künstler wie Kaffkie und Christina Stürmer mitfeiern. Der beeindruckende Lichtparcours entlang der Oker verwandelt die Wege und Parks der Stadt bis zum 6. Oktober in eine faszinierende Open-Air-Galerie mit insgesamt 13 neuen und fünf bestehenden Kunstwerken. Das renommierte Museum für Photographie feiert sein 40-jähriges Bestehen mit der Ausstellung "Erinnerungsbilder", die noch bis zum 15. September Einblicke in die Welt der Fotografie bietet.

Beim Sommerlochfestival des CSD Braunschweig wird die bunte Vielfalt und Diversität der Gesellschaft gefeiert, während der Polizeisportverein im idyllischen Prinzenpark zu Konzerten, Poetry Slam und Comedy-Abenden einlädt. Der traditionsreiche Zirkus Brunswick begeistert im August mit verschiedenen Showreihen voller Akrobatik, Clownerie und Musik von der Jazzkantine. Auf der Volksbank BraWo Bühne geben hochkarätige Künstler wie Bushido, Bosse und Pur ihre energiegeladenen Performances zum Besten, während im malerischen Bürgerpark die Veranstaltungsreihe "KulturImZelt" mit einem abwechslungsreichen Programm von Bodo Wartke bis Glasperlenspiel für beste Unterhaltung sorgt.

Das Staatstheater setzt mit Verdis Oper "Il trovatore" unter freiem Himmel auf dem historischen Burgplatz vom 24. August bis zum 11. September einen weiteren kulturellen Höhepunkt. Insgesamt präsentiert sich Braunschweig im August als lebendige Kulturstadt, die ihre Besucherinnen und Besucher mit einem facettenreichen Angebot zum Entdecken, Staunen und Genießen einlädt.



Dramatisch wird es vom 24. August bis zum 11. September bei der Oper „Il trovatore“ auf dem Braunschweiger Burgplatz.

Foto: Martin Walz



**Mittwoch, 14. August 2024**

15:00 Uhr Spielenachmittag für Erwachsene, Stadtbibliothek, BS  
 19:00 Uhr Sag, dass Jerusalem ist, Das Kult, BS

**Donnerstag, 15. August 2024**

17:00 Uhr Natur erleben und Stress abbauen, Waldforum  
 Riddagshausen, BS  
 19:00 Uhr Recht. Verbrechen. Folgen., Gedenkstätte JVA, WF

**Freitag, 16. August 2024**

14:00 Uhr Jubiläumskonzert 60 Jahre akablas, Millenium Event  
 Center, BS  
 19:30 Uhr CCR Revival Band, Das Kult, BS  
 20:00 Uhr Bushido, Volksbank BraWo Bühne, Raffteichbad, BS

**Samstag, 17. August 2024**

15:00 Uhr Süßes Wasser – Bitteres Wasser, Vernissage, Magni-  
 Kirche, BS  
 19:30 Uhr Bosse, Volksbank BraWo Bühne, Raffteichbad, BS  
 20:00 Uhr Mista Trick Collective, Lessingtheater, WF

**Sonntag, 18. August 2024**

14:00 Uhr Jazz Initiative Braunschweig, Das Kult, BS  
 19:30 Uhr PUR, Volksbank BraWo Bühne, Raffteichbad, BS

**Montag, 19. August 2024**

19:00 Uhr Umbrüche von der Klassik zur Romantik, Augustinum, BS  
 19:30 Uhr Der sing(k)ende Holländer, Lindenhof, BS

**Dienstag, 20. August 2024**

19:00 Uhr The Rabbit Hole, Staatstheater, BS

**Mittwoch, 21. August 2024**

19:00 Uhr Mahner Teich, Ohlendorf Feldweg, BS

**Donnerstag, 22. August 2024**

19:00 Uhr Führung, Gedenkstätte JVA, WF  
 19:30 Uhr Elektra, wir müssen reden., Staatstheater, BS  
 20:00 Uhr Stefanie Heinzmann & MIKIS Takeover Ensemble,  
 KulturimZelt, Bürgerpark, BS

**Freitag, 23. August 2024**

18:00 Uhr Poesie-Konzert Marsyas Baroque, Schlossmuseum, BS  
 19:30 Uhr Disco mit Wild & Tanzbar, Das Kult, BS  
 19:30 Uhr Best of Eitner & Schanz, Zirkus Brunswick, Festplatz  
 Lehdorf, BS \*  
 20:00 Uhr Leony, Applaus Garten, BS

**Samstag, 24. August 2024**

08:30 Uhr Yoga Festival, Das Kult, BS \*  
 10:00 Uhr Kiesabbau in Plockhorst, Feuerwehrgerätehaus  
 Edemissen  
 12:00 Uhr Maastricht Konzert: Power of Love, im Kino \*  
 19:30 Uhr Premiere Il trovatore, Musiktheater Burgplatz, BS \*

**Sonntag, 25. August 2024**

12:00 Uhr Wir4 Sammelausstellung, Kemenaten, BS  
 14:00 Uhr Schneckensnack, Waldforum Riddagshausen, BS

**Montag, 26. August 2024**

19:30 Uhr Du bist wie eine Blume, Lindenhof, BS



Kurt Krömer beim Kultur im Zelt 2023.

Foto: Max Stark

**Donnerstag, 29. August 2024**

20:00 Uhr Christina Stürmer, Applaus Garten, BS

**Freitag, 30. August 2024**

19:30 Uhr The Bingo Boys, Zirkus Brunswick, Festplatz Lehdorf, BS \*

**Samstag, 31. August 2024**

14:00 Uhr Die Schleusenanlage, Eingangstor Salzgitter-Üfingen, SZ  
 20:00 Uhr Mit der Taschenlampe zum Kloster, Waldforum  
 Riddagshausen, BS

– Änderungen vorbehalten –  
 \* weitere Termine

## Ausstellung der Künstlergruppe "WIR4"

In den Braunschweiger Kemenaten, jakob-kemenate und kemenate hagenbrücke, sind bis Sonntag, 25. August, Werke der Künstlergruppe „WIR4“ zu sehen. Die Gruppe besteht aus Birgit Dick, Peter E. Kunz, Charlie Dessau und Walter Reimann. Die Ausstellung zeigt vielfältige Werke von großformatigen Acrylbildern über hölzerne Skulpturen bis zu detailgetreuen Stillleben. Charlie Dessau kreiert Skulpturen aus Holz und Collagen, während Walter Reimann mit leuchtenden Acrylbildern mathematische Symmetrien darstellt. Peter E. Kunz verfremdet bekannte Kunstwerke und thematisiert Künstliche Intelligenz, während Birgit Dick Alltagsgegenstände akribisch malt. Der Eintritt ist frei, Öffnungszeiten variieren je nach Kemenate.



Die Künstlergruppe „WIR4“ vor einem Bild von Birgit Dick, Peter E. Kunz, Birgit Dick, Walter Reimann und Charlie Dessau (v.l.).  
 Foto: Stiftung Prüsse

## Von wegen verstaubt! –

### Staatliches Naturhistorisches Museum präsentiert bisher nie gezeigte Objekte



*Das staatliche Naturhistorische Museum präsentiert selten oder bisher nie gezeigte Objekte.*

Von ihren meist sehr umfangreichen Sammlungen können insbesondere naturkundliche Museen nur einen Bruchteil in ihren Dauerausstellungen zeigen. Das Staatliche Naturhistorische Museum hat sich deshalb in seinen Depots auf die Suche nach besonderen Ausstellungsstücken begeben und präsentiert wenig oder noch nie gezeigte, einzigartige und spannende Objekte aus der Natur und mehreren Jahrhunderten. In der Sonderausstellung „Verstaubt und vergessen? ... Wiederentdeckt! Aus den Depots des Naturhistorischen Museums werden rund 500 Exponate ausgestellt, darunter die ältesten Flugsaurierknochen Niedersachsens, 100 Mio. Jahre alte in Bernstein verewigte Eidechsen sowie Federn oder Museumskarikaturen aus den 1950er und 1960er Jahren.

Das Museum setzt den Fokus auf Exponate aus dem eigenen Bestand mit Geschichte(n) – ganz gleich, ob diese schon seit über 250 Jahren Teil der Sammlung sind oder erst kürzlich aufgenommen werden konnten. Somit bildet die Sonderausstellung auch einen Einblick in die Sammlungshistorie des Naturhistorischen Museums und erzählt diese anschaulich anhand der präsentierten Objekte. Dabei kommen durchaus kuriose, geheimnisvolle und spannende Geschichten zum Vorschein. Bis einschließlich 27. Oktober 2024 kann im Staatlichen Naturhistorischen Museum entdeckt werden, wieso in den 1940er Jahren ein Kopfgeld für Spatzen ausgesetzt wurde, welche Tiere während der deutschen Tiefsee-Expedition Valdivia 1898/99 gesammelt wurden oder welches Geschenk der Schah von Persien dem König von Hannover im Jahr 1819 machte.



*Neben Saurierknochen werden auch wertvolle Erze und Mineralien ausgestellt.*

Fotos (2): Marek Kruszewski

**KARL PFANKUCH & Co.** 

Internationales Auktions- & Handelshaus

**Wir suchen:**  
klassische Münzen, Medaillen, Banknoten,  
Generalsammlungen & Nachlässe




**Barankauf / Auktionen &  
Hausbesuche**

**Tel.: 0531 - 45807**

Hagenbrücke 19 • 38100 Braunschweig  
info@karl-pfankuch.de • www.karl-pfankuch.de

## Parkgespräche

Zusammen spazieren gehen und Kontakte knüpfen, neue Menschen kennenlernen und in der Natur aktiv sein. Viele Menschen wünschen sich weiteren sozialen Kontakt, doch Menschen auf freundschaftlicher Ebene kennenzulernen ist gar nicht so einfach.

