



Waldhaus Oelper
 Ball Polonia 10.02.24
 Schlachtfest 16.02.24
 Weinreise 01.03.24
 www.waldhaus-oelper.de

LAMME, LEHDORF, ÖLPER, KANZLERFELD, VÖLKENRODE UND WATENBÜTTEL

RUNDSCHAU

Ausgabe 02/24 · 46. Jahrgang · Unabhängig · Nicht parteigebunden · Erscheint monatlich

**SCHNELLER,
 BESSER,
 MODERNER.**

Unsere neue Website,
 jetzt anschauen!

rundschau.news



VÖLKENRODE

Planung für Solarpark nimmt Form an
 Lesen Sie mehr auf Seite 7.



GENERATION Z

Eine Debatte - Zwischen Chancen und Herausforderungen
 Lesen Sie mehr auf Seite 12.

VERANSTALTUNGSKALENDER

Tolle musikalische Events, Kabarett, Theater und Lesungen in der Region. Lassen Sie sich inspirieren.
 Lesen Sie mehr ab Seite 16.



Ausdauer

Oft wird Anfang des Jahres der Entschluss gefasst, nun mit dem Jahresbeginn Vorsätze unterschiedlichster Art umzusetzen. Der Entschluss fällt leicht, die Umsetzung erfordert dann oftmals Kraft und Ausdauer. Sind die ersten Wochen noch einfach, wird spätestens die menschliche Ausdauer nötig, um sein Ziel erfolgreich umzusetzen. Und Ausdauer liegt nicht jedem, führt aber oft zu Erfolgen, die man dann gerne auch mit Stolz erreicht.

Und Ausdauer ist nicht nur bei Vorsätzen gefordert. Wer kennt das nicht schon aus der Schule oder später dem Beruf und in der Freizeit vom Sport. Ausdauer wird belohnt. Sich einsetzen für etwas, das kennen auch diejenigen, die sich für andere ehrenamtlich engagieren - auch dort stellt sich Erfolg oft erst mit viel Ausdauer ein. Und jedes Mal startet es mit einer Feststellung, dass es nun sein muss.

Diesen Text habe ich geschrieben am Sonntag nach der großen Demonstration am 20. Januar, für unsere Demokratie und unseren Rechtsstaat auf dem Schlossplatz, bei der so viele Menschen - ebenso wie in diesen Tagen an anderen Orten überall in Deutschland auch - durch ihre Teilnahme gezeigt haben, dass es notwendig ist, denjenigen, die unsere Demokratie und unseren Rechtsstaat mit ihren Plänen bekämpfen, klar zu zeigen, dass hier eine rote Linie überschritten wurde. Auch hier ist Ausdauer gefragt, dieses Zeichen und diesen Widerstand dauerhaft klarzustellen. Und von vielen Menschen hieß es daher schon im Vorfeld, es reicht und deshalb gehe ich hin. Weil unsere Demokratie und unser Rechtsstaat es verdient haben und unsere Ausdauer brauchen, wünsche ich unserer Demokratie und Ihnen für Ihre persönlichen Vorhaben die notwendige Ausdauer und Unterstützung.

Mit ausdauernden Grüßen

Ihr
 Frank Graffstedt
 Bezirksbürgermeister
 Lehdorf-Watenbüttel

Karneval in der Kirche – passt das zusammen?

ÖLPER Karnevalsgottesdienst in St. Jürgen



Von Dieter R. Doden

Am 11. Februar zieht der närrische Umzug wieder durch die Braunschweiger Innenstadt. Schoduvell ist angesagt. Also Pappnasen aufgesetzt ab geht's in die City. Doch halt!

Bevor Sie sich am Straßenrand die Füße platt stehen und darauf war-

ten, dass endlich der Zug kommt, nehmen Sie doch einfach erst einmal in den Sitzreihen der Kirche St. Jürgen Platz. Zum besinnlichen Einstimmen sozusagen. Dort in der Kirche zu Ölper findet nämlich wieder der inzwischen zur Tradition gewordene Karnevalsgottesdienst statt.

Nun könnten Sie vielleicht fragen: Was soll das denn? Nun, wer sagt, dass ein Gottesdienst immer ernst und getragen über die Bühne gehen muss? (Pardon. Bühne ist in diesem Fall etwas irreführend. Also: ...ernst und getragen vor Altar und auf der Kanzel abgehalten werden muss?) Klar ist, in der Bibel steht nichts von einem Zwang

zur absoluten Gedämpftheit. Und überhaupt, Christentum ist vom Grundsatz her doch eher etwas Erfreuliches. Da darf man in der Kirche sogar mal lachen. Und eine karnevalistische Pappnase tragen. Der Hausherr jedenfalls hat garantiert nichts dagegen. Und Besucherinnen und Besucher des etwas anderen Gottesdienstes dürfen schon

einmal gespannt sein, was Pfarrer Dennis Sindermann ab 11:11 Uhr zum Thema „Karneval aus christlicher Sicht“ zu sagen hat. Karneval und Kirche passen durchaus gut zusammen. In diesem Sinne ein gottgefälliges „Brunswik Helau, St. Jürgen Helau“.

Mit Pfeil abbiegen

REGION An immer mehr Kreuzungen gibt es ein neues Verkehrsschild

Von Dieter R. Doden

Reden wir einmal über den „Grünen Pfeil“ an Ampelkreuzungen. Eine Erfindung der ehemaligen DDR. Und Westdeutschland hat das ostdeutsche Relikt übernommen. Recht so. Der Pfeil hat sich nämlich schon in der DDR bewährt. Er sollte jedoch - und das mal so zwischendurch - nicht mit dem grünleuchtenden Ampelpfeil verwechselt werden. Zeigt ein grüner Leuchtpfeil auf einer Ampel das

mögliche Rechtsabbiegen an, dürfen Verkehrsteilnehmende mit Aufmerksamkeit ohne Wenn und Aber losfahren. Zeigt ein zusätzliches Schild den grünen Pfeil, dürfen diese auch bei roter Ampel rechts abbiegen, sie müssen dies aber nicht zwingend. Sie dürfen auch auf die komplette Grünphase warten. Das wissen die wenigsten Leute. Außerdem muss man beim Abbiegen während einer Rotphase darauf achten, ob auch tatsächlich der Verkehr auf der Kreuzung dies zu-

lässt. Augen zu und durch ist nicht erlaubt. Es ist also angeraten, langsam auf den Kreuzungsbereich zuzufahren und erst einmal Ausschau nach anderen Verkehrsteilnehmern zu halten. Dieses beachten längst nicht alle. - Soviel zwischen durch gesagt.

Ein neues Schild ausschließlich für den Radverkehr.

Jetzt sieht man immer häufiger - in Braunschweigs Innenstadt

zum Beispiel - ein neues Verkehrsschild: Es zeigt den grünen Pfeil mit dem Zusatz „nur“ und darunter ist ein Fahrrad zu sehen. Dieses Verkehrsschild gilt ausschließlich für den Radverkehr. In einigen Städten untersuchte die Bundesanstalt für Straßenwesen im Auftrag des Verkehrsministeriums, ob eine Grünpfeilregelung für Radfahrende sinnvoll ist. An 43 Stellen in acht Städten wurden die entsprechenden Schilder angebracht. Das Ergebnis war, dass offenbar ande-

re Verkehrsteilnehmende nicht beeinträchtigt werden, wenn Radfahrende auch während der Rotphase rechts abbiegen. Allerdings müssen diese vor dem Abbiegen die Fahrgeschwindigkeit an der gesamten Kreuzung drosseln und es besteht direkt an der Ampelanlage - also unmittelbar am neuen Schild - eine kurze Anhaltepflicht. Ob das alle Radfahrenden wissen und beherzigen? - Hoffentlich.

Im Notfall

Feuerwehr Rettungswagen 112

Ärztlicher Bereitschaftsdienst
Bundeseinheitliche Rufnummer
☎ 116 117

**Hauptfeuerwache
Braunschweig**
Feuerwehrstraße 11-12
Telefon 0531 23450
Telefon 0531 115

**Braunschweig Klinikum
Salzdahlumer Straße**
Salzdahlumer Straße 90
38126 Braunschweig
Telefon 0531 595-2220

Klinikum Holwedestraße
Holwedestraße 16
38118 Braunschweig
Telefon 0531 595-1222

Marienstift
Helmstedter Straße 35
38102 Braunschweig
Telefon 0531 7011-444

Herzogin Elisabeth Hospital
Leipziger Straße 24
38124 Braunschweig
Telefon 0531 699 -1778

Polizei 110

**Polizeiinspektion
Braunschweig**
Friedrich-Voigtländer-Straße 41
38104 Braunschweig
Telefon 0531 476 0

Polizeistation Watenbüttel
Konradstraße 1
38112 Braunschweig
Telefon 0531 8891740

Polizeistation Lehdorf
Saarplatz 3
38116 Braunschweig
Telefon 0531 8892150

Apotheken- Notdienst

Bundeseinheitliche Rufnummer
☎ **0800 00 22 8 33**
www.apotheken.de

Ihr Bürgerservice

Rathaus 0531 470 -0

0531 470 -2222

stadt@braunschweig.de

www.braunschweig.de

Bürgermeister

Oberbürgermeister (Büro)
Dr. Thorsten Kornblum - 2200
E-Mail obm@braunschweig.de

Bürgermeister Bezirk 321 (Lehdorf-Watenbüttel)
Frank Graffstedt 0531 2512246 / 0178 8467097
frank.graffstedt@spd-ratsfraktion-braunschweig.de

Bürgerservice

Bürgertelefon 470 -1
oder Behördennummer 115

Ideen- und Beschwerdemanagement -3000
E-Mail ideen-beschwerden@braunschweig.de

Bürgerangelegenheiten -6099
E-Mail buergerangelegenheiten@braunschweig.de

Gleichstellungsreferat -2100
Vorzimmer -4051
E-Mail gleichstellungsreferat@braunschweig.de

Personalausweis, Reisepass
Information -6072

Fundbüro -4701
E-Mail fundbuero@braunschweig.de

Standeamt -3722
E-Mail standesamt@braunschweig.de

Anmeldungen von Eheschließungen -2559

Namensänderungen -2296 / 2559

Geburten- und Sterberegister -2481

Personenstandsurkunden -2295

Kirchenaustritte -2566

Finanzen

Steuern
Gewerbesteuern -2315

Grundbesitzabgaben -2335

Hundesteuern -2344

Stadtkasse -2907

Öffentliche Sicherheit

Ordnungsamt
Service - 5757

Allgemeine Ordnungsangelegenheiten -2533

Zentraler Ordnungsdienst -5101
E-Mail zentraler.ordnungsamt@braunschweig.de

Busgeldabteilung -2588
E-Mail bussgeldabteilung@braunschweig.de

Fundbüro und Fahrradlager 6045/ 46

Gewerbewesen -5744 / 48 / 49 / 53 / -5811

Märkte, Messen, Ausstellungen -5751 / 52 und
-5808
E-Mail marktbesuch@braunschweig.de

Versammlungs-, Waffen- und Sprengstoffrecht
Telefon -5717 / 18 / 19 / 25 / 40 / 56 / 59

Vollzug des Niedersächsischen Gesetzes über
das Halten von Hunden (NHundG) -5754

Straßenverkehrs-Abteilung

Führerscheinstelle
Service - 7500
E-Mail fuehrerscheinstelle@braunschweig.de

Zulassungsstelle -7500
E-Mail zulassungsstelle@braunschweig.de

Schulen

Fachbereich Schule -3850
E-Mail schulverwaltung@braunschweig.de

Bildungsbüro -3214 / -3271
bildungsbuero@braunschweig.de

Schülerbeförderung ÖPNV und Erstattung 3238,
-3251/4
E-Mail sszk@braunschweig.de

Schülerbeförderung Taxen, Kleinbusse -3268 / -3848
-3276
E-Mail schuelerbefoerderung@braunschweig.de

Servicestelle Mittagessenversorgung 3856 / -2541
E-Mail servicestelle.mittagessenversorgung@
braunschweig.de

Soziales und Gesundheit

E-Mail fachbereich50@braunschweig.de

Braunschweig Pass 470-1

Wohnberechtigungsscheine -5021 / -5022

Wohngeld -5050
E-Mail wohngeld@braunschweig.de

Beratung bei Miet- und Energierückständen -5140

Beratung von Wohnungslosen 2850-564 / -727

Seniorenbüro 470-1
E-Mail seniorenbuero@braunschweig.de

Veterinärwesen und Verbraucherschutz
Telefon -5904
E-Mail veterinaerwesen@braunschweig.de

Tierschutzangelegenheiten -5904

Lebensmittelüberwachung -5812
E-Mail verbraucherschutz@braunschweig.de

Tierkörperabfuhr (für kleine Haustiere)
Anfragen zur Tierkörperbeseitigung -5814

Soziale Sicherung

**Hilfe zum Lebensunterhalt SGB XII,
Grundsicherung** 470-8945

Gesundheitsamt -7022 / -7222
Automatischer Anrufbeantworter 470-7000
E-Mail gesundheitsamt@braunschweig.de

Kinder, Jugend und Familie

Informationsstelle -8415
E-Mail kinder.jugend.familie@braunschweig.de

Amtsvormundschaften, Amtspflegschaften
Beistandschaften -8618

Allgemeine Erziehungshilfe -8101

Kinder- und Jugendschutz -8880
Pflegekinderdienst, Adoptionsvermittlung -8468

Jugendhilfe- und Inobhutnahmendienste -3087

Kindertagesstätten -8499
E-Mail kindertagesstaetten@braunschweig.de

KiTa-Platzvermittlung
E-Mail kita-platzvermittlung@braunschweig.de

Kontakt für Kindertagesstätten-Entgelte
E-Mail Kita-Entgelt@braunschweig.de

Kontakt für Kindertagespflege-Entgelte
E-Mail KTP@braunschweig.de

Bauordnung

**Beratungsstelle
Planen - Bauen - Umwelt** -2186 / -4016
E-Mail bauberatung@braunschweig.de
E-Mail akteneinsicht@braunschweig.de

Annahme von Bauanträgen -3356 / 2662

Bau- und Planungsberatung -2655 / 84 / 87 und 2620

Bauakteneinsicht -3140 / 42

Städtische Gesellschaften und Beteiligungen

Stadtbibliothek
Information -6835
Verlängerung -6838
E-Mail stadtbibliothek@braunschweig.de

Städtische Gesellschaften und Beteiligungen
Touristinfo -2040
E-Mail touristinfo@braunschweig.de
www.braunschweig.de/touristinfo

Flughafen Braunschweig-Wolfsburg GmbH
Telefon 35440-0
E-Mail info@fhbwe.de
www.fhbwe.de

Braunschweiger Verkehrs-GmbH
Kundenservice 383-2050
E-Mail info@bsvg.net
www.bsvg.net

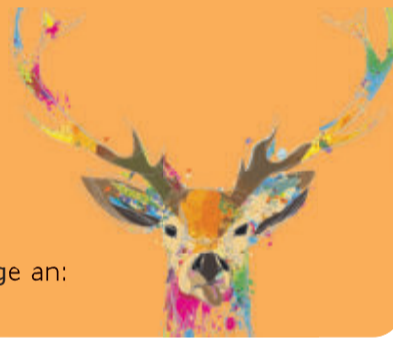
ALBA Braunschweig GmbH 8862-0
E-Mail service-bs@alba.info
www.alba-wbs.de

**Abfallentsorgungszentrum (AEZ)
Braunschweig-Watenbüttel** 8862-0

Jobcenter Braunschweig 80177-0
E-Mail jobcenter-braunschweig@jobcenter-ge.de

Verbraucherzentrale Niedersachsen
Telefon 0511 911960 / 0531 1231130
www.verbraucherzentrale-niedersachsen.de

WIR WOLLEN MEHR VON IHNEN!



Schicken Sie uns ihre Beiträge an:
rundschau@ok11.de

Die nächste RUNDSCHAU

erscheint am Donnerstag, dem **8. März 2024**

Redaktionsschluss: Mittwoch, der 28. Februar um 12 Uhr

Nachträglich eingereichte Texte können nicht berücksichtigt werden.

Bitte senden Sie Ihre Beiträge an: rundschau@ok11.de

Die aktuellen Müllabfuhrtermine

finden Sie unter:

alba-bs.de/service/abfuhrtermine

RUNDSCHAU IMPRESSUM

Die RUNDSCHAU ist eine Gemeinde-Zeitung
der Gemeinden Cremlingen, Lehre, Wendeburg,
Vechelde, der Samtgemeinde Sticke sowie dem
Braunschweiger Stadtbezirk 321.
und der Stadt Königslutter.