Dazu lädt die KIBiS mit ihrem neuen Angebot ein. Denn Selbsthilfe bedeutet auch mit anderen Menschen zusammenkommen, sich zu öffnen und auszutauschen, gemeinsam aktiv zu werden und einen Raum für den sozialen Austausch schaffen. Gruppengründungen sind im Anschluss möglich und werden ebenfalls unterstützt.

Neben Tipps für erste Gespräche besteht die Möglichkeit, sich bei den Mitarbeitenden über das Thema Selbsthilfe zu informieren. Es handelt sich ausdrücklich um eine Veranstaltung, bei der es nicht darum geht, neue Partnerinnen oder Partner kennenzulernen. Das kostenlose Angebot richtet sich an alle Menschen ab 18 Jahren, eine Anmeldung ist nicht notwendig. Treffpunkt ist am 22. August und 19. September um 17:30 Uhr am Parkeingang am Inselwall gegenüber der Johannes-Selenka-Schule.

Informationen: Telefon 0531- 4 80 79 20,  
E-Mail: kibis@paritaetischer-bs.de  
www.selbsthilfe-braunschweig.de

*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



# 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 Augentoptik Bock.

Foto: Augentoptik Bock

trächtigung im Alltag hilfreich sein. Bei Augentoptik 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 Augentoptik Bock mit Rat und Tat zur Seite: Seit Jahren bildet sich Augentoptikerin Petra Franke im Bereich Low Vision weiter und ist bei Augentoptik Bock die Ansprechpartnerin für den Low Vision Bereich. Dort finden Sie ein großes Angebot an vergrößerten 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 Augentoptiker optimal versorgt. So bin ich im Alltag wieder aktiv und sicher.“

Nur bei Ihrem Augentoptiker:

AUGEN OPTIK  **BOCK**  
BRILLEN · CONTACTLINSEN

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



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



Foto: djd-k/bonasanit plus.de/Getty Images/Oliver Rossi

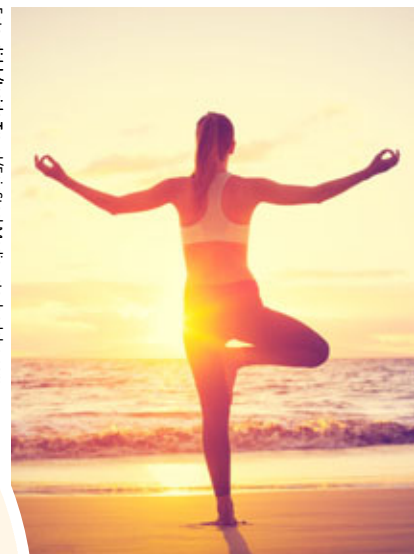
Frauen erleben oft zyklusbedingte Schwankungen. Doch die Hormonregulation lässt sich mit einfachen Tipps unterstützen. Gynäkologin Dr. med. Regina Gößwein rät, auf den Körper zu hören und Aktivitäts- und Ruhephasen an die wechselnden Bedürfnisse im Zyklusverlauf anzupassen. Auch genug Schlaf und eine Ernährung mit vielen Ballaststoffen, Omega-3-Fettsäuren und Mikronährstoffen tut gut. „Hier ist besonders Vitamin B6 zu nennen, da es zur Regulierung des Hormonhaushalts beiträgt“, so Gößwein. Kombiniert mit weiteren, speziell auf Frauen abgestimmten Nährstoffen ist es etwa in Bonasanit plus enthalten – mehr unter [www.biokanol-frauengesundheit.de](http://www.biokanol-frauengesundheit.de).



Foto: djd-k/Magnesium Diasporal/Syda Productions - stock.adobe.com

Aufbruch statt Midlife-Crisis! Um vital zu bleiben, ist es wichtig, sich Zeit für sich zu nehmen, mit **Sport und Entspannung für Ausgleich zu sorgen** und auf gute Nährstoffe zu achten. Besonders wichtig ist Magnesium, das Power-Mineral für Muskeln, Nerven und rund 600 Stoffwechselfvorgänge. Eine gute Versorgung sichert **Magnesium Diasporal 400 Extra** direkt aus der Apotheke: [www.diasporal.com](http://www.diasporal.com).

Foto: djd-k/Inside Travel/EpicStockMedia - stock.adobe.com



Der Spezialveranstalter Inside Travel etwa hat Yogareisen – gezielt auch für **Alleinreisende** – im Programm. Besonders beliebt für eine entspannende Auszeit sind das **familiengeführte Hotel Aphrodite Beach** auf der Mittelmeerinsel Zypern sowie das Zentrum Philoxenia auf Kreta. „Unsere **Urlaube** bieten ein umfangreiches Programm – sowohl für erfahrene Yogis als auch für Anfänger, die mal reinschnuppern möchten“, betont Maximilian Stolz, Geschäftsführer des Spezialveranstalters.

## Body & Mind

Einfach mal loslassen und Körper und Seele von allen Belastungen befreien: Heilfasten ist viel mehr als Nahrungsverzicht. „Heilfasten lädt dazu ein, zu sich selbst zu finden, Ballast abzuwerfen und sich körperlich und seelisch zu erleichtern“, beschreibt es Nicole U. Kisters, Vorstand des Samariter Fastenzentrums. Dort wird viel Wert auf eine ganzheitliche, liebevolle Begleitung gelegt. Informationen gibt es unter [www.fasten-zentrum.de](http://www.fasten-zentrum.de).



Foto: djd-k/Samariter-Werk/Getty Images/FG Trade

Bei der Autoimmunkrankheit Vitiligo bilden sich weiße oder rosa Flecken auf der Haut, die in sommerlicher Kleidung noch sichtbarer werden. Viele Betroffene schämen sich dann und meiden beispielsweise Sport. Dabei ist dieser elementar für ein gesundes Leben und das Immunsystem. Vitiligo-Patienten sollten sich daher nicht abhalten lassen und mit ihrem Hautarzt über Möglichkeiten der Behandlung sprechen: [www.uncovervitiligo.com](http://www.uncovervitiligo.com).



Foto: djd-k/Incyte Biosciences Germany/Frommel fotodesign



## Bitterstoffe – damit der Magen keinen Ärger macht

Anzeige



**Fröhliche Tage sollten fröhlich bleiben. Damit Magen und Darm keinen Ärger machen, sollten Magentropfen mit bitterstoffhaltigen Heilpflanzen immer dabei sein.** Foto: stock.adobe.com / Invanko80

Nicht nur die Kleinen sind schnell dabei, diese Geschmacksrichtung abzulehnen. Auch die meisten Erwachsenen empfinden „bitter“ als unangenehm. Folgerichtig wurde dieser Geschmack aus den meisten früher durchaus bitteren Lebensmitteln wie Rosenkohl, Zucchini oder Gurken herausgezüchtet. Dabei ist „bitter“ ein wichtiger Helfer, um Magen oder Darm-Probleme zu vermeiden.

Die geballte Wirkkraft von sechs bewährten Heilpflanzen (enthalten in Gasteo Magentropfen, rezeptfrei in Apotheken) sorgt für eine deutlich spürbare und vor allem schnelle „Erste Hilfe“. Als therapeutische Bitterstoffe wirken Extrakte aus Wermut-, Benediktenkraut und Angelikawurzel, unterstützt durch die entspannende Wirkung von Gänsefingerkraut sowie Süßholzwurzel und Kamillenblüten.

Treffen Bitterstoffe auf bitterempfindliche Rezeptoren der Zunge, lösen sie praktisch augenblicklich eine ganze Abfolge von Reaktionen aus. Das beginnt mit vermehrter Speichelproduktion und geht – da Bitter-Rezeptoren nicht nur im Mund, sondern im gesamten Magen-Darm-Trakt vorkommen – bis hin zu verstärkter Produktion von Gallensaft, Magensäure und einer gesteigerten Eigenbewegung von Magen und Darm. Die Nahrung wird dadurch deutlich besser verdaut.

„Wir“ verlosen einige Messer-Sets. Jedes Set enthält zwei Brotmesser der Firma Richartz. Die hochwertigen Messer sind mit einem handgefertigten Griff aus Olivenholz versehen und der präzise Wellenschliff macht das Schneiden von Brot, Obst und Gemüse zu einem besonderen Vergnügen. Wenn Sie gewinnen möchten, senden Sie eine Mail mit dem Stichwort „Bitterstoffe“ bis zum 12.8.24 an: [info@comet-verlag.de](mailto:info@comet-verlag.de)

## Richtiges Trinken bei Hitze



**Ausreichend Trinken ist besonders im Sommer wichtig.**

Foto: IDM

Rund 1,5 Liter täglich, so lautet die Trinkempfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) für Erwachsene.

Die Diplom-Ernährungswissenschaftlerin und Fitness-Expertin Susanne Keppler erklärt, warum es besonders im Sommer wichtig ist, für ausreichend „Flüssigkeitsnachschub“ zu sorgen. Ihr wichtigster Tipp: Bei Durst sofort trinken!

1. Hören Sie auf Ihr Durstgefühl: Wenn der Körper signalisiert, dass er Flüssigkeit braucht, sollten Sie sofort trinken.
2. Trinken Sie regelmäßig: Viele kleine Trink-Portionen über den Tag verteilt füllen die Flüssigkeitsspeicher optimal auf.
3. Packen Sie Getränke ein: Unterwegs immer Mineralwasser-Flaschen mitnehmen.
4. Achten Sie auf die Extraportion Flüssigkeit beim Sport: Bei besonders schweißtreibenden Aktivitäten und hohen Temperaturen sollten Sie deutlich mehr trinken: etwa 0,5 Liter zusätzlich pro Stunde Aktivität.
5. Sorgen Sie für Abwechslung im Glas: Mineralwasser gibt es mit viel, wenig oder ohne Kohlensäure sowie ganz unterschiedlicher Mineralstoffzusammensetzung. Kombinieren lässt sich Mineralwasser auch mit Saft zu Fruchtschorlen im Verhältnis 1:3.
6. Ein Trinktagebuch hilft Ihre tatsächliche Trinkmenge und Ihre Getränkeauswahl zu kontrollieren.