Alle Ausgaben erscheinen monatlich unter der Marke:



im Verlag Ideal Werbeagentur und Verlag GmbH
Geschäftsführung: Thomas Schnelle
Juliusstr. 11, 38118 Braunschweig
Tel.: 0531-220010, Fax 0531-2200150
E-Mail: info@ok11.de

**Verantwortlich i. S. d. Presserechts
für Anzeigen und Redaktion:**
Thomas Schnelle, Juliusstr. 11, 38118 Braunschweig

**Verantwortlich für die amtlichen
Bekanntmachungen „Aus dem Rathaus“:**

Mit dem Einsenden von Text- und/oder Bildmaterial an den
Verlag wird Ideal das Recht zur Veröffentlichung erteilt. Für
unverlangt eingesandtes Text- und/oder Bildmaterial übernimmt
Ideal keine Haftung. Mit dem Einsenden bestätigt der Absender
rechtmäßiger Urheber zu sein.

Trotz sorgfältiger Prüfung durch die Redaktion kann keine Haftung
für die Richtigkeit übernommen werden. Ideal übernimmt keine
Haftung für jegliche Schäden, hervorgehend aus der Befolgung
von Artikeln. Der Verlag behält sich das Recht auf Kürzung der
eingereichten Artikel vor.

Namentlich gekennzeichnete Artikel geben die Meinung der
jeweiligen Verfasser wieder, nicht zwangsläufig auch die der
Redaktion bzw. des Verlags.

Nachdruck aller Beiträge, auch auszugsweise, ist nur mit
Genehmigung des Verlag möglich.

Der Rechtsweg ist bei Verlosungen/Preisausschreiben grundsätz-
lich ausgeschlossen.

Vertrieb/Verteilung:
Auslagestellen, digitale Ausgabe.

Anzeigen
Es gilt die Anzeigenpreisliste No. 11

Vom Verlag gestaltete Anzeigen unterliegen dem Urheber-/
Nutzungsrecht. Eine Verwendung in anderen Medien ist nur mit
schriftlicher Genehmigung des Verlags erlaubt.

Mediaberatung für alle Ausgaben:
Sandra Kilian, Tel.: 0531 2200123
E-Mail: s.kilian@ok11.de

Druck
Druckzentrum Braunschweig GmbH
Christian-Pommer-Straße 45
38112 Braunschweig

RUNDSCHAU-AUSLAGESTELLEN IN DER GEMEINDE

Wie bereits berichtet, erscheint Ihre Lokalzeitung RUNDSCHAU ab
Februar 2024 auf neuen Wegen. Weil die Deutsche Post ihre Zustellen-
dung „Einkauf aktuell“ ersatzlos eingestellt hat.
Hier finden Sie jetzt regelmäßig eine Liste der Auslagestellen, wo Sie ab
der kommenden Ausgabe Ihre Lokalzeitung kostenlos mitnehmen kön-
nen.

Weitere Auslage-stellen gesucht

Zur Optimierung der Verteilung suchen wir noch weitere Auslagestel-
len. Sie können helfen? Dann melden Sie sich bei uns: 0531 2200123.

LAMME

Papes Gemüsegarten
Neudammstraße

**Kinder- und Jugend-
zentrum Lamme**
Lammer Heide 7

Netto Marken-Discount
Lammer Heide 3

Familienzentrum
Lammer Heide 9-11

WATENBÜTTEL

Papes Gemüsegarten
Celler Heerstraße 360

Ziebart Bäckerei und Café
Celler Heerstraße 321a

Meyers Hofladen
Am Grasplatz 4

Achilles Hof
Am Grasplatz 5c

REWE
Hans-Jürgen-Straße 10

Gaststätte Müller
Celler Heerstraße 319

LEHDORF

Ortsbücherei Lehdorf
Saarstraße 25

Heide-Bäckerei Café Magie
Saarstraße 1-2

Fleischerei Neubauer
Sulzbacher Straße 43

EDEKA Göрге
Saarplatz 5

**Begegnungszentrum
In den Rosenäckern**
In den Rosenäckern 11

ÖLPER

Café Mamio
Dorfstraße 6

Kunterbuntes
Hinter dem Turme 8

VÖLKENRODE

**TSV Eintracht
Völknerode**
Wischenholz 38

Privatverteilung

KANZLERFELD

EDEKA Göрге
Bundesallee 29

Bitte beachten! Seit der Februar-Ausgabe kommt Ihre RUNDSCHAU nicht mehr mit „Einkauf aktuell“ der Post

AUS DEM STADTBEZIRKSRAT

Der neue Ermittler aus dem Turm

LEHNDORF Volker Schulz ist seit Anfang des Jahres bei der Polizei am Saarplatz



Die beiden netten Beamten von der Polizeiwache Lehdorf: Links der „Neue“ Volker Schulz, rechts sein Kollege Karsten Frehe. Im Falle eines Falles sind sie im Turm, Saarstraße 3, zu erreichen oder telefonisch unter 0531 8892150. Foto: Rundschau / DRD

Von Dieter R. Doden

Volker Schulz ist der „Neue“. Dabei ist er eigentlich ein „alter Hase“ bei der Polizei. Er war bis 1999 beim Grenzschutz und ging dann in den Streifendienst nach Hannover. Von dort wechselte er nach Wolfsburg, bevor er 2006 endlich auch beruflich in seine Heimatstadt Braunschweig kam. Er absolvierte Weiterbildungen und Umschulungen, bis er Kriminalhauptkommissar wurde.

Jetzt trat er zum 1. Januar seine neue Stelle im Turm am Saarplatz an. Dort ermittelt er gemeinsam mit seinem Kollegen Karsten Fre-

he. Obwohl „ermittelt“ ein großes Wort ist. Er sieht sich als bürgerlicher Beamter, mit dem die Bürgerinnen und Bürger auf Augenhöhe reden können. So sieht man ihn bei der Schulwegsicherung, damit die Kinder sicher die Grundschule erreichen, er ist aufmerksamer Ordnungshüter auf Volksfesten, bei den Konzerten im Raffteichbad und zum Beispiel beim Lammer Open Air. Mit seinem Kollegen zusammen ist er zuständig für Lehdorf, das Kanzlerfeld und Lamme. Sein Revier ist jedoch recht weit gefasst. Es reicht bis zum Rudolphsplatz, zur Kälberwiese und in die Schölkestraße.

Und überall dort ist Volker Schulz unterwegs? Tag für Tag? „Nein, leider nicht“, betont er, „für die diversen bürgernahen Kontakte bleiben im Alltagsleben eines Polizisten in den örtlichen Dienststellen leider nur rund 30 Prozent der gesamten Arbeitszeit übrig. Viel – manchmal fast zu viel – Schreibkram raubt eine Menge Zeit. Aber der muss halt erledigt werden. Wir nehmen auch Strafanzeigen in unserem Wachlokal auf und bearbeiten zudem diverse Ermittlungsvorgänge, welche mit dem Tatort in unserem Revierbereich fallen. Dann beginnt in der Tat eine oft mühevollere Ermittlungsarbeit. Wir kümmern uns bei-

spielsweise um die kleinen Einbruchsdelikte und um die diversen Probleme der Menschen in der Nachbarschaft, für die Polizisten halt so da sind. Gefundene Schlüsselbünde landen bei uns und so mancher unangenehme Nachbarschaftsstreit kommt uns zu Ohren.“

Bleibt bei all dem Zeit für ein Privatleben? Oh ja, selbstverständlich. Der 55-jährige Volker Schulz sitzt zu Hause gern am Computer, interessiert sich außerdem für Fußball, war jahrelang sogar Trainer, und geht mit seiner Frau auf Reisen. Inzwischen lange schon ohne seine zwei Söhne. Die sind erwachsen und stehen auf eigenen Beinen. Mal fährt das Ehepaar Schulz an den Bodensee, dann wieder in die weite Welt. Mit einer befreundeten Fußballtruppe geht es alle Jahre wieder auf Tour. Zuletzt reiste sie an die bulgarische Schwarzmeerküste. Und wenn der engagierte Polizist nicht im Dienst oder auf Reisen ist, umrundet er mit dem Rottweiler seinen Wohnort Timmerlah. So bleibt er fit für seine Ermittlungsarbeiten und behält wache Augen sowie stets offene Ohren für die Bürgerinnen und Bürger, mit denen auch schon mal einen kleinen Klönschnack hält. Immer auf Augenhöhe, wie gesagt. Es sei denn, es handelt sich um Ganoven. Ob es solche in seinem Revier überhaupt gibt? Auf diese Frage darf Volker Schulz keine klare Antwort geben.

Stinkt es noch immer?

ÖLPER Die Stadt hat einiges gegen die Geruchsbelästigung getan – reicht das?



Von Dieter R. Doden

In Ölper und auf der Celler Heerstraße in Richtung Watenbüttel hat es in der jüngeren Vergangenheit gewaltig gestunken. Ursache unklar. Schon im August 2023 bat daher die SPD-Fraktion im Stadtbezirksrat die Stadtverwaltung, zu ermitteln und Gegenmaßnahmen zu ergreifen. Und die Stadtentwässerung Braunschweig GmbH wurde in der Tat aktiv. In einer Mitteilung der Verwaltung an den Stadtbezirksrat hieß es (wörtliche Wiedergabe):

„Es wurden bereits diverse Reinigungsarbeiten im Bereich der Celler Heerstraße, des Hirtenwegs und des Bockhornwegs vorgenommen. Zudem wurde im Bereich der Braunschweiger Verkehrs GmbH (Buswendestelle Celler Heerstraße / Bockhornweg) ein verschlosse-

ner WC-Anschluss festgestellt, der gereinigt und Instand gesetzt werden musste. Seit Sommer 2023 ist die alte Transportleitung (Abwasserleitung, die Red.) außer Betrieb. Selbige wurde im Bereich Otternweg, Hirtenweg über die Celler Heerstraße bis zum Klärwerk Steinhof gereinigt. Diese Arbeiten sind seit dem 3. November 2023 abgeschlossen. Derzeit (Stand November, die Red.) finden in mehreren Bauabschnitten Sanierungsarbeiten an der 1000er Transportleitung (Baujahr 1957) statt. Die Baustelle befindet sich im Ortseingang Watenbüttel. Die Stadtentwässerung Braunschweig GmbH geht davon aus, dass sich durch die Reinigung, die Entfernung der Ablagerungen, die Ertüchtigung von Anschlüssen und die Sanierungsarbeiten die Geruchsbelästigung reduziert hat. Sollte es dennoch zu weiteren Beschwerden kommen, bitten wir um eine Mitteilung, um weitere Maßnahmen ergreifen zu können.“

Gibt es weitere Beschwerden? Wir bitten die Anwohner der infrage kommenden Gebiete noch einmal intensiv zu schnuppern. Stinkt es noch? Oder atmen Sie inzwischen wieder frische Braunschweiger Luft. Die Rundschau bedankt sich für Ihre aufklärenden Mails an rundschau@ok11.de.

Eine geschichtsträchtige Brücke zwischen Ölper und Rühme

ÖLPER Heimatpfleger Stefan Holland hat recherchiert

Von Dieter R. Doden

Stefan Holland, Ortsheimatpfleger von Ölper, wurde von seinem Kollegen Jochen Schmidt auf die ehemalige Brücke zwischen Ölper und dem Schwarzen Berg aufmerksam gemacht. Und sofort wurde er neugierig und fing an, über das frühere Bauwerk, das über die Oker führte, zu recherchieren.

Was dabei herauskam, berichtet er der Rundschau: „Die ehemalige Okerbrücke ist auf einer alten Karte (um 1900) verzeichnet, die etwa um 1900 angefertigt wurde. Damals gab es weder den Ölper See noch die Siedlung am Schwarzen



Die rote Markierung auf dem Plan von ca. 1900 zeigt, wo damals die Okerbrücke stand und der aktuelle Plan gibt mit gleicher Markierung die Lage des ehemaligen Standortes wieder.

Berg. Der Bereich gehörte zur Feldmark Rühme. Dort, wo heute der kleinere See ist, waren früher der Mühlbossen-Teich und die Mühlen-

wiese. Der Bereich des großen Sees war der Kälberanger. Es gab auch zahlreiche kleine Fischteiche. Ich erinnere mich aus meinen eigenen



Kindertagen noch an sehr große Büsche, die innen wie eine Halle ausgehöhlt waren. Das gesamte Gebiet wurde von den Ölperschen

kurz „Osterwiesen“ genannt, da es sich im Osten des Dorfes befand. Um den heutigen Standort der alten Brücke zu lokalisieren, habe

ich die alte Karte mit einer neueren abgeglichen. Der ehemalige Verlauf der Oker ist noch gut zu erkennen und einige Wege von damals gibt es auch noch. Von daher war es relativ einfach, die Position zu ermitteln.“

Die ehemaligen Wiesen im Bereich des heutigen Ölper Sees wurden von den Ölperschen kurz „Osterwiesen“ genannt, da sie sich im Osten des Dorfes befanden.

Wir bedanken uns für die Recherche bei Stefan Holland, die eindrucksvoll den Wandel der dortigen Okeraue zeigt, die heute beliebtes Naherholungsgebiet ist.

Gashi
Garten- und Tiefbau GmbH & Co. KG

- Gartengestaltung, Garten- & Pflasterarbeiten
- Baumfällung, Strauch- und Heckenschnitt
- Trockenmauer- & Natursteinarbeiten
- Terrassenbau aus Stein, Keramik, Holz, WPC
- Zaun- und Gabionenbau

Rufen Sie uns an!
Telefon 05171/9400176
www.gashi-peine.de

GBG BESTATTUNGEN

„Wir treffen die richtigen Töne, wo anderen die Worte fehlen.“

Ruhfäutchenplatz 3
Tel.: 0531 / 60033
www.gbg-braunschweig.de

WWW.RUNDSCHAU.NEWS

Aktuelle Berichte immer online!

AUS DEN ORTSCHAFTEN

Kirchentermine katholisch

Kirchengemeinde Hl. Geist

regelmäßige Gottesdienste			
dienstags	9:00	anschl. Rosenkranz-Gebet	St. Gereon, Vechelde
donnerstags	18:00	Gottesdienst	St. Elisabeth, Wendeburg
freitags	16:30	Rosenkranz-Gebet	St. Gereon, Vechelde
samstags	18:00	Gottesdienst	Hl. Geist, Lehdorf
sonntags	9:30	Gottesdienst	St. Elisabeth, Wendeburg
sonntags	11:00	Gottesdienst	St. Gereon, Vechelde
Frühschichten in St. Gereon			
15. Februar	6:30	anschließend gemeinsames Frühstück	St. Gereon, Vechelde
20. Februar	6:30	anschließend gemeinsames Frühstück	St. Gereon, Vechelde
28. Februar	6:30	anschließend gemeinsames Frühstück	St. Gereon, Vechelde
7. März	6:30	anschließend gemeinsames Frühstück	St. Gereon, Vechelde
14. März	6:30	anschließend gemeinsames Frühstück	St. Gereon, Vechelde
Besondere Gottesdienste			
14. Februar	18:00	Messe - Aschermittwoch	St. Elisabeth, Wendeburg

Für Kinder in Amazonien

LEHDORF / VEHELDE / WENDEBURG Sternsingeraktion der Kirchengemeinde Hl. Geist

Rund um den Jahreswechsel waren in ganz Deutschland die Sternsinger unterwegs. Das Engagement der Sternsinger und ihrer jugendlichen und erwachsenen Begleitenden genießt große Wertschätzung. Die Sternsinger unserer Kirchengemeinde waren in allen Dörfern der Gemeinden Vechelde, Wendeburg sowie der Stadtteile Watenbüttel, Völkenrode, Lehdorf, Lamme, Kanzlerfeld und Diddlese unterwegs. Die Ergebnisse der Sternsingeraktionen ermitteln wir aus den ursprünglichen Einzugsgebieten der drei Kirchstandorte.

Die Sternsinger St. Elisabeth-Wendeburg waren insgesamt 61 Stunden unterwegs und haben 7033,19 Euro (Stand 10. Januar) an Spenden bekommen. Die Endergebnisse von Hl. Geist-Lehdorf und St. Gereon-Vechelde liegen noch nicht vor. Herzlichen Dank an alle Kinder, die sich als Sternsinger auf den Weg gemacht haben, an alle Begleiter und Organisatoren und an alle Gastgeber, die die Könige empfangen haben und für die Kinder in Amazonien gespendet haben.