### GESUNDER DARM – GESUNDER MENSCH

#### Wie gesund ist Ihre Darmflora?



Foto: rubera

Ihr Immunsystem ist auf eine gesunde Darmflora und einen gesunden Darm angewiesen, denn nahezu 80% aller Immunzellen befinden sich im Darm!

Eine krankhafte Darmflora kann Bauchweh, Blähungen aber auch chronische Müdigkeit verursachen. Ohne die guten nützlichen Darmbakterien würde der Mensch sogar unter einem Vitamin- und Nährstoffmangel leiden.

Der Aufbau einer gesunden Darmflora können Ihr gesamtes körpereigene Immunsystem stärken, damit Sie gegen Krankheiten widerstand leisten können.

Eine Darmflora-Analyse kann Auskunft darüber geben, wie viele gute bzw. schlechte Bakterien und Pilze sich im Darm befinden.

**Éva Baars Heilpraktikerin | Telefon 0531 / 48 112 881**

**rubera** Praxis für naturmedizinische Therapien

Wendentorwall 22 | 38100 Braunschweig | [www.rubera.de](http://www.rubera.de)

**braunschweig**  
**report** *erfolgreich*  
*werben*

## Neue Art des Trickdiebstahls

Trickdiebinnen tarnen sich als Pflegedienst.

Am 18. Juni verschafften sich zwei bislang unbekannte Frauen zunächst Zugang zu einem Mehrfamilienhaus in der Weststadt. Dort klingelten sie an der Tür eines 91-jährigen Ehepaares. Sie gaben sich als Pflegedienst aus und gelangten unter diesem Vorwand in die Wohnung. Nach einem Gespräch mit der Ehefrau hätten die Damen die Wohnung bereits nach kurzer Zeit wieder verlassen. Durch ein Telefonat des Ehemannes mit seinem Sohn im Anschluss, stellte sich heraus, dass es sich nicht um den zuständigen Pflegedienst handelte. Bei einer Nachschau in der Wohnung wurde zudem festgestellt, dass eine Geldbörse entwendet wurde. Die Schadenshöhe lässt sich derzeit noch nicht beziffern. Die Kriminalpolizei leitete die Ermittlungen ein und fertigte eine Strafanzeige.

**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](http://www.asb-bs.de)

Wir helfen hier und jetzt. **ASB**  
Arbeiter-Samstags-Bund  
NV Braunschweiger Land



# Taxi

Anna Stuckenbrock

# 0531 - 26 11 111



Rollstuhlbeförderung  
Krankentransporte

[www.taxistuckenbrock.de](http://www.taxistuckenbrock.de)

## Barrierefreie Fahrten

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





## Mehr digitale Lernorte für Ältere

Der DigitalPakt Alter fördert jetzt bundesweit 250 Erfahrungsorte, in denen Menschen 60+ digitale Kompetenzen aufbauen können.

Ein Smartphone bedienen, Onlinesprechstunden besuchen oder den Laptop nutzen – in Erfahrungsorten des DigitalPakt Alter erwerben ältere Menschen digitale Kompetenzen für ein selbstbestimmtes Leben im Alter. Das Netzwerk dieser Lernorte ist nun durch 50 weitere Initiativen auf 250 gewachsen. In der Förderphase 2024 konnten sich besonders viele Organisationen aus eher ländlichen Gebieten die Förderung sichern. Die Initiative vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend und der BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen unterstützt diese unter anderem mit je 3.000 Euro. Mit diesen Mitteln bauen die Erfahrungsorte niedrigschwellige, wohnortnahe und kostenlose Lernangebote auf oder entwickeln sie weiter. Die 50 neuen Erfahrungsorte wurden aus 318 Bewerbungen ausgewählt. Gerade für ältere Menschen auf dem Land kann Digitalkompetenz stark dazu beitragen, selbstbestimmt zu leben und gesellschaftlich eingebunden zu bleiben – etwa, indem sie digitale Angebote in der Gesundheitsversorgung nutzen, Bankgeschäfte von zuhause aus erledigen und Kontakte über soziale Medien auch über größere Entfernungen pflegen.

### Alltagspraktisch und ermutigend

Im Mittelpunkt der digitalen Bildungsangebote stehen alltagspraktische Digitalkompetenzen, deren persönlichen Nutzen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer unmittelbar erleben. Vorwissen benötigen Ältere nicht. Neben Schulungen in Kleingruppen beraten die Ehrenamtlichen und Mitarbeitenden der Erfahrungsorte ältere Menschen zudem häufig auch direkt in deren Zuhause.

„Die Erfahrungsorte des DigitalPakt Alter leisten wertvolle Arbeit und sorgen dafür, dass Ältere digitale Geräte und Anwendungen kompetent und selbstbewusst nutzen können. Ältere finden hier kompetente Ansprechpersonen, die sich Zeit nehmen und bei einer Tasse Kaffee Fragen zu Smartphone und Co klären. Gern unterstütze ich mit meinem Haus das wichtige Engagement der Erfahrungsorte, heiße die 50 neuen im Kreise der 250 bestehenden Erfahrungsorte Willkommen und wünsche viel Erfolg!“, begrüßt Seniorenministerin Lisa Paus den Ausbau des Netzwerks.

### Lernangebote weiterentwickeln

„Bildung lebt vor allem vom Austausch. Gerade für Bildungsangebote im ländlichen Bereich spielt jedoch auch die Befähigung zu selbstorganisiertem Lernen eine wichtige Rolle. Wir vernetzen die Erfahrungsorte, damit sie voneinander lernen und für die Zukunft gewappnet sind“, erläutert BAGSO-Vorsitzende Dr. Regina Görner.

In Braunschweig finden Sie die Digitale Sprechstunde in den Räumen der Nachbarschaftshilfe Südost e.V. am Welfenplatz 17, 38126 Braunschweig. Informationen unter: Tel. 0531 69 69 49, [www.nachbarschaftshilfe-sudost.de/](http://www.nachbarschaftshilfe-sudost.de/)



## Wegbegleitung

### Christina }B{ Pape

Trauerreden  
Trauerbegleitung

Handy: 0174-8259748  
[www.wegbegleitung-pape.de](http://www.wegbegleitung-pape.de)



## Grundrentenzuschlag:

### Wer hat Anspruch auf die Leistungen?

Seit das entsprechende Gesetz im Juli 2021 eingeführt wurde, profitieren circa 1,1 Millionen Rentnerinnen und Rentner von der Grundrente – einem individuellen Zuschlag auf die Rentenbezüge. Welche Voraussetzungen für einen Anspruch erfüllt werden müssen, welche Einkommensgrenzen gelten und in welcher Höhe die Leistung gezahlt wird, weiß der Sozialverband Deutschland (SoVD) in Braunschweig.



Die Beratungen beim SoVD helfen Ihnen dabei zuerkennen welche Voraussetzungen für den Grundrentenzuschlag gelten.

Foto: DJD/compass private pflegeberatung/mattphoto

Wer lange gearbeitet, aber unterdurchschnittlich verdient oder nur in Teilzeit gearbeitet hat, kann Anspruch auf die Grundrente haben. Dabei handelt es sich um einen Zuschlag, der individuell anhand der gesammelten Rentenpunkte berechnet wird und durchschnittlich bei 86 Euro im Monat liegt. „Von diesem Zuschlag profitieren durch Freibetragsregelungen auch Grundsicherungs- und Wohngeldempfängerinnen und -empfänger, die dann eine höhere Leistung erhalten“, informiert Kai Bursie, Regionalleiter des SoVD in Braunschweig. Ein Antrag muss in der Regel nur in Ausnahmefällen gestellt werden – etwa bei einem Wohnsitz im Ausland. Für einen Anspruch auf den Grundrentenzuschlag müssen Rentnerinnen und Rentner für einen Teilzuschlag mindestens 33 Jahre Grundrentenzeiten erfüllen, bei einem vollen Zuschlag 35 Jahre. „Zu den Grundrenten-zeiten zählen neben Zeiten, in denen ein versicherungspflichtiger Job ausgeübt wurde, zum Beispiel auch Zeiten aus der Kindererziehung oder der Pflege von Angehörigen“, erklärt Bursie. Als weitere Voraussetzung muss die Höhe des Einkommens während der Grundrentenzeiten zwischen 30 und 80 Prozent des Bundesdurchschnittsverdienstes gelegen haben. Auch aktuelle Einkünfte werden angerechnet, wie etwa der steuerfreie Teil der Rente oder Versorgungsbezüge. Welche Einkommensgrenzen gelten, ergibt sich aus den Rentenanpassungen des Vorjahres. Derzeit erhalten Alleinstehende den Grundrentenzuschlag, wenn ihr Einkommen maximal 1.375 Euro im Monat beträgt, bei Ehepaaren und eingetragenen Lebenspartnerschaften sind es 2.055 Euro monatlich. Beträge, die diese Grenze überschreiten, werden zu 60 Prozent angerechnet. „Ab einem Einkommen von 1.686 Euro beziehungsweise 2.424 Euro für Paare, findet eine Anrechnung in voller Höhe statt“, so Bursie.

Bei weiteren Fragen zum Thema Rente können die Beraterinnen und Berater des SoVD in Braunschweig unter 0531 480 760 erreicht werden. Weitere Kontaktdaten auf: [www.sovd-braunschweig.de](http://www.sovd-braunschweig.de).

## Braunschweiger Rollstuhl - Shuttle



Stadt- und Landfahrten

Krankentransporte

[www.rolli-shuttle.de](http://www.rolli-shuttle.de)

Telefonnummer

**0531 58 08 4444**



## Schloß Schliestedt

- Seniorenbetreuung mit Kompetenz -

Seit über 70 Jahren für Sie da!

Schloßstraße 1 · 38170 Schöppenstedt

Telefon 05332/979-0 · [www.schloss-schliestedt.de](http://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



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](mailto:tondera-hubeta@posteo.de)

[www.hubeta.de](http://www.hubeta.de)

## Schule früher & heute und Sommerfest

Die Natur-Kita Fuchsbau und die Seniorenbetreuung Schloß Schliestedt haben gemeinsam ein Projekt durchgeführt, bei dem sie Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen "Schule früher & heute" erforscht haben. Gegenstände wie Schulranzen und Schultüten wurden verglichen, während über Lerninhalte, Pädagogik und Schulregeln diskutiert wurde. Zusätzlich feierten die Bewohner und Angehörigen der Seniorenbetreuung ein gelungenes Sommerfest mit Musik, Tanz, Tombola und leckerem Essen. Die Natur-Kita Fuchsbau trat mit einem Gesangsauftritt auf und sorgte für Unterhaltung. Das Fest wurde von der hauseigenen "Schloßmusik" begleitet und war ein voller Erfolg.

Während einer großen Betriebsversammlung fand sich ein würdiger Rahmen, um allen Mitarbeitenden des Schloß Schliestedt zu gratulieren, die im Sommer 2024 eine Aus-, Fort- oder Weiterbildung abgeschlossen haben. Es ist eine besondere Leistung, neben der alltäglichen Arbeit direkt mit den Bewohnenden eine zusätzliche Qualifikation zu erwerben. Die Mitarbeitenden wurden für ihre tollen Leistungen geehrt und es wurde betont, wie wichtig ihr Engagement für das Wohl der älteren Menschen ist.

Außerdem wurde Marlies Broda, langjährige Mitarbeiterin der Seniorenbetreuung Schloß Schliestedt, nach ihrem engagierten



Senioren und Kinder sprechen über die Unterschiede in der Schule zwischen früher und heute. Foto: Resch-Hopstock

Einsatz in den wohlverdienten Ruhestand verabschiedet. Das Team wünscht ihr für den Ruhestand alles Gute und freut sich auf ihren Besuch bei zukünftigen Veranstaltungen in Schloß Schliestedt.

## Pflege zu Hause: Ratgeber lotst zu passgenauer Unterstützung

Am liebsten in der gewohnten Umgebung bleiben – das ist den meisten Menschen ein wichtiges Anliegen, wenn sie pflegebedürftig werden. Häufig wollen Familien oder auch Freunde diesen Wunsch gern in die Tat umsetzen, sind aber einerseits unsicher, was bei einer „Pflege zu Hause“ alles auf sie zukommt. Und andererseits sorgen sie sich, ob das mit dem eigenen Beruf und Alltag überhaupt vereinbar ist. Der aktualisierte Ratgeber „Pflege zu Hause“ der Verbraucherzentrale unterstützt Angehörige dabei, die individuelle Pflegesituation zu beleuchten. Er stellt – vom ambulanten Pflegedienst über die ausländische Haushalts- und Betreuungskraft bis hin zur Tagespflege – Unterstützungsmöglichkeiten vor und weist mit dem Antrags-ABC ganz praktisch den Weg zu den Leistungen von Pflege- und Krankenkasse.

Da kann es schnell passieren, dass sie ihre eigenen Kräfte überschätzen oder sich gar gesundheitliche Beeinträchtigungen einstellen. Ein besonderes Augenmerk legt der Ratgeber daher auf mögliche Entlastungsangebote: Alltagsbegleiter, Pflege- oder Familienpflegezeit oder auch Vorsorge- und Rehabilitationsmaßnahmen werden ausführlich vorgestellt.

Nicht zuletzt: Ein eigenes Kapitel zeigt, wie Pflege zu Hause ganz praktisch einfacher wird. Tipps zum rückschonenden An- und Ausziehen oder zur Ausstattung des häuslichen „Pflegerzimmers“ und Hinweise zur Auswahl sinnvoller Hilfsmittel.

Der Ratgeber „Pflege zu Hause“ hat 224 Seiten und kostet 20,- Euro, als E-Book 15,99 Euro unter 0211 / 91 380-1555 oder im Online-Shop unter [www.ratgeber-verbraucherzentrale.de](http://www.ratgeber-verbraucherzentrale.de).

## STELLENMARKT

Regenbogen Fahrdienst GmbH

Wir suchen

Schulbusfahrer (m/w/d)

(Kleinbus-9-Sitzer)

für Schüler mit Behinderungen

in **Braunschweig, Salzgitter, Peine** und der Stadt **Wolfburg**.

**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 Besetztzeit) 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](mailto:bewerbung@regenbogen-fahrdienst.de)

## Kein Taschengeld?

**Hausfrauen, Schüler, Studenten, Rentner**, wenn Sie einmal im Monat Zeit haben, verteilen Sie Zeitungen auch als Urlaubsvertretung

- am Monatsanfang,
- Freitag oder Samstag,
- bei flexibler Arbeitszeit,
- in Ihrem Wohngebiet



und verdienen Geld **BEIM SPAZIERENGEGEHEN.**

**Haben Sie Interesse?** Dann rufen Sie einfach an:  
Telefon 05 31/38 000-93 oder per Mail an [info@comet-verlag.de](mailto:info@comet-verlag.de)



## Immobilien: Alt, aber nicht altersgerecht



**Wohnkomfort pur: Eine Küche, die Groß und Klein genug Bewegungsfreiheit gibt.** Foto: 6636 Ballerina-Küchen / BHW Bausparkasse

Deutschland braucht mehr barrierefreie Wohnungen. Altbauten wie zum Beispiel ein Siedlungshaus komfortabel umzubauen, bedeutet für Eigentümerinnen und Eigentümer einigen Aufwand. Aber die Investition lohnt sich. Auch die Jüngsten der „Boomer-Generation“, zwischen 1956 und 1965 geboren, werden in diesem oder dem nächsten Jahr 60 Jahre alt. Schon bis zum Jahr 2030 brauchen die Deutschen mehr als zwei Millionen altersgerecht umgebaute Wohnungen, hat das Pestel Institut errechnet. Der Umbau kommt dabei nicht nur den Älteren zugute, denn schmale Treppenaufgänge oder enge Türen sind auch für Familien Hindernisse im Wohn-Alltag.

Die Eigentümerinnen und Eigentümer von unsanierten Siedlungshäusern müssen oft mit kleinteilig gestalteten Grundrissen auskommen. Diese Häuser wurden in den Nachkriegsjahren für Wohnbedürfnisse errichtet, die lange überholt sind. Wer sich einen modernen, großzügigeren Schnitt für seinen Altbau wünscht, muss daher einiges ändern. Bei den Umbauarbeiten stehen in der Regel Badezimmer, Küche und die Zugänge zum Haus im Fokus.

„Warten Sie mit dem barrierefreien Umbau nicht zu lange“, rät Stefanie Binder von der Bausparkasse BHW. „Wie eine barrierefreie Ausstattung aussieht, kann man sich auch von Wohnberatungsstellen zeigen lassen.“

## Gesprächskreis für Pflegende Angehörige in neuen Räumen

Aufgrund von Baumaßnahmen in der Begegnungsstätte Ottenroderstraße trifft sich der Gesprächskreis für Pflegende Angehörige ab 7. August 2024 in den barrierearmen Räumen des Gemeindezentrums Am Schwarzen Berge 18 in Braunschweig. Aufgrund von Baumaßnahmen in der Begegnungsstätte Ottenroderstraße trifft sich der Gesprächskreis für Pflegende Angehörige ab 7. August 2024 in den barrierearmen Räumen des Gemeindezentrums Am Schwarzen Berge 18 in Braunschweig. Petra Mohr (Mitarbeiterin der Kontakt, Information und Beratung im Selbsthilfebereich, KIBiS) lädt alle pflegenden Angehörigen ein, sich bei einer Tasse Kaffee oder Tee mit anderen Angehörigen über ihren Pflegealltag und dessen Herausforderungen auszutauschen und sich gegenseitig Tipps zu geben. Die 90-minütigen Treffen beginnen um 15.30 Uhr. Eine Anmeldung zu den kostenfreien Treffen sowie eine regelmäßige Teilnahme sind nicht notwendig.

Orientierung für Sanierende bietet die DIN Norm 18040. Wer sich an deren Vorgaben hält, hat auch gute Förderchancen. Die KfW fördert den altersgerechten Umbau im Programm 159 mit Zehn-Jahres-Darlehen bis zu 50.000 Euro zu einem vergünstigten Zinssatz von derzeit 2,90 Prozent (Stand: 29.04.2024). Unterstützt werden zum Beispiel die Verbreiterung von Türdurchgängen, der Einbau von bodengleichen Duschen und sogar Assistenzsysteme und Smart-home-Anwendungen.

**Wichtig:** Die Arbeiten müssen von einem Fachbetrieb ausgeführt werden.

Möchten auch Sie ...

... Ihr Zuhause nur in vertrauenswürdige Hände geben?

**Gemeinsam ein Ziel!**

Durch die Bank - Immobilienverkauf mit Herz!  
Morgen kann kommen.

Ihr Experte vor Ort:  
**Christian Buschner**  
05331 889-19101  
Am Herzogstore 12, WF

Volksbank eG Wolfenbüttel

## Eigentumswohnung gesucht von Privat

0531 - 42878602

## Fliesenleger:

Telefon 0531 - 122 88 21

HETTLING'S **LeseZirkel** Meins

Tel.: 0561/82 08 68-0 • Web: www.lesezirkel.com  
Fax: 0561/82 08 68-20 • Mail: info@lesezirkel.com

Stadtwerke Celle

**Zeitschriften mieten statt kaufen!**

... schnell wechseln und sparen ...

... können Sie 100% Öko-Strom ...  
... immer günstig, 100% kommunal ...

... Nutzen Sie unseren Tarifrechner auf ...  
... [www.stadtwerke-celle.de](http://www.stadtwerke-celle.de) ...