Birgit Pausewang

Studie belegt: Auto ist unverzichtbar

DEUTSCHLAND Gefragt wurden 16- bis 29-jährige

Von Dieter R. Doden
Das Institut für Demoskopie Allensbach veröffentlichte das Ergebnis einer repräsentativen Befragung unter Deutschen im Alter zwischen 16 und 29 Jahren. Die Studie belegt eindeutig, dass bei jungen Leuten das Auto nach wie vor unverzichtbar ist. Noch vor zwei Jahren hatten bei einer gleichen Befragung 22 Prozent der Altersgruppe ausgesagt, ohne Probleme auf ein Auto verzichten zu können. 2023 waren es gerade noch 7 Prozent. Dreiviertel aller Befragten gaben an, auf keinen

Fall auf ein Auto verzichten zu wollen oder dass es für sie schwer vorstellbar wäre, auf den fahrbaren Untersatz zu verzichten. Zwei Jahre zuvor meinten dies nur 62 Prozent. Die Umfrage zeigt, dass trotz steigendem Fahrradverkehr und aller Bemühungen der Kommunen, den ÖPNV nach vorn zu bringen, das Auto auch in Zukunft einen sehr hohen Stellenwert haben wird. Tendenz: eher steigend! Ob es da wohl klug ist, den Autoverkehr aus den Innenstädten zu verbannen?

„Die Wunderübung“

KÖNIGSLUTTER Lesung am 17. Februar in der Stadtkirche

Im Februar verwandelt sich die Stadtkirche für einen Abend wieder zum Theatersaal. Die Propstei Königslutter lädt am Sonnabend, 17. Februar, um 18 Uhr erneut zu einer Lesung ein. Nach den großen Erfolgen der beiden E-Mail-Romane „Gut gegen Nordwind“ und der Fortsetzung „Alle sieben Wellen“ vom Februar 2023 werden Corinna Tjiang und Propsteikantor Matthias Wengler gemeinsam mit dem Berliner Journalisten, Autor und Übersetzer André Mumot mit „Die Wunderübung“ ein weiteres Erfolgsstück des österreichischen Autors Daniel Glattauer zur Aufführung bringen.

Das Publikum in der Stadtkirche darf sich auf einen Abend voller Überraschungen und treffsicherer Pointen freuen: Daniel Glattauer



Foto: v.l.: Matthias Wengler, Corinna Tjiang, André Mumot,

er hat sich für seine Komödie „Die Wunderübung“ eines zerstrittenen Ehepaares mittleren Alters angenommen und schickt die beiden

in eine Paartherapie. Joana und Valentin sind erfahrene und smarte Streiter. Sie kontern schlagfertig, reagieren geistesgegenwärtig, nutzen brillant rhetorische Tricks und stellen den Therapeuten vor eine schier unlösbare Aufgabe. Wenn sich zwei streiten, freut sich der Dritte ganz bestimmt nicht - wenn er ihr Paartherapeut ist. Der zieht alle Register seines Könnens. Bis zur Wunderübung...

Der Vorverkauf für diesen Abend hat bereits begonnen, Tickets (20 Euro, 50 Prozent ermäßigt für Schüler und Studenten) sind bereits in der Buchhandlung Kolbe - Sarinas Bücher - und Spielparadies in Königslutter und unter www.coram-classic.de erhältlich.

Matthias Wengler

Kursangebote

WATENBÜTTEL Begegnungsstätte im Achilleshof, Grasplatz 5C

Neuer Kurs Lachyoga

Seit Ende Januar findet jeden 4. Montag im Monat von 16:30 bis 17:30 Uhr ein neuer Kurs für Lachyoga in statt. Lachen ist die beste Medizin, Lachen setzt Glückshormone frei und Lachen stärkt unser Immunsystem. Wenn Sie Lust bekommen haben, Lachyoga auszuprobieren, gönnen Sie sich einen Kurs für fünf Stunden für 40 Euro. Bitte melden Sie sich dazu

bei der Kursleiterin Nadine Becker an unter Telefon: 0162 7838347 oder per Email unter: info@lachyoga-peine.de

Spanisch für den Alltag

Wir bieten Ihnen einen Anfängerkurs in Spanisch um sich in den verschiedenen Alltagssituationen verständigen zu können. Der Kurs eignet sich für Jede:n der im Urlaub sich mit Einheimischen unterhalten möchte, und wird in der

Begegnungsstätte im Achilleshof in Watenbüttel jeden Dienstag Vormittag stattfinden. Für nähere Informationen melden Sie sich bitte bei der Kursleiterin Victoria Suarez unter der Telefonnummer 0174 3873630 oder per Email: juvinsua-rez@gmx.de.

Spaß am Nähen

Seit November letzten Jahres findet von 10 bis 12 Uhr ein Treffen für Jedermann, der gerne an der Näh-

maschine kleinere Projekte herstellen möchte, statt. Es sollen Unter-setzer, Taschen, Geldbörsen, Topflappen und Vieles mehr aus den mitgebrachten Materialien unter Anleitung entstehen. Eigene Maschinen sind mitzubringen. Informationen und Anmeldung bitte bei der Kursleiterin Marieta Berkan unter der Rufnummer 0176 43863999.

Kleine Hamster in Not

NIEDERSACHSEN Feldhamsterschutz bittet um Mithilfe

Jeder, der einen Feldhamster beobachtet, bitte sofort den Hamsternotruf 0176 83905575 der AG Feldhamsterschutz Niedersachsen e.V. wählen, damit umgehend geholfen werden kann.

Eigentlich ist sein ein bis zwei Meter unter der Erdoberfläche liegender Bau gut geeignet, um dort die kalte Jahreszeit zu verbringen. Durch die Feuchtigkeit im Boden verlassen jedoch momentan viele Feldhamster ihre Baue und suchen nach Alternativen. Diese Feldhamster haben dann keine Wintervorräte und keinen Schutz vor Fressfeinden mehr und brauchen dringend Hilfe.

Daher müssen sie bis zum Frühjahr in der Pflegestation des Ver-

eins untergebracht werden. In den letzten Tagen sind schon einige Tiere dort eingezogen. „Wir fürchten, dass die derzeitige Wetterlage eine absolute Katastrophe für die Feldhamsterpopulationen ist. Ähnliches war schon beim Hochwasser 2017 zu beobachten. Danach waren in den betroffenen Gebieten keine Baue mehr zu finden und die Bestände haben sich bis heute nicht davon erholt.“ betont Nina Lipecki, 1. Vorsitzende des Vereins.

Die AG Feldhamsterschutz Niedersachsen e.V. betreut den Schutz dieser Tierart in Niedersachsen.

Infos zum Aussehen der Tiere und zur Verbreitung finden sich unter: www.feldhamsterschutz.de

Nina Lipecki

Jungredakteure gesucht

STADTBZIRK Schreiben für die RUNDSCHAU

Von Dieter R. Doden

Am 10. Januar fand im Kinder- und Jugendzentrum Lamme eine erste Informationsveranstaltung für Nachwuchsredakteure statt. Sie war recht gut besucht und die jungen Zeitungsmacherinnen und -macher wurden auch gleich aktiv. Als ersten Beitrag berichten sie über den Lammer Jugendtreff und schreiben darüber, was ihnen dort gut oder auch weniger gut gefällt. Das ist ein prima Start!

Bestimmt gibt es noch weitere Schülerinnen und Schüler in unseren Stadtteilen, die gern für die Regionalzeitung etwas zu Papier bringen möchten. Immerhin kann man hier ganz locker mal die Meinung sagen, Ideen kundtun, Kritik an-

bringen, Vorschläge machen, über Erlebtes berichten oder darüber, was man gern mal machen würde.

Wer daran Interesse hat, sollte einfach eine kurze Mail an den „Altredakteur“ der Rundschau schicken. Den erreicht man unter info@texter-doden.de. Der meldet sich dann umgehend und man kann ganz locker darüber reden, wie das eigentlich geht, ein richtiger Redakteur oder eine richtige Redakteurin zu sein. Keine Hemmungen, man muss in Deutsch nicht eine 1+ haben und Perfektion ist auch keine Voraussetzung. Also, nichts wie ran. Dann steht vielleicht schon bald ein Bericht von Euch in der Zeitung. Wenn Ihr mögt, sogar mit Bild!

Zuhören, verstehen und angemessen reagieren

Fordern Sie unsere kostenlose Broschüre an!

Vechelde
Hildesheimer Str. 10

Hauptplatz Trautenaustraße 16,
38114 Braunschweig
Mit eigenem Trauercafé und Andachtsraum

Tag & Nacht 0 5302-9300 930 www.guenter-bestattungen.de

SICHERHEIT ZUHAUSE - RUND UM DIE UHR!

SCHNELLE UND ZUVERLÄSSIGE HILFE IM NOTFALL

HAUSNOTRUF

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

ANMELDUNG UND INFO:

PARITÄTISCHE DIENSTE
BRAUNSCHWEIG

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

ambet

Am Grasplatz 5b, 38112 Braunschweig
Tel.: 0531 - 256 57 314-0
E-Mail: rainer.leucke@ambet.de
www.ambet.de

JETZT EINEN MONAT KOSTENLOS TESTEN!

Spenden für Kinderhospiz Löwenherz

BRAUNSCHWEIG Shantychor

Der Braunschweiger Shantychor hatte am 6. Dezember in der Magnikirche um Spenden gebeten. Die gesammelten Spenden in Höhe von 1.000 Euro wurden am 18. Dezember persönlich an das Kin-

derhospiz Löwenherz übergeben. Der Braunschweiger Shantychor bedankt sich bei allen Zuhörern für dieses großartige Ergebnis der Sammlung.

Karin Dube

www.rundschau.news

Braunschweig plant Mobilität von morgen

REGION Der Mobilitätsentwicklungsplan wirft noch viele Fragen auf

Von Dieter R. Doden

Wie entwickelt sich die Verkehrssituation in Braunschweig? Und wie wünschen sich die Lokalpolitiker die Mobilität der Zukunft? Die einen wollen, dass möglichst alle Bürgerinnen und Bürger aufs Fahrrad umsteigen oder den ÖPNV nutzen, die anderen wollen auf keinen Fall den individuellen Autoverkehr verdammen, weil dann die Innenstadtgeschäfte eventuell noch schneller sterben, als es sich der Onlinehandel erträumt.

Die Stadt Braunschweig arbeitet derzeit an einem umfangreichen Mobilitätsentwicklungsplan, zu dem auch die Einwohner ihre Meinung sagen konnten. Doch was ist das eigentlich für ein Plan? Was bedeutet er? Im Internet erklärt die Stadt das so: „Eine Lösung der städtischen Verkehrsprobleme wird zukünftig nur möglich sein, wenn eine Vielzahl von verkehrsplanerischen und sonstigen Maßnahmen gegenseitig aufeinander abgestimmt zu einem Handlungskonzept zusammengefasst werden. Diese Erkenntnis führte zwingend zu einer integrativen Betrachtungsweise innerhalb der Verkehrsentwicklungsplanung: Neben der gleichwertigen Betrachtung der für die Stadt relevanten Verkehrsarten Fußgängerverkehr, Radverkehr, öffentlicher Personenverkehr, motorisierter Individualverkehr und Straßengüterverkehr zielt der Verkehrsentwicklungsplan auf eine Integration von baulichen, technischen, bauleitplanerischen, preis- und ordnungspolitischen Maßnahmen ab. Diese Maßnahmen sind konzeptionell so aufeinander abgestimmt, dass sie sich gegenseitig stützen und als Bündel insgesamt zielführend wirken. Integrierte Verkehrsentwick-

lungsplanung heißt damit Entwicklung eines Handlungskonzeptes unter Beachtung sozialer, ökonomischer und ökologischer Ansprüche, mit dem obersten Ziel einer nachhaltigen Verbesserung der Lebensqualität in der Stadt und der Region Braunschweig.“

Den aktuellen und vollständigen Mobilitätsentwicklungsplan finden Sie übrigens im Netz unter https://mep.braunschweig.de/wpcontent/uploads/2020/11/MEP_Prozesszeitung.pdf. Und weitere Informationen stehen Ihnen zur Verfügung, wenn Sie im Internet „Stadt Braunschweig Mobilitätsentwicklungsplan“ eingeben.

Die Planungen, Stand heute, finden bei den politischen Parteien unserer Stadt ein durchaus geteiltes Echo. Wir wollten wissen, wie unsere Lokalpolitiker den Stand der Planungen sehen und was sie konkret dazu zu sagen hat. Hier die Statements, die uns bis Redaktionsschluss erreichten:



Dr. Frank Schröter, Bündnis 90/Die Grünen

Wir wollen unseren Kindern eine lebenswerte Umwelt hinterlassen. Dafür müssen die CO₂-Emissionen gesenkt werden, damit der Klimawandel gestoppt wird. Dieser Wunsch ist einer der Hauptziele der grünen Umweltpolitik

und die Senkung der CO₂-Emissionen wurde auch vom Rat der Stadt Braunschweig beschlossen. Einer der stärksten Verursacher von CO₂ ist der motorisierte Individualverkehr (MIV). Der MEP (Mobilitätsentwicklungsplan, die Red.) hat sich daher das Ziel gesetzt, die Wirkung von Maßnahmen zu erproben, durch die der MIV reduziert werden kann. Hierfür sollen umweltfreundliche Alternativen der individuellen Mobilität gestärkt werden, der so genannte Umweltverbund aus Radfahren, ÖPNV und zu Fuß gehen. Damit der Umweltverbund eine gute Alternative zum MIV wird, muss er einfach, komfortabel und schnell sein. Hierfür gibt es eine Reihe von verkehrsplanerischen Maßnahmen, die im Rahmen des MEP mit Hilfe eines Verkehrsmodells simuliert werden. Beispiele sind Velorouten, auf denen man mit dem Fahrrad einfach, sicher und schnell von den Stadtteilen in Richtung Innenstadt fahren kann. Der Ausbau der Stadtbahn, durch den bequeme neue Verbindungen geschaffen werden und eigene Busspuren, auf denen der Bus am Stau vorbeifahren kann, sind Beispiele für Maßnahmen zur Attraktivitätserhöhung des ÖPNV. Das Zulußgehen kann durch kurze Wartezeiten an Ampeln und direkte, kurze Wegeverbindungen gefördert werden. Der Ausbau der Stadtbahn, durch den bequeme neue Verbindungen geschaffen werden und eigene Busspuren, auf denen der Bus am Stau vorbeifahren kann, sind Beispiele für Maßnahmen zur Attraktivitätserhöhung des ÖPNV. Das Zulußgehen kann durch kurze Wartezeiten an Ampeln und direkte, kurze Wegeverbindungen gefördert werden. Der Ausbau der Stadtbahn, durch den bequeme neue Verbindungen geschaffen werden und eigene Busspuren, auf denen der Bus am Stau vorbeifahren kann, sind Beispiele für Maßnahmen zur Attraktivitätserhöhung des ÖPNV. Das Zulußgehen kann durch kurze Wartezeiten an Ampeln und direkte, kurze Wegeverbindungen gefördert werden. Bei der Förderung des Umweltverbundes geht es darum, die umweltfreundlichen Alternativen zum MIV so attraktiv zu gestalten, dass möglichst viele Menschen freiwillig den Umweltverbund nutzen und nicht den privaten Pkw. Hierfür setzt sich die Fraktion B90/Die Grünen seit langem auch im Stadtbezirksrat ein.

Bei der Prüfung möglicher Maßnahmen ist es wichtig, unterschiedliche Schwerpunkte zu berücksichtigen. Durch seine drei Szenarien hat der MEP dies getan und die Förderung des Umweltverbundes, den Einsatz technischer Maßnahmen (Smart Mobility) sowie die Erhöhung der Lebens-/Aufenthaltsqualität als Schwerpunkte gesetzt und so die jeweils effizientesten Maßnahmen identifiziert. Aus Sicht der Partei B90/Die Grünen ist es wichtig, unterschiedliche Interessen bei der Verkehrsplanung zu berücksichtigen.

So ist die Erreichbarkeit der Innenstadt ein wichtiges Ziel, dies kann aber auch durch die Nutzung des Fahrrads oder von Bus und Stadtbahn gewährleistet werden. Dies gilt insbesondere, wenn die Verbindungsqualität durch die oben beschriebenen Maßnahmen weiter verbessert wird. Gerade für unseren Stadtbezirk sind die Ausgangsbedingungen schon gut und können durch den MEP noch besser werden.