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

Tel.: 0531/ 380 12 - 0  
E-Mail: [lesezirkel@hettling.de](mailto:lesezirkel@hettling.de)



## Kurzwanderung zum Café Winuwuk

Bad Harzburg ist ein idealer Ausgangspunkt, um den Harz zu erwandern. Besonders im August lockt eine Wanderung in und um Bad Harzburg, wenn sich die Landschaft im Sommergrün zeigt.

Begleitet von erfahrenen Wanderführern lernen die Teilnehmenden viel über die Natur und die Umgebung kennen. Die Kur-, Tourismus- und Wirtschaftsbetriebe der Stadt Bad Harzburg bieten Gästen und Einwohnern jede Woche die Möglichkeit, an einer geführten Stadtwanderung und



Auf den Wanderwegen in Bad Harzburg.

Foto: Tourismusmarketing Bad Harzburg, Best Mountain Artists

Wanderung teilzunehmen, um gemeinsam mit erfahrenen Wanderführern Bad Harzburg und die Umgebung zu erwandern. Dabei stehen jeweils unterschiedliche Touren und Ziele auf dem Programm. Start ist vor der Tourist-Information Bad Harzburg, Nordhäuser Straße 4. Festes Schuhwerk und eine der jeweiligen Jahreszeit entsprechende Kleidung wird allen Teilnehmenden empfohlen.

Am **Samstag, 3. August 2024**, wird eine Kurzwanderung über den Stadtteil Bündheim zum Café Winuwuk angeboten. Die Wanderung wird von Wanderführer Wolfgang Schmidt geleitet und dauert ca. 2,5 Stunden. Der Treffpunkt für die Wanderung ist um **11 Uhr** an der Tourist-Information.

Am **Samstag, 10. August 2024**, findet eine Wanderung rund um den Hasselkopf statt. Geführt wird die ca. 4-stündige Wanderung von Wanderführer Uwe Siebels. Rucksackverpflegung wird empfohlen. Der Treffpunkt für die Wanderung ist um **10:15 Uhr** an der Tourist-Information.

Am **Mittwoch, 14. und 28. August** finden 2-stündige Afterwork-Wanderungen mit individuellen Themen um **17:30 Uhr** statt, gemeinsam mit der Wanderführerin Ines Hohlbein. Der Treffpunkt sowie das Thema der Wanderung ist unter der Telefonnummer (0170) 431 04 37 zu erfragen.

Für Gästekarteneinhaber kosten alle Themenwanderungen jeweils 3 €.

Alle weiteren Teilnehmer zahlen beim Wanderführer 5 €.

## Start der Radsaison im Landkreis Gifhorn

Anzeige

Rechtzeitig zum Start der Radsaison wurde im Landkreis Gifhorn ein neues Knotenpunktsystem freigegeben. Gleichzeitig erscheint eine neue Radwanderkarte für die Region, in der neben vielen Tourenvorschlägen auch alle Knotenpunkte enthalten sind.

An rund 400 Kreuzungspunkten des Radwegenetzes gibt es jetzt eine Knotenpunkt-Beschilderung. Zusätzlich ist dort eine Übersichtskarte zu finden, auf der die nächstliegenden Knotenpunkte verzeichnet sind. Anhand der Kennzeichnung und Nummerierung der Knotenpunkte können Radfahrende schnell erkennen, wo sie sich befinden und welche



Der Knotenpunkt am Tankumsee.

Foto: Südheide Gifhorn

Anschlussverbindungen bestehen. So können Touren durch das Verknüpfen von Knotenpunkten flexibel und individuell geplant werden. Außerdem ist die Tourenplanung mit der Fietsknoop-App möglich. Die Radtouren können damit vorab geplant und als Download oder Ausdruck mitgenommen oder übers Handy auch unterwegs direkt und spontan geplant oder angepasst werden. Die geplanten Routen lassen sich mit dem Handy auch per GPS-Navigation fahren.



Das neue beschilderte Radwegenetz umfasst rund 700 Kilometer Freizeitradwege und zusätzlich ein rund 550 Kilometer langes Alltagsnetz mit Verbindungsstrecken. Ausgeschilderte Themenrouten wie die Heide-Tour, Durch die Büttelei, die Wittingen-Tour und die Mühlen-Tour verbinden attraktive Ziele an unterschiedlichen Orten. Neben den Tagestouren mit rund 20 bis 60 Kilometern Länge eignen sich besonders die ausgeschilderten Wege entlang des Elbe-Seiten- und des Mittellandkanals zum Kennenlernen der Region.

Informationen zu Radtouren, zum Knotenpunktsystem und eine Online-Knotenpunktkarte finden Sie auf unserem Tourismusportal unter: [www.suedheide-gifhorn.de](http://www.suedheide-gifhorn.de).



## Stadtspaziergang im Kontorhausviertel in Hamburg



Das Chilehaus im Kontorviertel bei Dämmerung.

Foto: Union Investment

Wenn Sie schon auf der Plaza der Elphi, der Elbphilharmonie, gestanden und auf die Stadt geschaut haben, dann sind Sie sicherlich auch schon durch den Hafen geschippert, sind über die Reeperbahn gebummelt und per Fahrstuhl auf den Michel gefahren, haben an der Binnenalster Kaffee getrunken und sind mit dem Alsterdampfer gen Winterhude gefahren, haben die moderne Architektur in der Hafencity – und die alte in der Speicherstadt bewundert.

Von dort sind es nur noch wenige Schritte bis ins Kontorhausviertel, dem Gebäudekomplex rund um den Burchardplatz. Und das ist auch unbedingt einen Besuch wert. Die bis zu zehn Stockwerke hohen Kontorhäuser entstanden von 1921 bis 1943 im Stil des sogenannten Backsteinexpressionismus und gehören seit 2015 zum Unesco-Weltkulturerbe. Vorher war ein sehr eng bewohntes Gängeviertel abgerissen worden, weil dort die Choleraepidemie von 1892 gewütet hatte.

Wenn Sie mit der U-Bahn kommen und an der Haltestelle Meißberg aussteigen, stehen Sie gleich oben an der Treppe vor dem Meißberghof. Eine Informationstafel erinnert an die hier früher arbeitende Firma Tesch & Stabenow, die im Dritten Reich das Gift Zyklon B an Konzentrationslager lieferte und deren Chef Bruno Tesch 1946 hingerichtet wurde.

Heute residieren dort Teile des Bauer Verlages, und im Parterre finden Sie das Chocoversum, das Schokoladenmuseum, in dem man in 90 Minuten alles über Schokolade lernen und natürlich auch probieren kann.

Genau gegenüber steht das riesige Chilehaus, das gerade hundert Jahre alt wurde. Entworfen hat das markante Gebäude mit der an die Form eines Schiffsbugs erinnernden Spitze der renommierte Architekt Fritz Höger; Bauherr war der Kaufmann Henry Sloman, der nach 60 Jahren als reicher Mann aus Chile zurückkehrte und seiner Heimatstadt das Haus zum Geschenk machte. Errichtet wurde es in Skelettbauweise, was flexible Grundrisse ermöglichte. Neben großzügigen Treppenhäusern wurden auch die 1876 in England erfundenen Paternoster eingebaut. Durch einen großen Torbogen geht man in einen Innenhof, in dem ein Infocenter alles über das Kontorhausviertel weiß, und auf der anderen Seite durch einen weiteren Torbogen auf den Burchardplatz. Links an der Ecke residiert dort „Manufactum“, das „Warenhaus der guten Dinge“ laut Selbstaussage.

Am Burchardplatz stehen sich der „Möhlenhof“ und der „Sprinkenhof“ gegenüber. Der Möhlenhof, 1928 geplant von den Architekten Klophaus, Schoch und zu Putlitz, ist ein dreiteiliges,

ineinander verschachteltes Gebäude mit einem geschwungenen Südflügel an der Niedernstraße.

Der Sprinkenhof, gebaut von 1927 bis 1943 in drei Bauabschnitten nach Plänen von Fritz Höger und den Brüdern Hans und Oskar Gerson, war damals Hamburgs größter Bürokomplex mit drei Innenhöfen. Benannt wurde er nach Johann Sprink, einem Schmied, der hier 1384 ein Grundstück gekauft hatte. Die Fassade des neunstöckigen Gebäudes ist mit einem rautenförmigen Klinkermuster und mit zwei Großplastiken aus Sandstein von Hans Wagner dekoriert.

Hoffentlich scheint die Sonne, wenn Sie hier herumspazieren, denn der typische Hamburger Nieselregen läßt die Backsteinmauern schon mal bedrohlich aussehen. Aber wie auch immer das Wetter ist, wenn Sie jetzt erschöpft von so viel Backstein sind, dann lassen Sie sich in einem der 30 Cafés und Restaurants nieder, die rund um den Burchardplatz Leckeres bereithalten.

KuNo

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

**p. P. ab 339,- €**

Hotel **Gut Vorwald** <sup>Superior</sup> Schmallenberg-Oberkirchen · Tel. 02975 / 96 61-0  
[www.gut-vorwald.de](http://www.gut-vorwald.de) · [info@gut-vorwald.de](mailto:info@gut-vorwald.de)

# Reisefieber?

Dann entdecken Sie unsere **Leserreisen ONLINE!**

[www.m-tours.de/?pid=48199](http://www.m-tours.de/?pid=48199)

**WIR im besten Alter**  
[www.wir-braunschweig.de](http://www.wir-braunschweig.de)  
[info@comet-verlag.de](mailto:info@comet-verlag.de)

# Liebe Leserin, lieber Leser,



Ihre *Dompredigerin*  
**Cornelia Götz**

„Manchmal / spricht ein Baum / durch das Fenster / mir Mut zu  
Manchmal / leuchtet ein Buch / als Stern / auf meinen Himmel  
Manchmal / ein Mensch / den ich nicht kenne / der meine Worte / erkennt“  
(Rose Ausländer)

Und manchmal leuchtet uns etwas entgegen, das Menschen mit ihrer Begabung und liebevoller Aufmerksamkeit richtig schön gemacht haben. Im Dom haben wir ein Monatsprogramm mit neuem Layout voll zarter Leichtigkeit.

In der Stadt gibt es den Lichtparcour – manchmal überraschend vor der Nase und dann wieder von weitem sichtbar wie die Kohlmeisen auf dem Löwenwall.

Und vielleicht gibt es für Sie einen liebevoll gedeckten Tisch oder ein Lächeln am Morgen? Ich jedenfalls wünsche Ihnen einen August voller Momente, die Mut machen und dankbar stimmen, Heiterkeit verströmen und vom Frieden erzählen.

Und sollte Sie dann und wann Ihr Weg in den Braunschweiger Dom führen, um mit uns Gottesdienst einen Moment der Stille zu genießen, eine Kerze anzuzünden oder zu beobachten wie nach und nach Menschen aus den Ferien zurückkommen und schließlich das Burgplatz-Open-Air Fahrt aufnimmt, so sind Sie uns herzlich willkommen.

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

## V

### Veranstaltungen

**Samstag, 03. August 2024,**

**12:00 Uhr:** Musikalisches Mittagsgebet

**Sonntag, 04. August 2024,**

**10:00 Uhr:** Gottesdienst mit Abendmahl

**Dienstag, 06. Augusts 2024,**

**19:00 Uhr:** Politische Abendandacht

**Samstag, 10. August 2024,**

**12:00 Uhr:** Musikalisches Mittagsgebet

**Sonntag, 11. August 2024,**

**10:00 Uhr:** Gottesdienst

**Samstag, 17. August 2024,**

**12:00 Uhr:** Musikalisches Mittagsgebet

**Sonntag, 18. August 2024,**

**10:00 Uhr:** Gottesdienst

**Samstag, 24. August 2024,**

**12:00 Uhr:** Musikalisches Mittagsgebet

**Sonntag, 25. August 2024,**

**10:00 Uhr:** Festtagsgottesdienst mit Taufe

**Samstag, 31. August 2024,**

**10:00 Uhr:** Musikalisches Mittagsgebet

## Bach-Konzert in der St. Martini-Kirche

**14. September, 19 Uhr**

**Die h-Moll-Messe von Joh. Seb. Bach**

Der Freundeskreis 'Musik in Michaelis e.V.' lädt zu einem außergewöhnlichen Konzertprojekt ein: geplant ist die Aufführung der h-Moll-Messe von Johann Sebastian Bach. Sie gilt als eines der größten Kompositionen der Musikgeschichte und ist nicht nur ein musikalisches Meisterwerk des Barock, sondern auch ein Ausdruck tiefster spiritueller Inspiration. Die Aufführung verspricht ein Erlebnis, das die Herzen und Sinne der Zuhörer berührt und die universelle Kraft der Musik spürbar macht.

**Gottesdienste und Veranstaltungen im Braunschweiger Dom unter: [www.braunschweigerdom.de/veranstaltungen](http://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](mailto:info@comet-verlag.de)

[www.comet-verlag.de](http://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 Anzeigenpreislise Nr. 20.



# »Die im Schatten sieht man nicht«

## Wirkungsmacht Fürstlicher Frauen in Hessen

von Prof. Dr.h.c. Gerd Biegel

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

Hessen am Fallstein und sein Schloss zeigen sich als braunschweigischer Geschichtsort mit überregionaler Strahlkraft, dessen Spuren noch heute prägend im Ortsbild erhalten sind und dank eines überaus aktiven Fördervereins eine herausragende Rolle in der lokalen und regionalen Kultur und Geschichtsvermittlung spielt. In der mehr als 1050-jährigen Geschichte von Hessen waren das 16. und 17. Jahrhundert Höhepunkt und Blütezeit, verbunden vor allem mit den braunschweigischen Welfenherzögen Julius (1528–1589) und Heinrich Julius (1564–1613). Auch zu Beginn des 19. Jahrhunderts trat der »Grenzort« Hessen noch einmal in das politische Rampenlicht infolge der napoleonischen Kriege, als auf dem legendären »Zug der Schwarzen Schar« der heimatlos gewordene Herzog Friedrich Wilhelm (1771–1815), der »Schwarze Herzog«, am 30. Juli 1809 bei Hessen erstmals wieder, von Osten kommend, braunschweigischen Boden betrat, während das Land selbst von den Franzosen okkupiert und Teil des Königreichs Westphalen war. Viel zitiert sind seine Worte »Nirgendwo ist der Himmel so blau, als dort, wo Du ihn zuerst erblickt hast!«

In diesem Sinne sind die wichtigen und historisch erwähnenswerten Ereignisse der Geschichte Hessens in Verbindung mit den Welfen fast ausschließlich auf die Fürsten ausgerichtet. Weitet man den Blick auch auf die Frauen, kann man für Hessens Orts- und Schlossgeschichte manchen zusätzlichen Akzent setzen, haben diese doch nicht nur nachhaltige Spuren in der Ortsgeschichte hinterlassen, sondern können für das »erinnernde Selbstverständnis« Hessens wichtige Ansätze liefern. Solche mikrohistorischen Einzelstudien können in erster Linie neue und interessante Erkenntnisse für die Regionalgeschichte bieten und sollten daher als nicht zu gering eingeschätzt werden. Dafür ist die »Nebenresidenz« Hessen ein geeignetes Beispiel mit Blick auf die drei maßgebenden Witwen Hedwig von Brandenburg (1540–1602), Elisabeth von Dänemark (1573–1626) und Anna Sophie von Brandenburg (1598–1659). Für die Erinnerungskultur können auch die hier geborenen Prinzessinnen im Zuge der Heiratspolitik der Zeit ergänzend betrachtet werden, geben sie doch ebenfalls



Sophia Hedwig von Braunschweig-Wolfenbüttel (1561–1631), Herzogin von Pommern-Wolgast.

Foto: Archiv IBRG

Einblicke in weibliche Handlungsspielräume und Lebensentwürfe.

Zwei Prinzessinnen aus Hessen sollen zunächst betrachtet werden, auch wenn deren Lebensweg nicht in die höfische Welt von Wien oder St. Petersburg führten: Sophia Hedwig (1561–1631) und Elisabeth (1567–1618). Beide waren als Töchter von Herzog Julius und Herzogin Hedwig auf Schloss Hessen geboren. Sophia Hedwig am 1. Dezember 1561. Sie erfuhr eine sorgfältige und bildungsorientierte Erziehung. Wie meist in fürstlichen Familien bestand das Ziel, für Prinzessinnen eine standesgemäße Ehe zu ermöglichen. Bei Sophia Hedwig hatte der Hof in

Hessen und Wolfenbüttel früh Kontakte nach Wolgast geknüpft und so heiratete sie mit 16 Jahren am 20. Oktober 1577 Herzog Ernst Ludwig von Pommern-Wolgast (1545–1592), einen Sohn von Philipp I. von Pommern-Wolgast (1515–1560) und Maria von Sachsen (1515–1583). Damit knüpfte man unter Herzog Julius aus Hessen/Wolfenbüttel ein familiäres Netzwerk nach

Pommern und Sachsen. Die Ehe galt im Sinne der Zeit als problemlos und »untadelig«, allerdings starb der Ehemann bereits 1592, so dass ihn seine Witwe fast vier Jahrzehnte überlebte.

Ernst Ludwig hatte als drittgeborener Sohn kaum Aussicht auf eine selbständige Regentschaft. Erst durch teilweisen Erbverzicht seiner älteren Brüder erhielt er bei der Erbteilung 1569 das Teilfürstentum Pommern-Wolgast. In Wolgast entstand damals eine prächtige Hofhaltung. Der Ausbau des Residenzschlosses, Umbau des Schlosses Loitz zum Renaissanceschloss, das als Witwensitz für Sophia Hedwig bestimmt war, aber auch der Ausbau der Universität Greifswald seien dafür beispielhaft aufgeführt.

Von ihrem Elternhaus her war Sophia Hedwig geprägt durch das Interesse an politisch-wirtschaftlichen Fragen und Aufgaben ebenso durch das Engagement für Bildung, Kultur und Geselligkeit mit dem Bedürfnis prunkvoll höfischer Repräsentation. Die Herzogin wird als Patronin der »guten Wissenschaft«, der »Lehrer«, der Gläubigen und der Kirche gewürdigt: »Aber die Lehrer sonderlich/ Müßen gute Wissenschaft bei sich/ Von diesem alle g'fasset haben,/ Und nach Gotts mitg'theilten gaben/ Ihr Herd warnen, strafen weisen,/ nur mit gesunder milch speisen,/ den Widersprecher auch eintreiben./ [...]«. Dies entspricht ganz und gar der vorbildhaften Bildungs- und Wissenschaftstradition am braunschweigischen Hof in Wolfenbüttel und dem Ruf von Herzog Julius, der nicht nur eine theologische Ausbildung erfahren hatte, sondern auch 1568 die Reformation im Fürstentum Braunschweig-Wolfenbüttel eingeführt hatte sowie

Die jüngere Schwester von Sophia Hedwig, Elisabeth (1567–1618), wurde am 23. Februar 1567 auf Schloss Hessen geboren. Die Nachrichtenlage zu ihr ist wenig ergiebig, auch ihre Außenwirkung war im Gegensatz zu ihrer Schwester relativ gering. Elisabeth sollte bereits mit 10 Jahren zur Äbtissin des inzwischen evangelischen Damenstifts Gandersheim gewählt werden. Allerdings gelang dieser Plan ihres Vaters, trotz mehrfacher Versuche, nicht, da das Stiftskapitel sich erfolgreich widersetzte. Daraufhin heiratete Elisabeth am 6. Mai 1583 den Grafen Adolf XI. von Holstein-Schauenburg (1547–1601) und nach dessen Tod Herzog Christoph von Braunschweig-Harburg (1570–1606). Zwei Jahre nach der Eheschließung starb der Ehemann bereits an einem Sturz und seit 1609 lebte die Herzogin in Bremen, finanziell unterstützt von der Stadt Harburg. Bereits ein Jahr nachdem sie 1617 wieder nach Harburg zurückgekehrt war, starb sie am 24. Oktober 1618 in Otterndorf und wurde in der Fürstengruft in Harburg an der Seite ihres Ehemannes beigesetzt.