Erste Berechnungen des MEP haben leider gezeigt, dass die bisher vorgeschlagenen Maßnahmen nicht ausreichend sind, um das CO₂-Reduktionsziel der Stadt Braunschweig zu erreichen. B90/Die Grünen setzen sich daher dafür ein, durch zusätzliche und verbesserte Maßnahmen die Attraktivität des Umweltverbundes weiter zu erhöhen.

MEP: Guter Prozess, aber fragwürdige Einzelmaßnahmen geplant. - PKW als Hauptgegner -

Ein methodisch hervorragender Prozess mit fragwürdigen Ergebnissen: dieses Fazit ziehen wir als



Mathias Möller, FDP

FDP zum Mobilitätsentwicklungsplan. Er markiert das Ende eines umfangreichen Entstehungs- und Beteiligungsprozesses, arbeitsreich für Verwaltung, Politik und Stadtgesellschaft, verankert auf allen Ebenen. Inhaltlich haben wir leider einige Probleme, auch wenn wir einzelne Ideen wie z. B. Quartiersgaragen, mehr Fahrradabstellplätze, E-Busse und eine bessere Ladinfrastruktur sehr befürworten. Aber es gibt kritische Punkte, die wir nicht nachvollziehen können. Beispielsweise wurden sechs strategische Zielfelder mit 17 gleichberechtigten Unterzielen definiert. Als FDP fehlen uns in diesem Zielsystem allerdings z. B. Merkmale wie „Leistungsfähigkeit der Verkehrsinfrastruktur“ oder „Resilienz und Redundanz im Verkehrsnetz“. Wir brauchen eine Verkehrsinfrastruktur, die immer funktioniert: bei Regen, Eis und Schnee, zur Rush-Hour und auch in Baustellen- und Unfall-situationen. Auch dann darf der Verkehr nicht zusammenbrechen, was aber passieren wird, wenn alles auf Kante genäht wird. Dies gilt besonders für den motorisierten Individualverkehr, der im gesamten Prozess von zu vielen Beteiligten generell als der Hauptgegner dargestellt wurde, den es zurückzudrängen gilt. Wenn wir in die konkreten Maßnahmen schauen, zeigt sich

diese Tendenz noch stärker: Neben vielen sinnvollen Maßnahmen z. B. für den Rad- und Fußverkehr findet sich ein regelrechter „Giftcocktail“ gegen den Individualverkehr: Sperrung von Brodweg und Bohlweg (oder „nur“ Einspurigkeit?), Umbau des City-Rings und des Wilhelminischen Rings (ebenfalls einspurig?), Ausweitung der Parkraumbewirtschaftung (mehr Parkgebühren!), Parkraumbedarfsprüfung (weiterer Parkraumverlust?), noch mehr Parkraum- und Geschwindigkeitsüberwachung, neue Busspuren und Protected-Bike-Lanes (Fahrstreifenverluste)... alles nur in Prüfung, aber der Beschluss durch Rot/Grün und Co. droht und ist absehbar. Was alle Maßnahmen kosten und wer sie bezahlen soll, ist übrigens bisher kein Thema gewesen. Aus Sicht der FDP ein Fehler, der so manches „Luftschloss“ hat entstehen lassen, das so niemals kommen wird. Auf den letzten Metern des Entstehungsprozesses reifte zusätzlich die Erkenntnis, dass sich mit keinem der Szenarien die Ziele des von Rot/Grün beschlossenen Klimaschutzkonzeptes 2.0 erreichen lassen, trotz der teilweise aus unserer Sicht bereits radikalen Maßnahmen. Es zeigt sich, was wir beim Beschluss des Klimaschutzkonzeptes schon kritisiert haben: unerreichbare Ziele zu beschließen, führt zu nichts – außer zu Frustration und Aktionismus. In dieser Phase sind wir jetzt, weil nun plötzlich klimarelevante Maßnahmen intensiviert und über allem priorisiert werden sollen. Von der ursprünglichen Gleichberechtigung der 17 Unterziele kann jetzt nicht mehr die Rede sein. Damit wird ein guter, ausgewogener Prozess leider auf den letzten Metern ad absurdum geführt.

Willkommen – jetzt auch aus Richtung Ackerstraße

BRAUNSCHWEIG Der Hauptbahnhof sieht jetzt richtig freundlich aus



Fotos: © Rundschau/DRD

Von Dieter R. Doden

Über den Hauptbahnhof und die endlos lange Renovierungszeit haben wir in der Rundschau manchen klaren Wort verloren. Inzwischen ist der Umbau abgeschlossen und

der Braunschweiger Hauptbahnhof sieht richtig gut aus. Sogar und ganz besonders von der Ackerstraße aus. Dort nämlich gibt es dicht am nun großzügig gestalteten Eingangsbereich reichlich Parkplätze. Was auf der anderen Seite bekannt-



lich Mangelware ist. Schreitet man durch einladend geöffnete Glastüren, gelangt man in die lichtdurchflutete Unterführung, die weitläufig zu den Bahnsteigen und zum Haupteingang Richtung City oder Busbahnhof führt. Jawoll, hier fühlt

man sich willkommen! Wer zurückdenkt an den schmalen, piefigen Eingang Ackerstraße und den tristen Tunnel aus früheren Zeiten bekommt schon den Eindruck, jetzt endlich in einem Großstadtbahnhof zu sein. Toll!

Pen & Paper Rollenspiele

LAMME Verein „Kessel Würfel e.V.“

Von Dieter R. Doden

Im Verein „Kessel Würfel e.V.“ dreht sich alles um sogenannte Pen & Paper-Rollenspiele. Dabei spielen Stift, Papier und ulkige Würfel eine besondere Rolle. Die Mitspielenden nehmen fiktive Rollen ein und erleben gemeinsam durch erzählen ein Abenteuer, von dem man am Beginn des Spieles nicht exakt vorher-sagen kann, wie es endet. Wer neugierig auf diese andere Art des Spielens ist und den Verein gern einmal kennenlernen möchte, hat in 2024 jede Menge Gelegenheiten, sich das alles einmal aus der Nähe anzusehen. Man trifft sich dazu im Kinder- und Jugendzentrum Lamme an der Lammer Heide. An allen unten aufgeführten Terminen sind zwischen 14 und 1 Uhr morgens Inter-

essierte herzlich willkommen. Und wer sich vorab ein wenig schlauer machen will, kann dies auf Instagram: <https://www.instagram.com/einkesselwuerfel/?hl=de> bzw. Facebook: <https://www.facebook.com/Einkesselwuerfel/> tun. Hier die Kessel-Kennlern-Termine für 2024: 3. Februar, 2. März, 6. April, 4. Mai, 1. Juni, 6. Juli, 3. August, 7. September, 5. Oktober, 2. November und 7. Dezember. Mitzubringen sind Spielbegeisterung, eine gute Portion Neugierde und die unbändige Lust, immer mal wieder in andere Rollen zu schlüpfen und für ein paar Stunden das reale Ich zu verlassen. Eine Anmeldung ist zu den Terminen nicht erforderlich. Die Teilnahme ist kostenlos.

WAS GEHT BEI EUCH?



www.oker11.de • Telefon 0531 220010

Ihr feiert - Wir machen den Rest!

Gestaltung von Flyern und co. Bericht in der Rundschau Refinanzierung durch Anzeigen möglich

Fast jeder dritte Schüler ist depressiv

BRAUNSCHWEIG Projekt „Psychische Gesundheit und Wohlbefinden an Schulen“ startet



Von Dieter R. Doden

Es ist alarmierend. Immer mehr Schülerinnen und Schüler in Braunschweig zeigen depressive Symptome. Dies ergab eine Jugendbefragung, welche im Rahmen von „Communities that Care“ (CTC) im Jahre 2022 durchgeführt wurde.

Die Präventionsstrategie „Communities That Care“ unterstützt Kommunen dabei, Präventionsaktivitäten rund um die soziale Entwicklung von Kindern und Jugendlichen zielorientiert und somit wirksam einzusetzen sowie den Erfolg einzelner Aktionen überprüfbar zu machen. Die Rundschau hat mehrfach darüber berichtet.

Was hat die Befragung an konkreten Fakten ergeben?

30,5 Prozent der befragten Schülerinnen und Schüler stimmten dem Satz „Im letzten Jahr habe ich

mich überwiegend traurig gefühlt“ zu. 2020 waren es 27,4 Prozent. Der Aussage „Ich taue nichts“ pflichteten 37,6 Prozent bei. In 2020 waren es 37,8 Prozent. Das sind erschreckende Zahlen!

Die Stadt Braunschweig regiert mit dem Projekt „Psychische Gesundheit und Wohlbefinden an Schulen“.

Aufgrund der Datenlage, so die Stadt, besteht großer Handlungsbedarf um der Entwicklung depressiver Symptome präventiv entgegenzuwirken. Das Interesse daran ist an den Lehrinstituten hoch. Die Lehrkräfte können vielfach allerdings Präventionsprojekte zur Stärkung von Resilienz und Selbstbewusstsein nicht selber durchführen. Dabei soll im Rahmen der CTC-Strategie das städtische Projekt helfen.

Start des Präventivprojektes „Lars & Lisa“.

Ein erster Schritt ist an weiterführenden Schulen ein Angebot mit dem Namen „Lars & Lisa“, das im Januar gestartet wurde und schrittweise erweitert werden soll. Ziel ist es, Emotionsregulationen zu fördern sowie durch lösungsorientiertes Denken und soziale Verbundenheit die Lebenskompetenz der Jugendlichen zu stärken.

Das Projekt wird vom AWO-Kreisverband begleitet und ist zunächst auf drei Jahre angelegt. Die Gesamtkosten betragen 216.000 Euro. Die Stadt erhält dafür eine Förderung in Höhe von insgesamt 153.000 Euro von der Techniker Krankenkasse und trägt somit 63.000 Euro selbst. Für die Umsetzung des Schulprojektes kooperiert die Stadt Braunschweig unter anderem mit dem Regionalen Landesamt für Schu-

le und Bildung (RLSB) sowie mit der Drogenberatungsstelle Braunschweig (DROBS).

Jetzt im Februar startet dieses Programm für 14- bis 16-jährige Schülerinnen und Schüler an den beteiligten Schulen. Landesschulsozialarbeiterinnen und -sozialarbeiter sowie andere pädagogische Fachkräfte führen das Präventivprogramm „Lars & Lisa“ durch. Es ist Teil der „Grünen Liste Prävention“, der Empfehlungsliste evaluierter Präventionsprogramme des Landespräventionsrats Niedersachsen.

Weitere Informationen bekommen Sie unter: www.braunschweig.de/politik_verwaltung/nachrichten. Und dort im Beitrag „Trainingsprogramm zur Stärkung psychischer Gesundheit an Schulen.“

Schulranzen Aktion

REGION Sammlung von Sozialverband und Partnern

Es gibt in der Region viele Familien, darunter auch Flüchtlingsfamilien, denen es finanziell nicht gut geht. Da stellt oft schon die Anschaffung eines Schulranzens ein großes Problem dar. Der Sozialverband Deutschland (SoVD) in Braunschweig bittet deshalb die Bevölkerung auch dieses Jahr wieder um Spenden von nicht mehr benötigten gut erhaltenen Schulranzen und Rucksäcken. Diese können ab sofort im SoVD-Beratungszentrum am Bäckerklint 8 (nähe Radeklint) abgegeben werden (Öffnungszeiten Montag bis Donnerstag 9 bis 16 Uhr, Freitag 9 bis 12 Uhr). Der Verband behält sich aber vor, sehr schlecht erhaltene Ware abzulehnen. An der Aktion beteiligen sich die von Volkswagen Financial Services gegründete „Stiftung – Unse-

re Kinder in Braunschweig“ und die Braunschweigische Landessparkasse (BLSK). Die BLSK nimmt dieses Jahr bereits zum dritten Mal in Folge an der Aktion teil. Die Mitarbeiter der jeweiligen Finanzunternehmen werden um Ranzen- und Rucksackspenden gebeten. Diese werden dann an den SoVD übergeben.

Der Starttermin für die Ausgabe der Schulranzen und Rucksäcke ist dann am Samstag, den 16. März, beim SoVD am Bäckerklint 8. An diesem Samstag können sich die Familien von 9 bis 12 Uhr mit ihren Kindern ihre Favoriten aussuchen und mitnehmen. Weiter mit der Ranzenausgabe am Bäckerklint geht es dann ab dem 18. März, montags bis freitags zu den Öffnungszeiten.

Außerdem läuft die Aktion auch im Internet weiter. Dort können in der Facebook-Gruppe „Schulranzenaktion“ weiterhin Ranzen für die Region gespendet werden. Die Gruppe wurde während der Corona-Zeit eingeführt und verbindet die Spender mit den Familien, die einen kostenlosen Ranzen benötigen. Fotos von den Schulranzen können in der Gruppe gezeigt werden. Bei Interesse können die Familien dann Kontakt zu den Spendern aufnehmen.

Thorsten Böttcher



Schulabschluss – was dann?

BRAUNSCHWEIG Tag der offenen Tür der Heinrich-Büssing-Schule

Unter dem Motto „Tag der offenen Tür der Heinrich-Büssing-Schule - Schule und Ausbildungsbetriebe stellen sich vor“ öffnet die Heinrich-Büssing-Schule - Berufsbildende Schulen Technik ihre Türen für Interessierte und Gäste

Am 7. Februar von 10 bis 16 Uhr lädt die Heinrich-Büssing-Schule an der Salzdahlumer Straße in Braunschweig Interessierte ein.

Die Gäste erwarten Informationen zu den Möglichkeiten, die sich nach dem Abschluss der all-

gemeinbildenden Schule bieten, wenn man sich für technische Berufe in den Berufsfeldern Kraftfahrzeugtechnik, Metalltechnik, Elektrotechnik oder Informationstechnik interessiert.

In den Fachabteilungen erlangen die Besucher und Besucherinnen einen umfangreichen Einblick in technische Berufe, die modernste Technologien nutzen, wie zum Beispiel Robotertechnik, 3-D Druck, Fahrassistenzsysteme und vieles mehr. Außerdem stellen in der Re-

gion ansässige Betriebe interessante Ausbildungsberufe vor. Schulabgänger und Schulabgängerinnen können sich vor Ort über ihren Traumberuf informieren und Kontakte zu den Betrieben knüpfen.

Im Rahmen des „Richtigen Wegs“ können sich die Gäste ab 18 Uhr über die verschiedenen Vollzeit-schulformen informieren. Diese reichen von der Berufseinstiegschule über die Berufsfachschulen und die Fachoberschule bis hin zum Beruflichen Gymnasium Tech-

nik, das zur allgemeinen Hochschulreife, dem Abitur, führt.

Darüber hinaus gibt es verschiedene Mitmachangebote und ein kleines Cateringprogramm, sodass auch für das leibliche Wohl gesorgt wird. Über das Programm im Detail können sich die Besucher und Besucherinnen unter www.buessing-schule.de informieren.

Karin Langner

Kaum Chancen für den Spargelexpress

BRAUNSCHWEIG / WENDEBURG Im Reaktivierungsplan hat die Strecke keine hohe Priorität

Von Dieter R. Doden

Viele Bürgerinnen und Bürger träumen seit Jahren davon, die stillgelegte Bahnstrecke von Braunschweig nach Wendeburg wieder zu beleben. Die Rundschau hat über diesen „Spargelexpress“ mehrfach berichtet. Ist die Reaktivierung Wunschtraum, mit der Chance, wahr zu werden, oder Albtraum, weil daraus eh nie was wird?

Immerhin ist man sich im Niedersächsischen Ministerium für Wirtschaft, Verkehr, Bauen und Digitalisierung längst darüber einig,

dass die Reaktivierung stillgelegter Bahnstrecken für den Schienenpersonennahverkehr ein wichtiger Baustein der Verkehrswende in Niedersachsen ist. Und so ist auf der Internetseite des Ministeriums zu lesen, dass der Parlamentarische Lenkungskreis zum Reaktivierungsprogramm des Landes Niedersachsen für 15 von insgesamt 54 stillgelegten Bahnstrecken grünes Licht gegeben hat. Sie rücken in die Planungsstufe 2 vor, was das Erstellen einer Nutzwertanalyse bedeutet. Die Strecke vom „Spargelexpress“ gehört nicht dazu!

Vier wichtige Stufen auf dem Weg

zur Reaktivierung.

- Auf Stufe 1 findet zunächst eine Vorauswahl der Strecken statt.
- An diese schließt sich auf Stufe 2 eine Nutzwertanalyse an.
- Auf Stufe 3 werden für die vorliegenden Strecken die langfristig anfallenden Betriebskosten ermittelt.
- Für die aussichtsreichsten Strecken wird auf Stufe 4 schließlich in die konkrete Planung eingestiegen und der Förderantrag nach dem GVFG vorbereitet.

Wie gehen die Planungen für den „Spargelexpress“ weiter?

Auf der Internetseite des Ministeriums heißt es dazu, es wird be-

züglich mehrerer Strecken, die es bisher nicht in Stufe 2 geschafft haben, zügig weiter geplant. Was auch immer das heißen mag. Fakt ist aber wohl, die Strecke von Braunschweig Gliersmarode nach Wendeburg Harvesse ist in Stufe 1 stecken geblieben. Diese Strecke, so ist zu lesen, verbleibt, wie so manche andere auch, in der Untersuchung und soll in einem strukturierten Prozess weiter beleuchtet werden. Wir lesen zwischen den Zeilen: Der „Spargelexpress“ steht bis auf Weiteres auf dem Abstellgleis. Derzeit ist die Reaktivierung dann wohl eher ein Albtraum.

Autohaus Holzberg GmbH
Hamburger Str. 23, 38114 Braunschweig
Telefon +49 531 38818-0, www.holzberg.seat.de

SEAT Ibiza Style Edition

Ab 119 € mtl.¹ leasen.

Mehr Sondermodelle mit Preisvorteilen von bis zu 2.000 €² bei uns.

Nur bis zum 15.03.2024

SEAT Ibiza Style 1.0 TSI, 81 kW (110 PS): Kraftstoffverbrauch (kombiniert): 5,6–5,1 l/100 km; (Kurzstrecke): 7,2–6,5 l/100 km; (Stadtstrand): 5,5–5,0 l/100 km; (Landstraße): 4,9–4,4 l/100 km; (Autobahn): 5,8–5,2 l/100 km; CO₂-Emissionen (kombiniert) 127–116 g/km (WLTP-Werte).

¹ Ein Privatleasing-Angebot der SEAT Leasing, Zweigniederlassung der Volkswagen GmbH, Gilhofer Straße 57, 38112 Braunschweig, für die wir als ungebundener Vermittler gemeinsam mit dem Kunden die für den Abschluss des Leasingvertrags nötigen Vertragsunterlagen zusammenstellen. Zzgl. Zulassungskosten. Bonität vorausgesetzt. Wird der Vertrag im Fernabsatz geschlossen, besteht ein Widerrufsrecht für Verbraucher. Angebot gültig für Privatkunden bis 15.03.2024. Solange der Vorrat reicht. Weitere Informationen bei uns im Autohaus und unter www.seat.de/ibiza.

² Preisvorteil entspricht einem Nachlass der SEAT Deutschland GmbH in Höhe von 2.000,00 € auf die unverbindliche Preisempfehlung. Der Nachlass führt zu einer geringeren monatlichen Leasingrate. Abbildung zeigt Sonderausstattung.

Gilt für den SEAT Ibiza Style 1.0 TSI, 81 kW (110 PS); Fahrzeugpreis inkl. Überführungskosten: 26.315,- €; Leasing-Sonderzahlung: 1.095,- €; 24 Leasingraten à 119,- €; Laufzeit: 24 Monate; jährliche Fahrleistung: 10.000 km.

Mensaessen ist besser geworden

LAMME Schulleiterinnen geben der Rundschau ein Statement

Von Dieter R. Doden

Den Schülerinnen und Schülern schmeckt es nicht! So der Tenor diverser Medienberichte über die zum Teil bemängelte Qualität des Mensaessens an den Grundschulen in Lamme, Lehdorf und Waggum, die inzwischen Ganztagschulen sind. Wir wollten den aktuellen Stand der Dinge wissen und baten die Schulleitungen in Lamme und Lehdorf um eine Stellungnahme. Uns erreichten folgende Statements:

Anja Knak Komm. Schulleiterin Grundschule Lamme:

Wie bereits bekannt, konnten wir eine Vernetzung der Elternvertretungen der Grundschulen Lamme, Lehdorf und Waggum herstellen – alle drei Schulen werden vom gleichen Caterer (VielfaltMenü) beliefert. Anfang Dezember fand der Boykott des Mensaessens durch die Eltern statt, parallel dazu war bereits ein Termin des Mensaausschusses der Schule mit dem Caterer vereinbart worden, dieser fand am 6. Dezember unter Beteiligung von zwei Mitarbeitenden des Caterers, der Servicestelle Mittagessen (Stadt Braunschweig), zwei Mitarbeiterinnen der Schubika (zuständig für die Ausgabe des Essens), der Schulleiternrätvorsitzenden der Schule, den Koordinatorinnen des Ganztags an unserer Schule, der Schulleitung sowie (in beratender Funktion) der Vernetzungsstel-



Die Mensa der Grundschule Lehdorf.

Foto: Privat

le Schulverpflegung statt.

Im Gespräch wurde der Unmut über den derzeitigen Zustand geäußert und im Anschluss zeigten sich alle Beteiligten gewillt, die Situation vor Ort zu verbessern. Dabei ging auch der Caterer einige deutliche Schritte auf uns zu. In dem Treffen konnten wir sinnvolle Lösungen der derzeitigen Probleme erarbeiten:

-VielfaltMenü schickt die Speisepläne an die Elternvertreterin, damit die Schule sie durchgehen kann. Essen, die wenig bestellt oder nicht schmackhaft waren,

werden VielfaltMenü gemeldet, es wird dann versucht, diese auszutauschen.

-Der Caterer liefert zukünftig das Obst freitags für die kommende Woche. Das Personal vor Ort gibt das Obst nach Reifegrad aus, um die Ausgabe von unreifem Obst zu vermeiden

-Der Caterer bespricht die Möglichkeit, das Gemüse getrennt (nicht Mischgemüse) zuzubereiten, mit den Köchen. Zukünftig wird weniger Gemüse und mehr Sättigungsbeilage geliefert.

-Der Caterer nimmt den Wunsch nach einem Rohkoststeller auf und baut diesen, passend zu den Ge-

richten, in den Speiseplan ein. Die Lieferung der Rohkost erfolgt montags für den Rest der Woche. Das Personal vor Ort gibt die Rohkost nach eigenem Ermessen und nach den Möglichkeiten der Personaldecke aus.

-Der Caterer bietet eine dritte Menü-Linie an. Diese Absprache wird von der Stadt offiziell beauftragt und ist ohne Mehrkosten möglich.

-Die Speisepläne werden nach unklaren Menübezeichnungen durchgesehen. Die Bezeichnungen werden entsprechend angepasst.

Auch, wenn wir noch nicht alle Bausteine umsetzen konnten, hat sich – insbesondere nach Anlauf

der dritten Menülinie in diesem Jahr - die Essenssituation aus meiner Sicht deutlich entspannt. Ich freue mich, dass die Stadt zu diesem Schritt bereit war und der Caterer sich ebenfalls bereit erklärt hat, die dritte Linie ohne Mehrkosten einzurichten. Nach Rücksprache mit den KollegInnen vor Ort wird das Essen von den Kindern nun deutlich besser angenommen und sei meist schmackhaft. Obwohl die Ausgabe der dritten Linie mit deutlich mehr Aufwand verbunden ist, meistern die Mitarbeiterinnen der Schubika dieses Problem großartig! Die Eltern melden zurück, dass auch aus ihrer Sicht

eine deutliche Verbesserung eingetreten sei. Leider seien Komponenten wie Reis und Nudeln teilweise noch zu hart und es gäbe immer noch viele Gerichte, in denen die Komponenten vermischt angeboten würden. Wir werden die Situation weiterhin beobachten und mit der Stadt sowie dem Caterer im Austausch bleiben, um weitere Verbesserungen zu erreichen.

Regina Lange, Schulleiterin der Grundschule Lehdorf, ergänzte die Aussagen von Anja Knak wie folgt (Statement gekürzt):

Seit dem 08.01.2024 bietet der Caterer eine zusätzliche 3. Menülinie an. In der 1. Menülinie A werden weiterhin vegetarische Gerichte angeboten, die 2. Menülinie B orientiert sich an den Vorgaben der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung), die neue 3. Menülinie C enthält Speisen mit Fleisch oder Fisch. Außerdem soll es zukünftig weniger Gemüsebeilagen und dafür mehr Kartoffeln, Nudeln und andere Sättigungsbeilagen geben. Montags wird zusätzlich Rohkost angeboten. Die Rohkostbeilage haben sich die Schülerinnen und Schüler ausdrücklich gewünscht. Die ersten Rückmeldungen von den Eltern, den Kindern und den pädagogischen Fachkräften im Ganztags sind recht positiv. Je nach Angebot wählt etwa die Hälfte der Schülerinnen und Schüler die neu hinzugekommene Menülinie.

Planung für Solarpark nimmt Formen an

VÖLKENRODE Planungsrechtliche Voraussetzungen werden auf den Weg gebracht

Von Dieter R. Doden

Im Sommer 2023 berichtete die Rundschau über ein besonderes Vorhaben. Die Stadt liebäugelt mit dem Bau einer Photovoltaikanlage zwischen dem Mittellandkanal in Höhe von Völkenrode und der ALBA-Deponie. Aus Ackerland soll mittelfristig ein Solarpark werden. Was im Prinzip Sinn macht. Laut Aussage des Statistischen Bundesamtes waren deutschlandweit im März 2023 etwa 2,6 Millionen Photovoltaikanlagen auf Dächern und Grundstücken installiert. Die Stromerzeugung aus Sonnenenergie liegt voll im Trend. Wurden so

im März des zurückliegenden Jahres in Deutschland bereits 70.600 Megawatt Energie erzeugt, dürften es bis Jahresmitte 2024 deutlich mehr sein. Von 2022 bis 2023 stieg die Zahl der Anlagen immerhin schon um 16 Prozent.

Das Vorhaben der Stadt ist also logisch und nachvollziehbar. Für die 6,7 Hektar große Fläche soll daher der Flächennutzungsplan geändert und ein vorhabenbezogener Bebauungsplan „Solarflächen Völkenrode-Nord“ aufgestellt werden. Der Stadtbezirksrat 321 (Lehdorf-Watenbüttel) und der städtische Ausschuss für Planung und

Hochbau haben bereits grünes Licht gegeben. Mit dem Aufstellungsbeschluss soll planungsrechtlich der Weg frei gemacht werden, um eine Freiflächen-Photovoltaikanlage mit einer Leistung von 8.220 kWp zu errichten. Die Abkürzung kWp steht für das Leistungsmaß Kilowatt-Peak. Es gibt an, welche Höchstleistung in Kilowatt eine Photovoltaikanlage erbringen kann. Übrigens: Die früher einmal angedachte Nutzung einer Fläche, die vom Landtechnik-Museum Gut Steinhof genutzt wird, ist wohl vom Tisch. Sie ist zumindest nicht Bestandteil der aktuellen Planung.

Die Stadt teilte jüngst mit, dass die vorgesehene Fläche für die Errichtung einer Freiflächen-Photovoltaikanlage gut geeignet ist. Entgegenstehende Planungsziele bestehen nicht. Mit der Realisierung des Projektes kann, so eine Mitteilung der Stadt, ein nennenswerter Beitrag zur Erreichung der Braunschweiger Klimaschutzziele geleistet werden - entsprechend dem vom Rat der Stadt Braunschweig im Jahr 2022 beschlossenen „Integrierten Klimaschutzkonzept 2.0“.



Lageplan © Stadt Braunschweig

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

Jugendfeuerwehr lässt Bäume fliegen

WATENBÜTTEL Sieg in der Einzelwertung für Max Wittlich



Es gibt viele Wege, sich seines Weihnachtsbaumes zu entledigen. Eine eher unkonventionelle, aber durchaus spaßigen Methode, hat sich die Ortsfeuerwehr Melverode ausgedacht - den Weihnachtsbaumweitwurf. Auch in diesem Jahr nahmen wir bei der 11. Auflage des Events zum sechsten Mal an dem Wettbewerb mit drei Gruppen

in der Kinder- und Jugendwertung teil.

Auf dem Gelände vor dem Feuerwehrhaus wimmelte es von ausgerichteten Weihnachtsbäumen und deren Weitwerfern. Beim elften Weitwerfen der Bäume in diesem Jahr traten wieder viele Gruppen an. Darunter auch 14 Kinder-

und Jugendgruppen. Mitmachen konnte jeder, der Lust hatte, einen Baum so weit wie möglich fliegen zu lassen.

Die Jugendfeuerwehr Watenbüttel erreichte mit ihren drei Gruppen den fünften, neunten und elften Platz. Ein tolles Ergebnis.

Die Gruppe Jugendfeuerwehr Watenbüttel rot schaffte 19,70 Meter, die Gruppe Jugendfeuerwehr Watenbüttel blau ging mit 14,90 Meter durchs Ziel und Gruppe Jugendfeuerwehr Watenbüttel gelb war mit 14,20 Meter im Ziel. Max Wittlich erreichte in der Einzelwertung mit 7,80 Meter den ersten Platz.

Stephan Kadereit

Starkes Zeichen gegen Rechtsextremismus

BRUNSCHWEIG Etwa 15.000 Menschen bei Kundgebung

Am Samstag, 20. Januar, fand auf dem Schlossplatz in Braunschweig eine Kundgebung gegen die faschistische Ideologie der AfD und der Werteunion statt, an der ich selbstverständlich teilgenommen habe. Etwa 15.000 bis 20.000 Menschen waren vor Ort. Gemeinsam haben wir ein starkes Zeichen für unsere Demokratie und unsere Grundwerte gesetzt! Ich bedanke mich ganz herzlich bei allen Bürgerinnen und Bürgern aus Braunschweig und der Region, die dabei waren und für eine offene, inklusive und demokratische Gesellschaft einstehen. Wir haben gezeigt, dass Hass, Diskriminierung, und Rassismus in unserer Löwenstadt keinen Platz haben.

Mein Dank gilt auch dem Stadtschülerrat Braunschweig und den Jusos Braunschweig für die Organisation der Kundgebung. Ich begrüße es sehr, dass zahlreiche Verbände, Vereine und Initiativen die Kundgebung unterstützt haben und ebenfalls dabei waren.

Ich habe es auch in meiner Rede auf der Kundgebung deutlich gemacht: Die Prüfung eines Parteiverbotsverfahrens gegen die AfD halte ich – insbesondere in Hinblick auf die Landesverbände, die als gesichert rechtsextrem gelten – als unabdingbar und längst überfällig. Neben einem Parteiverbotsverfahren gegen die AfD brauchen wir außerdem Präventions-, Aufklärungs- und Bildungsarbeit, um gegen Demokratie- und Menschenfeindlichkeit vorzugehen.

Anlass der Kundgebung war die veröffentlichte Reportage des Recherchenetzwerks Correctiv über ein Geheimtreffen von Rechtsextremen und ihren Unterstützern. Diese Enthüllungen haben mich zutiefst entsetzt. Das Ziel des rechtsextremen Netzwerks: Die Deportation von Millionen von Menschen mit Migrationshintergrund und zum Teil deutschen Staatsbürgerinnen und Staatsbürgern.

Dr. Christos Pantazis, MdB



Ein Mann der Tat ist gegangen

VÖLKENRODE Rainer Maul starb am 6. Januar

Von Dieter R. Doden



Rainer Maul Foto:privat

Rainer Maul war keiner, der lange herumredete. Er engagierte sich. In vielen Vereinen hinterlässt er eine tiefe Lücke. In Völkenrode war er bekannt und beliebt. Lange Jahre war er 1. Vorsitzender des Völkenroder Schützenvereins. Er gründete den Stoppelfeldclub „Wer bremst verliert“ und war dort der 1. Präsident. Gern gesehen war er stets bei den „Bierfreunden Völkenrode“. Über Jahrzehnte betrieb Rainer Maul gemeinsam mit seiner Frau Tanja die Star-Tankstelle in Wenden. Dort war er auch förderndes Mitglied der Ortsfeuerwehr. Und er war aktiv bei der Ortsfeuerwehr Völkenrode. - Haben wir in der Aufzählung etwas vergessen? Mag schon sein, die unzähligen Freunde des Verstorbenen mögen der Rundschau-Redaktion verzeihen.