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

# Schmerzhafte Lektion

**Lottie Moss**

## Die kleine Halbschwester von Supermodel Kate kämpft mit alten Sünden



Lottie Moss stieg auch bereits früh ins Modelgeschäft ein...

(pst). Es ist nicht immer einfach, wenn man im Schatten prominenter Familienmitglieder steht. Das kennt natürlich auch Lottie Moss. Die jüngere Halbschwester von Kate Moss (50) wurde und wird immer wieder mit dem berühmten Supermodel verglichen. Einerseits profitierte sie von dem großen Namen, konnte früh selbst als Model starten. Andererseits machten der Druck und die schwierigen Familienverhältnisse ihr zu schaffen. „Ich und meine Schwester waren uns nie nahe“, sagte sie in einem Interview mit der britischen Zeitung „The Sun“. Auch den harten Bedingungen in der Modebranche war die 26-Jährige nicht gewachsen. „Ich habe schon sehr früh damit begonnen, Drogen und Alkohol als Stütze zu benutzen, als Bewältigungsmechanismus, was in der Modebranche nicht selten der Fall ist“, verriet sie laut „Daily Mail“. Derzeit scheint sich Lottie allerdings gefangen zu haben, zeigte sich jetzt gut gelaunt beim Raffaello Summer Day in Berlin. Sie will alte Sünden loslassen und loswerden. Aktuell lässt sie ihr Gesichtstattoo entfernen – entstanden nach einer feuchtfröhlichen Nacht. „Es ist 100-mal schmerzhafter, als es sich stechen zu lassen“, gestand sie im Interview mit „Promiflash“. Na, die Lektion hat sie sicher gelernt ...

**Tom & Bill Kaulitz**

# Nichts bleibt verborgen

## In ihrer neuen Doku gewähren die „Tokio Hotel“-Zwillinge tiefe Einblicke

(pst). Einst flüchteten sie aus Deutschland nach Los Angeles, um aufdringliche Stalker loszuwerden und endlich wieder Privatsphäre zu erleben. Jetzt öffnen Tom und Bill in ihrer Doku „Kaulitz & Kaulitz“ (ab sofort auf Netflix) die Türen zu ihrem Zuhause und erlauben einen Blick in ihr exklusives Leben zwischen internationaler Karriere, Familienleben, Tokio Hotel-Tourbus, Partys, Drama, Flirts und einem Roadtrip durch die USA. Verborgen bleibt nichts. Was hat sie dazu bewogen? „Ja, wir haben gesagt: Jetzt auch ohne Kompromisse“, so Bill im Gespräch mit Sat.1 bei der Premiere. Wenn sie schon eine Doku machen „dann muss die Kamera auch überall hinkommen, also auch dahin, wo es hässlich wird.“ Er ist der Meinung: „Wenn man keine Geheimnisse mehr hat, kann auch nicht mehr über Geheimnisse berichtet werden.“ Bruder Tom stimmt zu. Klar, dass auch seine Ehefrau Heidi Klum (50) zu Wort kommt – und sogar die Mama der 34-jährigen Zwillinge, die sonst eher schüchtern ist und gern im Hintergrund bleibt, ist dabei. Offensichtlich wird in der Doku, wie unterschiedlich die eng verbundenen Brüder inzwischen leben. Während Tom laut Bill „das typische Spießleben“ führt, wartet er selbst noch auf die große Liebe. Sein Problem? „Dass ich auf Arschlöcher stehe.“ Tja, schwierig ...



Bill und Tom Kaulitz präsentierten jetzt in Berlin ihre neue Doku.

# Anna-Maria Ferchichis geheimnisvoller Sohn

## Ihr Ältester wagt den Schritt in die Öffentlichkeit

**Montry Lewe**


Montry Lewe bei seinem ersten offiziellen Fotoshooting mit Freundin.

(pst). Den turbulenten Familienalltag von Anna-Maria Ferchichi (42), ihrem Rapper-Gatten Bushido (45) und den sieben gemeinsamen Kindern kann man regelmäßig auf Instagram verfolgen. Dabei bleibt meist wenig privat. Nur einer hielt sich bisher stets im Verborgenen: Anna-Marias ältester Sohn, den sie mit in die Ehe brachte. Bilder von Montry gab es lange nur verpixelt. Doch mit 22 Jahren wagt sich der junge Mann nun in die Öffentlichkeit. Nachdem Bilder von seinem Instagram-Account in Klatschportalen repostet wurden, stellte er sich am Rande der Fashionshow von „Marco Marcu“ gemeinsam mit seiner bildhübschen Freundin Yasmine (19) und deren Modelmama Jihane Marczak (41) dem ersten offiziellen Fotoshooting. Dabei wirkten die jungen Leute noch sehr schüchtern. Ein Interview wollten sie nicht geben. Dafür verriet Jihane dem Fotografen Bertram Götz: Sie verstehe sich gut mit der Mutter von Montry und halte telefonischen Kontakt. Auch getroffen haben die Frauen sich bereits. Montry und Yasmine studieren beide Business-Administration. Sie leben in Dubai zusammen in der Familie von Bushido und besuchen manchmal Yasmines Mutter in Berlin. Und wie Anna-Maria auf Social Media verriet, wird Montry wohl künftig sogar in der Doku „Bushido & Anna-Maria – Alles auf Familie“ bei RTL+ dabei sein. Wir sind gespannt, was wir über den geheimnisvollen Sohn noch so alles erfahren!



# Viel Spaß beim Rätseln!

Anzeige

Staat in Südamerika	▼	staatliches Forstgebiet	▼	▼	erzählende Dichtkunst	▼	Figur in ‚Porgy und Bess‘	Stadt in Argentinien (La ...)	▼	Compu-ter-taste	▼	an-stößiger Witz	Unsinn (ugs.)	▼	Hoch-schulen (Kw.)	bereits	▼	japan. Verwal-tungs-bezirk
poln. Komponist † 1849	▶						erst-klassiges Produkt					▼			▼			
▶					Initialen der Turner		Abk.: Virtual Reality	Abk.: im Ruhe-stand		Stadt an der Weichsel (Polen)	▶					tschechi-scher Name für Tetschen		
Finnland in der Landes-sprache		Tätigkeit	▶										Hafen-stadt der Phöniker	▶				
▶				latei-nisch: Erde	▶					ziehen, zerren	▶							Staat auf dem Balkan
früherer österr. Adelstitel		nur gedacht			erfri-schen-des Gewürz								eltern-loses Kind		Bewoh-ner der Alpen		Pfeiler (Mz.)	▼
ein Pfeifen-tabak	▶																	
asiat. Staaten-verbund (Abk.)	enge Treppe		Vorder-asiat															
▶																		
Fecht-hieb	▶																	
Fluss durch Einbeck	▶																	
▶					Vorname von US-Filmstar Moore													
brasilianischer Fußball-star		chem. Zeichen für Neodym																
US-kana-discher Grenz-see	▶																	
Scharf-sinn	fließen	glatt, unge-falzt																
▶																		
US-Schau-spieler (Marlon) †			Stadt an der Donau (Bayern)	gefro-rener Schnee						ein Asiat			Stadtteil von München					
▶																		
					Dick-blatt-pflanze			Streit, Zwist							ugs.: auf-ge-weckt (auf ...)			
englisch: eins	▶			aktiv, wirkend									Weinort an der Ahr			Ruder-lager		
▶																		
			Ort an der Otta (Norwe-gen)					japa-nisches Gewicht					Netz-haut des Auges					englis-cher Männer-name
Haupt-stadt Süd-Koreas		Frauen-kurz-name						Sing-vogel-familie								Drei-finger-faultier		ital., latei-nisch: Straße
▶																		
				Fremd-wortteil: Ei				englisch: uns										afrik. Staaten-bündnis (Abk.)
schrill (Schrei)		schau-spielern								amüsant	▶							

## Behrens Bestattungen

Respekt und Würde  
in Wort und Tat

Ekbertstraße 20, 38122 Braunschweig  
Sonnenstraße 9, 38100 Braunschweig

24-Stunden-Service: 0531/83204

[www.behrens-bestattungen.de](http://www.behrens-bestattungen.de)

# Buchtipp

## Altern – eine therapierbare Krankheit

Damit uns das Alter nicht krank macht



**Altern – eine therapierbare Krankheit**  
Broschur, 176 Seiten  
VAK, 20,- Euro  
ISBN: 978-3-86731-267-7

Medizinisches Hintergrundwissen plus praktische Erfahrung machen die besondere Mischung dieses Ratgebers von Dr. med. Heilmeyer und Claudia Lenz aus. Der ultimative Handlungsleitfaden für alle, die fit bleiben und gesund altern möchten! Das etwas andere Buch zum Thema gesundes Altern: Der geglückte Langzeit-Selbstversuch des renommierten Internisten und ehemaligen Chefarztes Dr. med. Peter Heilmeyer, mit dem er sein eigenes Altern ausgebremst hat, bildet den Rahmen für diesen ausführlichen Ratgeber, der ganz konkrete Vorschläge enthält, wie wir auf ganzheitlicher Ebene lange gesund leben, anstatt über Jahrzehnte hinweg immer nur einzelne altersbedingte Beschwerden und Erkrankungen zu behandeln.