Stefan Kahlhöfer, Ortsbrandmeis-

ter bei der Freiwilligen Feuerwehr des Ortes, erinnert sich an seinen Kameraden: „Rainer trat 1979 im Alter von 16 Jahren in die Ortswehr Völkenrode ein und war bis zu seinem Tode am 6. Januar über 44 Jahre aktives Mitglied. In dieser Zeit absolvierte er die typischen technischen Lehrgänge, engagierte sich als Gerätewart, Gruppenführer und Jugendwart unserer Jugendfeuerwehr. Im Dezember 1998, im Alter von 35 Jahren, übernahm er das Amt des Ortsbrandmeisters und übte dieses fast 19 Jahre bis September 2017 aus. In diese Zeit fällt 2012 auch die Gründung der Kinderfeuerwehr, für die er sich ebenfalls stark machte. Für sein großes Engagement wurde er im Oktober 2017 mit der Ehrennadel des Stadtfeuerwehrverbandes Braunschweig in Gold ausgezeichnet und 2018 zum Ehrenbrandmeister ernannt.“

Kahlhöfer weist darauf hin, dass

Rainer Maul stets und bei all dem, was er tat, von seiner Frau Tanja unterstützt und gefördert wurde. Der amtierende Ortsbrandmeister sagte der Rundschau weiter: „Mit Rainer Maul verlieren wir einen geschätzten Kameraden, der sich auch nach seinem langjährigen Engagement als Ortsbrandmeister weiter für die Belange seiner Kameraden einsetzte und auf den wir uns als Macher und Organisator bei Bedarf immer verlassen konnten. Wir werden ihn in unseren Reihen vermissen und ihm ein ehrendes Andenken bewahren.“

Insbesondere der letzte Satz trifft ohne jeden Zweifel auf sämtliche Vereine zu, in denen sich Rainer Maul, der Mann der Tat, engagierte. Die Lücke, die er hinterlässt, wird an vielen Stellen nur sehr schwer zu schließen sein.

Die Weinbergschnecke im Winter

KÖNIGSLUTTER Infos aus dem Geopark



Wenn es im Herbst kälter wird, sucht sich die Weinbergschnecke einen windgeschützten, mit Vegetation bedeckten Ort und gräbt sich auch gelegentlich eine kleine Erdhöhle. Nach dem Hineinkriechen verschließt sie ihre Winterhöhle von innen mit Erde. Jetzt sondert die Schnecke aus den Drüsen ihres Mantels ein kalkhaltiges Sekret aus, das an der Luft zu einem harten Deckel wird. Sie verschließt die Schalenmündung nur so weit, dass noch ein bisschen Luft zum Atmen hereinströmen kann.

Im Inneren ihres Hauses zieht sich die Schnecke noch weiter zurück und atmet dabei weiterhin Luft

aus. Dadurch entstehen ein oder mehrere Luftpolster, die sich zwischen die Schnecke und dem Deckel legen. So isoliert die Schnecke ihr Eigenheim weiter gegen die fallenden Temperaturen. Sie senkt während der Kältestarre ihre Körperfunktionen auf ein Minimum und auch ihr Herzschlag wird deutlich langsamer.

Wenn der Frühling da ist und die Temperaturen bei etwa 8°C liegen, beginnt der Stoffwechsel der Weinbergschnecke wieder anzulaufen. Sie durchbricht die Luftpolster und den Kalkdeckel und macht sich auf Nahrungssuche.

Annika Jacobi

Nachforderungen für Energiekosten

BRUNSCHWEIG Was bei Bürgergeld, Grundsicherung und Wohngeld wichtig ist

Gegen Ende des Jahres 2023 landeten in den Briefkästen der Bürger:innen die Betriebs- und Heizkostenabrechnungen für 2022 – viele sind aufgrund der massiv gestiegenen Energiekosten von Nachforderungen betroffen. Was Sozialleistungsbeziehende und auch Menschen, die aktuell keinen Leistungsanspruch haben, deshalb sozialrechtlich unbedingt wissen sollten, erklärt der Sozialverband Deutschland (SoVD) in Braunschweig.

Bürgergeld-Empfänger:innen sowie Personen, die Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminder-

ung beziehen, bekommen ihre Heizkosten grundsätzlich von den Leistungsträgern erstattet – dazu zählt auch die Befüllung von Tanks mit Öl, Gas, Pellets, Holz oder anderen Brennstoffen. Wegen der stark gestiegenen Energiekosten sind viele aber von Nachforderungen betroffen. Damit auch diese Mehrkosten übernommen werden, muss ein Antrag gestellt werden. „Für Empfänger:innen von Grundsicherung ist es wichtig, dass sie ihren Antrag beim Sozialamt im Monat der Fälligkeit stellen. Sind sie zu früh oder zu spät dran, kann es sein, dass Betroffene auf den Kosten sitzenbleiben“, informiert Kai Bursie,

Regionalleiter des SoVD in Braunschweig. Wer eine Kostenübernahme beim Jobcenter beantragen möchte, hat etwas mehr Zeit. „Hier gilt im Anschluss an den Fälligkeitsmonat eine erweiterte Frist von drei weiteren Monaten. In diesem Zeitraum können Ansprüche auch rückwirkend geltend gemacht werden“, weiß Bursie.

Wachsam sein sollte auch, wer derzeit keine Sozialleistungen bezieht. „Durch die hohen Energiekosten kann erstmalig ein Anspruch auf Bürgergeld, Grundsicherung sowie Wohngeld oder ein einmaliger Anspruch auf Kostenübernah-

me der Nachforderung entstehen“, so Bursie. Beim Wohngeld können übrigens auch für Wohnungs- oder Hauseigentümer:innen mit kleinem Einkommen berechtigt sein, wie zum Beispiel Rentner:innen. Auch hier gilt, dass der Antrag im Monat der Fälligkeit eingereicht werden muss.

Bei Fragen zu Bürgergeld, Grundsicherung oder Wohngeld sind die Berater:innen des SoVD in Braunschweig gerne behilflich. Sie sind unter 0531 480 760 erreichbar. Weitere Kontaktdaten auf www.sovd-braunschweig.de.

Thorsten Böttcher

BLEIBEN SIE

AUFFÄLLIG

Lassen Sie sich von unserem Anzeigen-Profi beraten:

Sandra Kilian
s.kilian@oker11.de • Telefon 0531 2200123

Rückblick auf ein ereignisreiches Jahr

WATENBÜTTEL Jahreshauptversammlung der Ortsfeuerwehr



von links: Ole Wickenhäuser, Jörg Barluschke, Christian Loos, Stephan Kadereit, Fabienne Kadereit

Während der gut besuchten Jahreshauptversammlung 2024 zog Ortsbrandmeister Jörg Barluschke traditionell die Bilanz des Jahres 2023. Es war ein sehr ereignisreiches Jahr mit dem 150-jährigen Jubiläum der Ortsfeuerwehr (OF) Watenbüttel (1873-2023), 108 Einsätzen und vielen weiteren Aktivitäten der Kameradinnen und Kameraden. Ein besonderer Gruß galt zu Beginn der Versammlung in den Räumen der Gaststätte Müller dem Feuerwehrseelsorger der Feuerwehr Braunschweig Olaf Engelbrecht, dem 1. Stellv. Stadtbrandmeister Stephan Kadereit sowie Stefan Kahlhöfer (Ortsbrandmeister der Ortsfeuerwehr Völkrode).

Mitgliederzahlen

Insgesamt hat die OF Watenbüttel einen Mitgliederbestand von derzeit 203 Kameradinnen und Kameraden (31. Dezember 2023), davon

49 Kamerad:innen in der Einsatzabteilung, 14 passive und 72 fördernde Mitglieder. Hinzu kommen noch 30 Jugendliche in der Jugendfeuerwehr und 38 Kinder in der Kinderfeuerwehr Löschlöwen. Ein besonderer Dank galt hierbei allen aktiven Kameradinnen und Kameraden für ihre stete Einsatzbereitschaft 365 Tage im Jahr 24 Stunden am Tag, neben kulturellen und kameradschaftlichen Veranstaltungen im Laufe des gesamten Jubiläumjahres.

Viel Positives zu berichten

Auch die weiteren Funktionsträger konnten in ihren Berichten nur viel Positives berichten. Aus dem Bereich der Jugendfeuerwehr war es neben dem guten Mitgliederbestand, die erfolgreiche Teilnahme am Stadtorientierungsmarsch und bei den Stadtwettkämpfen mit der Qualifikation für den Bezirkswettbewerb in Har-



von links: Lars Borchardt, Finja Kadereit, Emil Junge, Stephan Kadereit

lingerode sowie die Bildungsfahrt nach Hamburg, das Sommerferienprogramm und das Teambuilding-Wochenende in Torgau bei Leipzig. Aber auch der Stadtputztag, der Lampionumzug und die Abnahme der Jugendflamme 1 mit neun Bewerberinnen und Bewerbern, die alle bestanden haben, standen auf dem Dienstplan. Im Bericht der Kinderfeuerwehr Löschlöwen stach auch wieder die weiterhin starken Mitgliederzahlen, das Zeltwochenende am Feuerwehrhaus und der Ausflug ins Phano nach Wolfsburg heraus. Aber auch die erfolgreiche Brandflorabnahme für die elf Bewerberinnen und Bewerber in Lamme war ein spannender Höhepunkt, den die Löschlöwen zu meistern hatten. Im Laufe des letzten Jahres wurden sieben Löschlöwen an die Jugendfeuerwehr übergeben.

Ernennungen und Ehrungen

Nach dem erfolgreichen Bestehen der vorgeschriebenen Lehrgänge wurde der Kamerad Ole Wickenhäuser durch Ortsbrandmeister Jörg Barluschke zum Feuerwehrmann ernannt sowie Fabienne Kadereit zur Oberfeuerwehrfrau befördert. Im Anschluss ehrte der 1. stellvertretende Stadtbrandmeister Stephan Kadereit den Kameraden Egon Jahns mit dem Ehrenzeichen

und der Urkunde des Landesfeuerwehrverbandes (LFV) für 60-jährige Mitgliedschaft in der Feuerwehr. Weiterhin wurde das Mitglied Uwe Legath (krankheitsbedingt leider abwesend) für 25 Jahre fördernde Mitgliedschaft in der Ortsfeuerwehr Watenbüttel geehrt. Es folgten noch zwei weitere besondere Ehrungen aufgrund herausragenden Engagements in der OF Watenbüttel. Oberlöschmeister Christian Loos wurde mit der Ehrennadel in Bronze und die dazugehörige Urkunde des Landesfeuerwehrverbandes Niedersachsen für fast 20 Jahre Atemschutzgerätewart und viele Jahre als Gruppenführer ausgezeichnet. Ebenfalls eine besondere Ehrung mit dem Ehrenzeichen in Silber und der dazugehörigen Urkunde des Feuerwehrverbandes Braunschweig-Stadt e. V. erhielt Ina Barluschke für fast zwölf Jahre Kinderfeuerwehrwartin der 2012 gegründeten Kinderfeuerwehr Löschlöwen. Seit der Gründung hat sie die Kinderfeuerwehr verantwortungsvoll geleitet. Beide Geehrten gaben im Anschluss ihre Ämter und die damit verbundene Verantwortung an andere Kameradinnen und Kameraden weiter.



vorne: Ina Barluschke und Egon Jahns, hinten: Stephan Kadereit und Jörg Barluschke

Wahlen

Zum Schluss der harmonisch verlaufenden Jahreshauptversammlung wurden noch folgende Wahlen jeweils einstimmig vorgenommen. Neue Kinderfeuerwehrwartin wurde Verena Kadereit sowie Katja Manlik als neue stellvertretende Kinderfeuerwehrwartin. Ein Generationswechsel stand auch bei der Jugendfeuerwehr an, neue Jugendfeuerwehrwartin ist ab März Fabienne Kadereit, da der bisherige Jugendfeuerwart Lars Borchardt im Mai die Aufgaben des Ortsbrandmeisters in der OF Watenbüttel übernimmt. Stellvertreter in der Jugendfeuerwehr bleibt Stephan Kadereit. Zu Jugendfeuerwehrsprechern wurden Finja Kadereit und Emil Junge gewählt. Neu in ihre Ämter wurden Florian Pauli (Sicherheitsbeauftragter), Marvin Renneberg (Atemschutzgerätewart), Miriam Grünhäuser (Schriftführerin), Marc-Sebastian Knorr (Gerätewart), Jörg Barlusch-

ke (Gruppenführer ab Mai). Neue Delegierte für die Arbeitsgemeinschaft der Watenbütteler Vereine e. V. sind Lars Borchardt, Stephan Kadereit, Sigfried Schiefer sowie Tobias Behrens. Wiedergewählt als Kassenwart wurde Hermann Müller jun., Marvin Renneberg als Brandschutzzielehrer, Stefan Adam als Webmaster und Marc-Sebastian Knorr als Social Media-Beauftragter. Dieses Team wird nun noch verstärkt um Fabienne Kadereit für den Bereich Kinder- und Jugendfeuerwehr. Kassenprüferin bleibt noch für ein Jahr Henrike Pauli. Nachrückern in den kommenden Jahren werden Maik Renneberg und Joachim Hennecke. Alle weiteren Informationen können Sie unter www.ff-watenbuetel.de im Internet nachlesen.

Stephan Kadereit

Was tun gegen Rassismus und Antisemitismus?

BRAUNSCHWEIG Kreativwettbewerb der SPD-Bundestagsfraktion



Dr. Christos Pantazis

Der Braunschweiger Bundestagsabgeordnete Dr. Christos Pantazis ruft Jugendliche und junge Erwachsene im Alter von 16 bis 20 Jahren dazu auf, am Engagement-Wettbewerb für den diesjährigen „Otto-Wels-Preis für Demokratie 2024“ der SPD-Bundestagsfraktion teilzunehmen. Für den Wettbewerb für das Jahr 2024 sind die jungen Menschen aufgefordert, sich mit dem Thema „Was tun wir gegen Rassismus und Antisemitismus? Was tun wir gegen Israelfeindlichkeit und Judenhass?“ auseinanderzusetzen. „Wir leben in einer Zeit, in der die-

ses Thema bedauerlicherweise hochaktuell ist. Die Zahl antisemitischer Vorfälle in Deutschland ist seit dem Angriff der Terrororganisation Hamas auf Israel am 7. Oktober 2023 drastisch angestiegen. Vor diesem Hintergrund ist eine Auseinandersetzung darüber, wie wir als Gesellschaft gegen Rassismus und Antisemitismus vorgehen und in aller Deutlichkeit zeigen, dass für rassistisches und antisemitisches Gedankengut in unserer Demokratie kein Platz ist, von großer Bedeutung“, betont der Braunschweiger Bundestagsabgeordnete Dr. Christos Pantazis.

Gesucht werden kreative Ideen, die zeigen, wie sich junge Menschen in ihrem Lebensumfeld gegen Antisemitismus, Rassismus und Feindlichkeit gegenüber Jüdinnen und Juden positionieren.

Der Otto-Wels-Preis der SPD-Bundestagsfraktion soll einen Beitrag

dazu leisten, dass sich junge Menschen mit Erinnerungskultur und einem friedlichen Zusammenleben in Europa beschäftigen.

Teilnehmen können Jugendliche und junge Erwachsene im Alter zwischen 16 und 20 Jahren. Sie können Einzel- oder Gruppenarbeiten einreichen. Die Wettbewerbsauschreibung und das Teilnahmeformular sind unter www.spdfraktion.de/ottowelspreis abrufbar. Ein-sendeschluss ist der 16. Februar.

„Die Preisträgerinnen und Preisträger laden wir zur Preisverleihung nach Berlin ein“, kündigt Dr. Pantazis an. Den ausgezeichneten Beiträgen winken Geldpreise, die von den SPD-Bundestagsabgeordneten gestiftet werden.

Die SPD-Bundestagsfraktion verleiht den „Otto-Wels-Preis für Demokratie 2024“ bereits zum neunten Mal. Anliegen des Preises ist, die



Erinnerungen an die Schrecken der nationalsozialistischen Herrschaft wachzuhalten und im gesellschaft-

lichen Bewusstsein zu verankern, dass Demokratie, Rechtsstaatlichkeit und ein friedliches Zusammen-

leben immer wieder verteidigt und gefestigt werden müssen.

Tanja Proisl

Sonderthema – Essen & Trinken

Vom Baum auf den Tisch

NÜSSE Wie eine ausgewogene Ernährung mit Walnüssen und ohne Verzicht gelingt



Darf's etwas Kohl sein? Spitzkohl wird mit Walnuss-Gremolata zu purem Genuss.

Foto: DJD/California Walnuts/Eat Club

(DJD). Sich bewusst zu ernähren, ist vielen Deutschen wichtig. Nach dem Geschmack ist der Gesundheitsaspekt für etwa neun von zehn Personen beim Essen entscheidend, wie der Ernährungsreport 2022 des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft zeigt. Eine einfache Möglichkeit sich gesünder zu ernähren, ist, viel Gemüse zu essen - und zwar ohne direkt Vegetarier oder Veganer zu werden. Die Lösung ist die pflanzenbasierte Ernährung.