## Tödlicher Schall

Auris - Nach einer Idee von Sebastian Fitzek

Im 5. Thriller der AURIS-Reihe macht ein psychopathischer Kollege mit dem absoluten Gehör Jagd auf den forensischen Phonetiker Matthias Hegel: Der Mann, der das Verbrechen hört, und die hartnäckige True-Crime-Podcasterin Jula Ansorge müssen ein weiteres Mal zusammenarbeiten. Niemand außer ihm kann sie hören: Im Zug nach Berlin nimmt der geniale forensische Phonetiker Matthias Hegel als einziger eine Kakophonie von Tönen wahr, die nur eines bedeuten kann – eine Herausforderung von einem Gegner, der ihm mindestens ebenbürtig ist! Tatsächlich handelt es sich um Veith Vries, einen ehemaligen Studienfreund und brillanten Kollegen, der vor Jahren zu Hegels erbittertem Feind wurde. Jetzt hat Vries nichts mehr zu verlieren und nur noch ein Ziel: Hegel nehmen, was ihm am wichtigsten ist.



**AURIS – Tödlicher Schall**  
Band 5, Taschenbuch  
320 Seiten  
Droemer TB, 12,99 Euro  
ISBN: 978-3-426-44876-2

## 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: hopfengarten@gmx.net

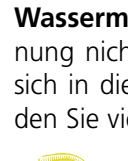


## Die Sterne für

# August 2024



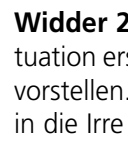
**Steinbock 22.12.-20.1.** Im Job läuft es jetzt richtig gut, aber es kann passieren, dass Sie vor lauter Tatendrang nicht wissen, wo Sie anfangen sollen. Eine gute Planung ist daher besonders wichtig.



**Wassermann 21.1.-19.2.** Halten die eigene Meinung nicht für die einzig richtige. Versetzen Sie sich in die Lage Ihrer Mitmenschen, dann werden Sie vieles anders sehen.



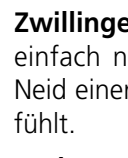
**Fische 20.2.-20.3.** Diesen Monat sind Sie wahrscheinlich ein wenig launisch, und das wird sich auch auf Ihre Partnerschaft auswirken. Nämlich, wenn Sie sich Ihrem Liebsten gegenüber ungerecht verhalten. Nehmen Sie hier etwas mehr Rücksicht.



**Widder 21.3.-20.4.** Loten Sie eine bestimmte Situation erst aus, bevor Sie konkrete Maßnahmen vorstellen. Es könnte sein, dass man Sie einfach in die Irre führen will.



**Stier 21.4.-21.5.** Auch wenn es Ihnen vielleicht selbst nicht auffällt, Sie sind derzeit ziemlich angespannt. Eine entspannende Massage vom Profi ist daher jetzt Gold wert.



**Zwillinge 22.5.-21.6.** Kritische Stimmen wollen einfach nicht verstummen. Dahinter steckt der Neid einer Person, die sich von Ihnen übervorteilt fühlt.

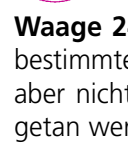


**Krebs 22.6.-22.7.** Da Sie generell derzeit ganz gute Laune haben, tragen Sie auch am Arbeitsplatz zur positiven Stimmung maßgeblich bei. Die eigentliche Arbeit bleibt dabei zwar teilweise liegen, aber das ist im Moment auch nicht weiter tragisch.

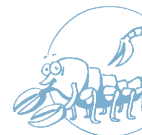
**Löwe 23.7.-23.8.** In beruflicher Hinsicht sieht es momentan sehr gut aus, und mit mittelmäßigem Einsatz können Sie tolle Erfolge einfahren. Werden Sie deshalb aber nicht übermütig oder hochnäsigt!



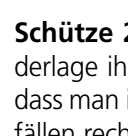
**Jungfrau 24.8.-23.9.** Der aktuelle Druck ist kein Grund, in Panik zu geraten. Nicht umsonst sagt man Ihnen Nerven wie Stahlseile nach. Die sollten Sie jetzt zeigen!



**Waage 24.9.-23.10.** Sie würden zu gerne um eine bestimmte Entscheidung herumkommen. Das geht aber nicht – deshalb tun Sie möglichst rasch, was getan werden muss.



**Skorpion 24.10.-22.11.** Kümmern Sie sich jetzt ausschließlich um die große Linienführung eines Projektes. Die Details dürfen Sie getrost anderen Leuten überlassen!



**Schütze 23.11.-21.12.** Gewinnen Sie einer Niederlage ihre positive Seite ab: Sie haben gelernt, dass man immer mit unvorhergesehenen Zwischenfällen rechnen muss.





## 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
Behördenankunft	115
Corona-Hotline Niedersachsen	0511 / 4505-555
Corona-Impf-Hotline Niedersachsen	0800 / 9988665
Telefonseelsorge	0800 111 01 11
Telefonseelsorge (Katholisch)	0800 111 02 22

<b>BRAUNSCHWEIG</b>	(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
Fernsprechankunft	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

<b>WOLFSBURG</b>	(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

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

<b>WOLFENBÜTTEL</b>	(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](mailto: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 21510

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

**Figurentheater Fadenschein**, Bülteweg 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](http://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

September 2024

ist der 19. August 2024.

Telefon 0531 / 38 000-10 · [info@comet-verlag.de](mailto: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](mailto:info@comet-verlag.de) oder unter Tel. 0531/38 000 10 · [www.wir-braunschweig.de](http://www.wir-braunschweig.de)

## URLAUB-SPECIAL

Bis zu € 300 Rabatt p.P.

EXKLUSIV für  
Wir im besten Alter

Bei Buchung bis  
31.08.2024

## Buchen Sie mit dem Aktionscode BRR3108

### Dolomiten & Südtirol

5-tägige Busreise  
statt ab € 444 jetzt ab  
p.P. € 222

Reisetermine  
bis Herbst 2024



Stadt – Land – See ... Auf dieser Reise entdecken Sie jeden Tag neue Welten im wunderschönen Südtirol. Sie besuchen die elegante Kurstadt Meran und die urwüchsige Landeshauptstadt Bozen. Sie unternehmen eine große Rundfahrt durch die weltbekannten Dolomiten und erleben die Schönheit majestätischer Felsformationen. Darüber hinaus genießen Sie am berühmten Lago di Garda, wo der Süden beginnt und die Luft herrlich nach Pinien duftet, mediterranes Lebensgefühl.

#### IHRE REISELEISTUNGEN

- ✓ 5-tägige Busreise in die italienischen Alpen
- ✓ Fahrt im modernen, klimatisierten Fernreisebus mit Abholung max. 30 km von Ihrem Wohnort entfernt
- ✓ 4 Übernachtungen in einem für Sie ausgewählten Mittelklassehotel im Trentiner Land, z. B. im Raum Monte Bondone, Fleimstal oder Molveno
- ✓ Unterbringung im Doppelzimmer ausgestattet mit Bad oder Du/WC, Telefon und TV
- ✓ 4 x Frühstück in Büfettform
- ✓ Großes Ausflugspaket mit 3 Ganztagesausflügen zum nördlichen Gardasee mit Stadtbesichtigung in Riva del Garda, Fahrt entlang der Südtiroler Weinstraße sowie einer Erlebnisrundfahrt mit Stopp am Sellapass, Kastelruth und St. Ulrich
- ✓ Qualifizierte deutschsprachige Reiseleitung während Ihrer Ausflüge
- ✓ Deutschsprachige trendtours-Gästabetreuung

### Zauberhafte Mandelblüte auf Mallorca

8-tägige Flugreise  
statt ab € 899 jetzt  
ab p.P. € 699

Reisetermine von  
Februar bis März 2025



Wenn im trüben deutschen Winter die Sonne oft Verstecken mit uns spielt, klopft auf Mallorca bereits der Frühling an die Tür! Weiße und zartrosa Blüten umschmeicheln das Auge, betörender Mandelduft streichelt die Nase und das erste zarte Grün sprießt vorsichtig unter den romantischen Mandelbäumen empor. Das Frühjahr gehört zu den schönsten Jahreszeiten auf der Inselperle. Sie erleben das malerische Erwachen der Mandelblüte auf gleich drei facettenreichen Ganztagesausflügen. Zusätzlich erwartet Sie Mallorcas malerische Hauptstadt Palma auf einem Halbtagesausflug, der Sie mit unvergesslichen Panoramen und prächtigen Bauwerken ebenfalls garantiert in Staunen versetzen wird.

#### IHRE REISELEISTUNGEN

- ✓ 8-tägige Flugreise nach Mallorca
- ✓ Hin- und Rückflug nach/von Palma de Mallorca in der Economy Class mit Eurowings, Condor o.a., inkl. mind. 20 kg Freigepäck ab Hannover, Berlin, Düsseldorf, Frankfurt, München  
Termine: Februar bis März 2025  
Transfer vom Flughafen zum Hotel
- ✓ 7 Übernachtungen im 4-Sterne-Hotel BG Pamplona an der Playa de Palma, welches nur 100 Meter vom Strand entfernt liegt
- ✓ Unterbringung im Standard-Doppelzimmer ausgestattet mit DU/WC, Föhn, Sat-TV, Klimaanlage/Heizung (zentralgesteuert und saisonal) und Balkon
- ✓ Halbpension  
Jeweils 7x Frühstück und Abendessen in Büfettform sowie 1 Glas Wein und 1 Glas Wasser zu den Abendessen
- ✓ Ausflugsprogramm mit drei facettenreichen Ganztagesausflügen durch die malerischen Landschaften zur Mandelblüte sowie ein Halbtagesausflug in die Hauptstadt Palma de Mallorca
- ✓ Deutschsprachige trendtours-Gästabetreuung

Buchen Sie mit dem **AKTIONSCODE BRR3108** bis 31. August 2024

trendtours

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

Günstigster angegebener Preis. Abflughafen-, Zustiegs- und Saisonzuschlag möglich.  
Reiseveranstalter: trendtours Touristik GmbH, Düsseldorf, Straße 9, 65760 Eschborn · Änderungen – auch im Ablauf der Reisen – und Druckfehler vorbehalten