Was ist pflanzenbasierte Ernährung?

Wer sich pflanzenbasiert ernährt, macht pflanzliche Kost zur Hauptkomponente des Speiseplans und kehrt damit zur ursprünglichen Ernährung des Menschen zurück. Ob man dabei weiterhin Fleisch und Eier isst oder sich für reine Pflanzenkost entscheidet, ist jedem selbst überlassen. Wichtig ist, dass

pflanzliche Zutaten den größten Teil des Essens ausmachen - wie bei der Mittelmeerdiät, bei der geringe Mengen Geflügel, mageres rotes Fleisch und Meeresfrüchte neben reichlich Gemüse, Nüssen und Hülsenfrüchten auf dem Speiseplan stehen. Außerdem sollte

man auch bei der pflanzenbasierten Ernährung darauf achten, sich vollwertig zu ernähren. Deswegen empfehlen Ernährungsfachkräfte weltweit, unter anderem eine Handvoll Walnüsse am Tag zu essen. Das entspricht sieben Walnüssen oder 30 Gramm.



Eine süße Versuchung: der Lemon Walnut Pie mit hochwertigen kalifornischen Walnüssen.
Foto: DJD/California Walnuts/Eat Club

Was Walnüsse so wertvoll macht

Walnüsse haben einen hohen Nährstoffgehalt und sind ein wertvoller Bestandteil der täglichen Ernährung. Im Vergleich zu anderen Nussorten weisen sie einen erheblichen Anteil an essentiellen Omega-3-Fettsäuren auf. Wie die Forschung gezeigt hat, können insbesondere die enthaltenen ungesättigten Fettsäuren das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen verringern. Besonders lecker und qualitativ hochwertig sind zum Beispiel kalifornische Walnüsse. Sie schmecken mild und haben eine angenehme Textur, die sie den guten Wachstumsbedingungen im kalifornischen Central Valley verdanken. Denn wie beim Wein beeinflussen Böden und Klima auch bei Walnüssen die Qualität und Produkteigenschaften.

Walnüsse in die tägliche Ernährung einbinden

Der einfachste Weg, täglich Walnüsse zu essen, ist sie pur als Snack zu naschen oder in Müsli oder Salat zu mischen. Wer kreative Ideen für die tägliche Küche mit Walnüssen sucht, findet unter www.walnuss.de eine große Auswahl leckerer Rezepte wie Tacos mit Curry-Walnuss-Frikadellen oder Walnuss-Auberginen-Röllchen. Auch Desserts wie Apple-Crumble oder Zitronenkuchen lassen sich mit den milden Nüssen aus Kalifornien verfeinern. Ein Tipp zum Schluss: Walnüsse mögen es kühl und dunkel. Luftdicht verschlossen, bleiben sie am besten im Kühlschrank knackig-frisch und behalten ihren Geschmack. Auch Einfrieren im Dreistern-Kühlfach ist möglich.

Leicht, leichter, Geflügel!

FIT-FOOD Hähnchen, Pute & Co.

(DJD). Lecker soll es sein, aber auch leicht? Dann ist Geflügelfleisch die perfekte Wahl. Denn 100 Gramm Puten- oder Hähnchenbrust ohne Haut haben nur rund 100 Kilokalorien und lediglich zwei Gramm Fett. Zudem liefert Geflügel eine beachtliche Menge an Eiweiß - der Nährstoff, der am nachhaltigsten sättigt. Hähnchenbrust beispielsweise enthält 22 Gramm und Putenbrust sogar 24 Gramm Eiweiß pro 100 Gramm. Darüber hinaus können Hähnchen, Pute und Co. dank vieler wichtiger B-Vitamine, Mineralstoffe und den Spurenele-

menten Eisen und Zink zu einem funktionierenden Immunsystem und der Versorgung vieler Organe beitragen. Doch vor dem Genuss kommt der Einkauf: Hier sollte man bei Geflügelfleisch auf die deutsche Herkunft achten, zu erkennen an den "D"s auf der Verpackung. Diese stehen für eine streng kontrollierte, heimische Erzeugung nach hohen Standards für den Tier-, Umwelt- und Verbraucherschutz. Weitere Informationen rund um Geflügelfleisch aus Deutschland sowie viele Rezepte finden sich auf www.deutsches-gefluegel.de

Gefülltes Hähnchenfilet mit buntem Gemüse

REZEPT



Zutaten (für 4 Personen): 4 Hähnchenbrustfilets, 1 Knoblauchzehe, 4 Salbei-Blätter, 1 Zitrone, 30 g Parmesan, 80 g Frischkäse, Salz und Pfeffer, 50 g Mehl, 1 Ei, 100 g Panko, 650 g gemischtes Gemüse, 2 EL Öl.

Zubereitung: Gehackten Knoblauch und Salbei, Zitronenabrieb, Parmesan, Frischkäse und

etwas Salz und Pfeffer verrühren. Hähnchenbrustfilets seitlich einschneiden, 1 EL der Füllung hineingeben, in Mehl, verquirltem Ei und zuletzt in Panko wenden. Hähnchenbrustfilets 30 Minuten bei 200 °C im Ofen garen. Gemüse garen, mit Zitronensaft, Öl sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Alles anrichten und genießen.

Backen leicht gemacht

BROT Einfach und professionell selbst zubereiten

(DJD). Die Menschen in Deutschland lieben ihr Brot. Es ist hierzulande schon seit Jahrhunderten ein Grundnahrungsmittel. Dabei soll es außen eine knusprige Kruste haben und innen einen lecker-lockeren Teig. In den Bäckereien gibt es eine riesige Auswahl - vom rustikalen Bauernbrot über saftige Brezen bis zum herzhaften Vollkornbrot. Der Trend geht aber auch verstärkt zum Selbermachen - gerade im Hinblick auf die gestiegenen Preise. Tatsächlich ist der Aufwand dafür nicht groß. Denn mit den richtigen Rezepten und professionellem Zubehör gelingen köstliche Backwaren ohne Probleme.

In Stoneware gebacken wird es besonders knusprig

Grundsätzlich sollte man sich etwas Zeit nehmen, denn die meisten Teige müssen eine Weile ruhen und gehen. Nur so bekommt das Gebäck die gewünschte Konsistenz und das besondere Aroma. Auch die richtigen Utensilien sind wichtig. Besonders bewährt für knuspriges Brot hat sich etwa die Stoneware-Kollektion von Pampered Chef. Sie ist sowohl zum Backen als auch zum Schmoren einsetzbar, langlebig, spülmaschinenfest und geeignet für Backöfen mit Ober-/Unterhitze sowie Umluft. Das besondere Plus: Die Produkte kann man sich von Pampered Chef Beraterinnen in der eigenen Küche vorstellen lassen, mehr dazu unter www.pamperedchef.de.



Ein herzhaftes Malzbrot im Steingut-Topf gelingt auch Anfängern kinderleicht.
Foto: DJD/The Pampered Chef Deutschland

Malzbrot

REZEPT

Zutaten

- 1/2 Würfel frische Hefe
- 350 ml Malzbier
- 250 g Weizenmehl Type 550 oder 700 (oder Dinkel Type 630 oder 700)
- 250 g Dinkel- oder Weizenvollkornmehl
- 80 g Saaten wie Leinsamen, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne
- 2 TL Salz

Zubereitung

(15 Minuten, fertig in circa 2 Stunden)

1. Hefe in lauwarmem Malzbier auflösen. Mehle, Salz und Saaten in einer großen Schüssel mischen.
2. Hefe-Malzbiermischung zufügen und alles 5 Minuten verkneten. Teig abgedeckt 45 Minuten gehen lassen.
3. Den Teig auf der bemehlten Teigunterlage 3 Zentime-

ter dick ausrollen, falten, erneut ausrollen und falten, dann zu einem Laib von 18 Zentimeter Länge formen und in den Stoneware-Ofenmeister von Pampered Chef geben. Den Laib oben mehrmals etwa 0,5 Zentimeter tief einschneiden, Deckel aufsetzen und in den kalten Ofen geben.

4. Bei 230 Grad Celsius Ober-/Unterhitze auf dem Rost auf unterster Einschubhöhe des Backofens 60 Minuten backen.

Weitere Tipps vom Experten: Man sollte nicht vergessen, das Brot vor dem Backen mehrmals einzuschneiden, damit es nicht einreißt und gut aufgehen kann. Beim Austausch der Mehlsorten verändert sich auch die notwendige Flüssigkeitsmenge: Je höher die Mehlsorte ist, desto mehr Flüssigkeit wird benötigt. Diese langsam in kleinen Schritten zugeben.

Sonderthema – Gesundheit

Richtiger Arzt und richtige Klinik

SUCHE Spezielle Services für bessere Behandlungserfolge



Auch bei Depression oder Burnout unterstützen unabhängige Expert:innen bei der Suche nach der bestmöglichen Behandlung
Foto: DJD/Nürnberg Versicherung/Getty Images/PeopleImages

(DJD). Laut Statistischem Bundesamt wurden allein im Jahr 2021 in den damals registrierten 1.887 deutschen Krankenhäusern und Kliniken knapp 16 Millionen Operationen durchgeführt. Dazu kommen mehr als 14 Millionen nichtoperative therapeutische und gut zehn Millionen diagnostische Maßnahmen. Kliniken stehen unter enormen Kostendruck. Das führt dazu, dass immer wieder Operationen aufgrund finanzieller Fehlanreize durchgeführt werden, obwohl sie nicht notwendig sind. Mittlerweile gibt es in Deutschland unabhängige Services, die im Sinne der Patientinnen und Patienten für mehr Transparenz sorgen sollen.

Unabhängige Patientenberatung durch Expertinnen und Experten

Ein unabhängiger Anbieter für eine bessere Patientensteuerung ist beispielsweise BetterDoc. Um ein möglichst optimales „Matching“ zwischen Patientinnen und Patienten sowie Arzt beziehungsweise Klinik herzustellen, wird eine hohe Anzahl von Datenpunkten analysiert, dazu zählen Fallzahlen, Patientenbefragungen, Zertifizierungen und Empfehlungen eines Expertenbeirats. Nachdem Patienten telefonisch oder online eine Anfrage gestellt haben, kommt es zu

einem ausführlichen Telefonat mit einem unabhängigen Experten. Dieser gibt eine Empfehlung für einen geeigneten Spezialisten ab und vereinbart auf Wunsch mit diesem bereits einen Termin. Mit dem Service kann man beispielsweise eine Zweitmeinung vor einer Rückenoperation einholen und eine geeignete Klinik für die Operation finden.

Versicherung bietet Service bei ausgewählten Policen an

Dieser Service ist beispielsweise bei den Versicherungen rund um den Einkommensschutz der Nürnberger Versicherung bei Vertragsabschluss automatisch enthalten. Dazu zählen die Berufsunfähigkeitsversicherung, die Grundfähigkeits- und die Schulunfähigkeitsversicherung für Kinder und Jugendliche. In der Unfallversicherung kann der Service optional dazu genommen werden. Mehr Infos gibt es etwa unter www.nuernberger.de. Nicht nur bei Operationen oder ähnlichen Maßnahmen, sondern auch bei psychischen Erkrankungen wird der Service tätig: Nach einem Erstgespräch mit einem Experten oder einer Expertin werden geeignete Therapeuten empfohlen und die verfügbaren Therapiemöglichkeiten aufgezeigt.

Wasser besitzt viele positive Eigenschaften

TIPP Über einige vorteilhafte Wirkungen von Wasser ist nur wenig bekannt

(DJD). Ohne Wasser geht es nicht, es ist für den Körper lebensnotwendig. Man sollte etwa zwei Liter Flüssigkeit am Tag zu sich nehmen, damit der Körper in seinen Funktionen nicht eingeschränkt ist. Doch über die pure Aufrechterhaltung der Lebensfunktionen hinaus hat Wasser noch eine Vielzahl weiterer positiver Eigenschaften, die weniger bekannt sind.

Wasser entgiftet, regt den Stoffwechsel an und kann beim Abnehmen unterstützen. "Wasser entgiftet den Körper. In der Niere sammeln sich die Giftstoffe an, die bei der Verstoffwechslung anfallen und die wieder abgegeben werden müssen. Ein Glas Wasser hilft dabei, die Konzentration der Giftstoffe zu senken und sie über den Urin schnell auszuscheiden", erklärt beispielsweise Dr. Stefan Koch vom Forum Trinkwasser. Auch das Risiko von Nierensteinen verringere sich, wenn man viel Wasser trinke und damit den Urin verdünne. "Wenn man den Tag mit einem Glas Wasser beginnt, wird zudem der



Über pure Aufrechterhaltung der Lebensfunktionen hinaus hat Wasser noch eine Vielzahl weiterer positiver Eigenschaften.
Foto: DJD/Forum Trinkwasser/Prostock Studio-Adobe Stock

Stoffwechsel angeregt. Man verspürt mehr Energie und – auch das ist ein positiver Nebeneffekt – weniger Hunger. Der Magen hat bereits etwas zu tun", ergänzt Wasserexperte Koch. Studien wiesen sogar darauf hin, dass ein Glas Wasser vor jeder Mahlzeit zu einer verringerten Kalorienaufnahme und einem erhöhten Energieverbrauch

führe: "Oder anders gesagt: Wasser kann wirksam beim Abnehmen unterstützen."

Wasser ist gut für die Haut, ein Zuviel an Wasser kann aber schädlich sein

Nachgewiesen ist auch, dass Wassermangel im Körper zu Austrock-

nungerscheinungen in der Haut führt. Die Haut wird faltig, ihr fehlt die Spannkraft. Umgekehrt führt also eine ausreichende Wasserversorgung zu mehr "glow" und einem gesünderen, frischeren Aussehen. Unterstützt wird dies dadurch, dass die Aufnahme von ausreichend Wasser auch die Durchblutung fördert. Wer viel trinkt, profitiert demnach von einem gut funktionierenden Blutfluss im Körper. Allerdings kann man auch zu viel Wasser trinken: Wer übermäßig große Mengen davon konsumiert, stört seinen Elektrolythaushalt, was im Extremfall lebensbedrohliche Folgen haben kann. "Man sollte einfach auf seinen Körper hören. Er signalisiert, wenn er ein Zuviel an Wasser hat, ebenso wie er ein zu wenig an Wasser durch Durst anzeigt. Wer sich an die Angaben der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) hält und täglich 1,5 bis zwei Liter Wasser trinkt, tut sich und seinem Körper Gutes", so Dr. Stefan Koch.

Eine ganz neue Freiheit für Menschen mit Diabetes

HISTORISCHES Die Geschichte der Blutzucker-Selbstmessung: Die wichtigsten Fragen und Antworten

(DJD). Etwa elf Millionen Menschen leben Schätzungen zufolge allein in Deutschland mit Diabetes. Davon rund zwei Millionen Menschen, die mit der Krankheit leben, ohne es zu wissen. Wer von Diabetes betroffen ist, kann heute von modernster Technik profitieren. Möglich macht dies eine Entwicklung, die vor rund 40 Jahren begonnen hat.

Was geschah Anfang der 80-er Jahre

Vor rund vierzig Jahren veränderte unter anderem die Firma Boehringer Mannheim, die heute zum Schweizer Pharmaunternehmen Roche gehört, mit dem Blutzuckermessgerät "Reflolux" die gängige Praxis der Diabetestherapie. Damit konnten Patientinnen und Patienten ihren Blutzucker selbst zu Hause messen und mussten nicht mehr alle vier Wochen in die Arztpraxis.

Wie änderte sich dadurch das Leben von Menschen mit Diabetes

Die Betroffenen konnten dank des Messgeräts viel enghaschiger ih-



Einfach zu bedienende Messgeräte sind sehr wichtig im Alltag mit Typ-2-Diabetes. Die Entwicklung dorthin begann vor rund 40 Jahren.
Foto: DJD/Roche Diabetes Care

ren Blutzucker kontrollieren und direkt auf zu hohe und zu niedrige Werte reagieren. Dazu kamen eine völlig neue Freiheit und ein selbstbestimmter Umgang mit ihrem Diabetes. Zu Beginn war die Blutzucker-Selbstmessung unter Fachleuten allerdings sehr umstritten. Man konnte sich nicht vorstellen, Verantwortung in der Diabetestherapie an die Patientinnen und Patienten abzugeben.

Wie wurde vorher der Blutzucker gemessen

Vor dem 20. Jahrhundert war die Zuckermessung ganz einfach: Der Urin wurde beschnuppert und probiert. Schmeckte der Urin leicht süßlich, lautete die Diagnose „hönigsüßer Durchfluss“ (deutsch für „Diabetes mellitus“). Erst um 1900 fanden Forscher heraus, dass bei süßlichem Urin der Zucker im Blut nicht richtig abgebaut wird. Für ei-

ne Messung benötigte man damals eine heute unvorstellbare Menge an Blut: einen viertel Liter. Etwa 70 Jahre später begann die Entwicklung von Blutzuckermessgeräten. Sie wogen mehr als ein Kilogramm, nahmen Ärztinnen und Ärzte aber die manuelle Auswertung der Werte komplett ab.

Wie ging die Entwicklung weiter

Die Blutzucker-Selbstmessung war der Startschuss für eine Reihe von Innovationen. Heute unterstützen moderne Messgeräte, beispielsweise von Accu-Chek, Millionen Menschen mit Diabetes weltweit verlässlich in ihrem Alltag. Mehr Infos dazu unter: www.accu-chek.de. Mit einem einzigen Blutstropfen kann man in Sekundenschnelle selbst den Blutzucker messen und, wenn gewünscht, den Wert direkt auf das Smartphone übertragen. Mithilfe einer Diabetesmanagement-App wie mySugr lassen sich die Zusammenhänge zwischen Lebensstil und Blutzucker auf einen Blick erkennen.

Ja sagen zum Nein sagen

PSYCHE Grenzen setzen ist wichtig für Wohlbefinden und Selbstwertgefühl

(DJD). Viele kennen das: Wieder Ja gesagt und Nein gedacht. Oft fällt es aus sozialen oder leistungsorientierten Gründen schwer, sich abzugrenzen und sich selbst einzusetzen, dass man etwas nicht will, kann oder schlicht keine Zeit hat. Dass ein klares Auftreten nicht nur

von der mentalen Stärke, sondern auch von der körperlichen Konstitution abhängt, ist schon aus der alten Tibetischen Konstitutionslehre überliefert. Hier wird bewusste Ernährung mit warmem Frühstück und wertvollen Gewürzen zur Unterstützung der Leistungsfähigkeit

und Ausgeglichenheit empfohlen. Bewährt haben sich Kümmel, Süßholz oder Muskatnuss mit ihren erdenden Eigenschaften – enthalten etwa in fertigen Kräuterrezepturen wie Padma NervoTib mit Magnesium aus der Apotheke. Unter www.padma.de gibt es weitere Tipps.

Weiche Haut im harten Winter

PFLERGE In der kalten Jahreszeit ist besondere Pflege gefragt

(DJD). Sie schuppt, spannt und sieht fahl aus: Trockene Haut im Winter ist weit verbreitet. Dr. Sandra Karatas, Senior Medical Advisor bei Galderma, erklärt: "Normalerweise sondert unsere Haut aus Millionen Talgdrüsen einen schützenden Fettfilm ab. Bei niedrigen Tempera-

turen wird der Talg jedoch 'starr', sodass sich der Fettfilm nicht gleichmäßig verteilen kann." Daher rät sie jetzt zu reichhaltiger Pflege mit ausreichend Feuchtigkeit, Lipiden und pflegende Ölen. Bewährt hat sich etwa die Feuchtigkeitscreme von Cetaphil mit Niacinamid, Provitamin B5, Sonnenblumenöl, Mandelöl und Glycerin. Sie kann 48 Stunden Feuchtigkeit spenden und die Hautbarriere stärken. Außerdem sind ausgewogene Ernährung, viel Trinken sowie – besonders im Skiurlaub – UV-Schutz wichtig, mehr unter www.cetaphil.de.

Die Generation Z - eine Debatte

JUGEND Zwischen Chancen und Herausforderungen

Heutzutage wird viel darüber diskutiert, wie sich die Jugendlichen beziehungsweise Generation Z verhalten und das aus gutem Grund. Es besteht ein deutlicher Unterschied zwischen den verschiedenen Generationen, wie zum Beispiel die Generation X gegenüber Z. Diese Unterteilung wird am Alter der Menschen festgelegt, also wenn Sie, liebe Leserinnen und Leser, zwischen den Jahren 1965 und 1979 geboren sind, dann gehören Sie der Generation X an. Dazu kommen noch typische Eigenschaften, die dieser zugeordnet sind, „GenX“ soll ein hohes Bildungsniveau haben oder auch ein stark ausgeprägtes Sicherheitsbedürfnis. Es gibt noch viele weitere Bezeichnungen von Generationen, die sich aus dem letzten Jahrhundert bis zum heutigen Tage ziehen, und circa alle 20 Jahre kommt eine neue dazu.

Nun kommen wir aber zu meiner Generation, der Generation Z oder auch „GenZ“ genannt. Die Altersbegrenzung hier liegt zwischen 1995 und 2010, das heißt alle, die zwischen 29 und 13 Jahren alt sind, gehören dazu. Wir sind also die ersten Jugendlichen, die schon mit dem Smartphone und der künstlichen Intelligenz „KI“ aufwachsen. Um Ihnen das Verständnis unserer Denkweise etwas näher zu bringen, habe ich dazu „wahre Zeitzeugen“ befragt, was sie von sich und ihrer Generation halten.

Einblicke einer Schülerin

In einem Interview beantwortet mir eine 17-jährige Schülerin, dass ihr die Generation Z im Allgemeinen gefiele, dennoch findet sie, es gäbe gewisse Vor- und Nachteile, die für sie wichtig seien. Mögen würde sie zum Beispiel die Flexibilität der Jugendlichen. Sie denkt, das Bedürfnis nach neuen Entdeckungen, wie ein Umzug ins Ausland, unterstreiche die Offenheit der jungen Leute, und zeige auch, die Diversität der heutigen Gesellschaft. Die Schülerin selbst wäre für einen vier Wände Wechsel bereit.

Zudem wirkten viele „GenZ“ Angehörige toleranter gegenüber der genannten Vielfalt, also es werden Leute, die anders aussehen oder sich als anderes Geschlecht definieren, eher angenommen, als bei anderen Generationen. Dies werde auch durch die Nutzung der sozialen Medien unterstützt, wodurch ein größeres Potenzial für weniger Diskriminierung bestehe, weil der Austausch unter Gleichgesinnten über die sozialen Plattformen einfacher erfolge, als im realen Leben. Die Menschen helfen sich gegenseitig ihre Unsicherheiten zu überwinden und bekommen dadurch das Gefühl akzeptiert zu werden und zu einer Gruppe dazuzugehören. Ihr sei aber auch bewusst, das



Social Media Nachteile mit sich ziehen, wie das anonyme Mobben oder „Bodyshaming“ von Nutzern der digitalen Plattformen.

Nichtsdestotrotz fiele der 17-jährigen positiv auf, dass die technischen Kenntnisse der Jugend meist fortgeschrittener seien, als die der Älteren, weswegen mögliche Arbeitsprozesse schneller oder auch effektiver zu gestalten wären. Dazu kommt die Anwendung der KI, wodurch herausstechende Ergebnisse garantiert seien.

Natürlich ist ihr auch die Abhängigkeit von den sozialen Medien und das daraus resultierende falsche Selbstbild bekannt, das zunehmende Unsicherheiten hervorruft. Durch das Posten von Bildern und Videos auf öffentlichen Plattformen werden unrealistische Schönheitsideale kreiert, die weit entfernt von der Realität seien, dennoch werden diese Ideale mit einem selbst verglichen. Es werden sich Fragen gestellt wie „Wie sehe ich aus?“ oder „Bin ich schlau, schön, groß oder klein genug?“, diese würden sich im Inneren eines Jugendlichen oft sammeln und zu belastenden Gefühlen führen.

Unklar seien der Schülerin jedoch die Kommunikationsschwierigkeiten, die der Generation Z als typisch vorgeworfen werden. Das Bild, das daraus entstünde, zeigt die unhöfliche Seite der Jugendlichen, die ihres Erachtens einfach daraus bestehe, dass wir eben jung seien und mittlerweile unsere eigene Sprache evolviert hätten.

Einblicke eines Studenten

Ein weiterer Angehöriger der Generation Z erzählt mir in einem Gespräch weitere Eindrücke über unsere Gesellschaft. Er, als 23-jähriger Student, hat nochmals andere Ansichten der „GenZ“, sie stimmen aber auch in vielen Punkten mit denen von der Schülerin über ein. Bei ihm hinterlasse die Sprache unter Jugendlichen einen guten Eindruck „es ist angenehm etwas zu erzählen, ohne Leuten jedes zweite Wort erklären zu müssen“ meint der Student. Besonders bei englischen Begriffen seien Generation X und älter oft überfordert, was sich in der Kommunikation manchmal als schwierig erweise. Jedoch wurde uns jungen Leuten auch von Klein auf die Sprache ohne Fremdbeziehungswiese Jugendwörtern beigebracht, weswegen es für ihn unverständlich sei, warum die Jugendlichen nicht auch ohne Jugendwörter respektvoll mit Erwachsenen reden können. Für ihn sei die Sprachbarriere kein Problem.

Weiterhin findet der 23-jährige die Digitalisierung „sehr cool“. Explizit die KI interessiere ihn sehr, da sie innovative Lösungen für komplexe Probleme biete und in verschiedenen Bereichen wie Medizin, Forschung und Technologie Fortschritte erzielen würde. Schade jedoch sei, dass nur noch auf den Handy-Bildschirm geschaut und oft nicht mehr richtig miteinander kommuniziert werde.

„Ich mache meinen eigenen Lifestyle und kümmere mich nicht be-

sonders darum, was andere einem Vorleben.“ Mit diesem Statement antwortet er mir auf die Frage, ob ihn gewisse Unsicherheiten plagen würden. Dabei setzt der Student auf eine gute Work-Life-Balance und priorisiert Sport, Freunde und Familie, die ihm bei seinem großen Wert auf ein gutes soziales Umfeld zugutekommen würden. Weiterhin unterstützt er das typische Merkmal unserer Generation, und zwar der bewusste Umgang mit unserer Umwelt und unserem gesunden Lebensstil. Dazu gehören zum Beispiel gesunde Ernährung, kein Plastik und anstelle des Autos auch mal mit dem Fahrrad zu fahren.

Er kritisiert hingegen, die andauernde Vorsicht auf politische Korrektheit, die in das typische Muster von „GenZ“ mit hineinfällt. Die Meinungsfreiheit werde dabei eingeschränkt und es müsse immer damit gerechnet werden, dass sich irgendwer angegriffen fühlt. Vor allem für diejenigen aus anderen Generationen sei dies ein schwieriges Thema und führe zu vielen Missverständnissen, die fast schon Hass auf die ständigen Verbesserungen von Gender und Rücksichtnahme auf andere Geschlechter schüre. Womit wir zum Punkt kommen, dass die älteren Leute nicht verstehen würden, was uns in der heutigen Gesellschaft wichtig sei.

Wie soll unsere Gesellschaft noch richtig funktionieren, wenn es zu andauernden Missverständnissen kommt?

Die Meinung der Älteren über die Generation Z

Aus der Sicht eines Generation Baby Boomer (Jahrgang 1946-1964) Mitgliedes, das schon viel an Erfahrung im Leben gesammelt hat, ist dies eindeutig. Die Rentnerin ist da ganz anderer Meinung, als ihre Generation Nachfolger*innen. Sie sieht es tatsächlich so, dass die Transparenz der Jugend heutzutage absolut fehle, besonders den Menschen gegenüber, die nicht dem „Ideal“ entsprechen würden. Es gäbe viel mehr Mobbing, als zu ihren Zeiten und besonders an Respekt mangle es bei den Schülerinnen und Schülern. Der Grund dafür seien die ungeschlossenen Grenzen für die Kinder, die von Erwachsenen nicht mehr richtig getroffen werden würden. Die jetzige Umgangsweise mit Mitmenschen und Respektspersonen, wie Lehrern und Lehrerinnen, hätte es damals nie gegeben, denn da hätte es Konsequenzen mit sich gebracht, doch nun wäre das undenkbar. „Der Lehrer darf den Schüler ja nicht einmal mehr böse angucken, ohne dafür angezeigt zu werden“, beschwert sie sich, „Wie sollen Kindern Grenzen gesetzt werden, wenn niemand durchgreifen darf?“ Die Schuld läge hierbei nicht bei den Jugendlichen selbst, sondern an denen, die keinen Schlussstrich ziehen würden. Die jungen Leute könnten sich alleine keine Grenzen setzen, weswegen sie immer weiter ausprobieren, wie weit sie gehen dürfen und das trieben die „GenZ“ Angehörigen bis an die Spitze. Menschen lernten aus Fehlern, aber wie soll-

ten sie lernen, wenn es in ihren Augen keine gäbe? „Ich finde das unheimlich traurig“, gibt die 71-jährige Preis, als sie darüber nachdenkt, wie schwer die Jugendlichen es ohne richtige Grenzen haben müssen.

Zusätzlich kritisiert sie die fehlende Moral der Jugend, die zur heutigen Zeit zu sehr normal sein würde, obwohl diese unmenschlich sei. Viele würden sich auf dem Geld der Eltern ausruhen und immer nur aus dem Vollen schöpfen. Die Kinder seien verwöhnt, da sie sich nur mit dem Neuesten zufriedengäben. Das wäre aber auch wieder auf die Eltern zurückzuführen, doch sie könne diese verstehen, man möchte seinem Kind eine schöne Jugend bescherten und es nicht als Einzige:r aus dem Kreis der Beliebtheit ziehen.

Genauso störend findet sie die Smartphones, die aus den Händen der Jugendlichen gar nicht mehr wegzudenken seien. Kaum noch Kinder würden draußen im Freien spielen oder verabredeten sich generell miteinander, um zusammen etwas zu unternehmen. Alle säßen nur noch drin und beschäftigten sich mit ihrer Spielekonsole. Die Kindheit würde aussterben.

„Ich würde nicht sagen, dass es damals besser war als heute, es war einfach anders und vielleicht war manches auch besser“, schließt sie ihre Stellungnahme zur Generation Z ab.

Fazit

Also, natürlich muss festgehalten werden, dass jede Generation anders aufwächst mit anderen Ereignissen, die anders prägen. Bei uns ist es nun die Digitalisierung, bei Generation Boomer war es die Nachkriegszeit, die wahrscheinlich auch die Erziehung der Menschen sehr beeinflusst hat, so wie es bei „GenZ“ die Technologie tut.

Deshalb hat jede Altersgruppe nun mal ihre bestimmten Eigenschaften, welche für manche Menschen nicht nachvollziehbar sind. Ich denke, besonders für die Jugend gibt es noch viele Sachen zu lernen und auch Verhaltensweisen, die zu verbessern sind, um unserer Zukunft nicht im Weg zu stehen. Dafür brauchen wir aber auch Menschen mit Erfahrungen, welche uns den Weg weisen und uns auf unsere Fehler aufmerksam machen. Doch ich denke, dass auch die älteren Leute von uns lernen können, wodurch manche Schwierigkeiten im Zusammenleben besser zu bewältigen wären.

Geschrieben von unserer Nachwuchsjournalistin Finja Ostrowicki

Sonderthema – Bauen & Wohnen

Wärmepumpe plus Holzofenheizung als Zukunftsduo

(djd-k). Ab 2024 soll laut des Gebäudeenergiegesetzes (GEG) möglichst jede im Neubau eingebaute Heizung zu 65 Prozent mit erneuerbaren Energieträgern betrieben werden. Für viele Bauherren ist die naheliegende Lösung eine Wärmepumpe. Sie kann zudem für die Sanierung von Bestandsgebäuden infrage kommen. Doch sie hat auch ihre Tücken. Da die Wärmepumpe ihre Energie aus der Umwelt gewinnt, bedeutet dies: Je kälter die Luft, desto mehr Strom wird benötigt, um die enthaltene Energie zu nutzen. Wird es im Winter richtig kalt, springt zusätzlich ein Elektroheizstab als Wärmerezueger ein, der Stromverbrauch steigt enorm. Die Lösung kann hybrides Heizen sein: Die Wärmepumpe im Duo mit einer modernen Holzfeuerstätte.

Über Kachelöfen, Heizkamine, Kaminöfen und das hybride Heizen mit der Zukunftsenergie Holz kann man sich im Fachhandel informieren. Adressen von Ofenbauern in der Nähe gibt es auf www.kachelofenwelt.de.

Elektronische Steuerung regelt Zusammenspiel der Komponenten

In Häusern mit offenen Wohnräumen kann ein normaler Scheitholzofen ausreichen, um etwa eine Luft-Wasser-Wärmepumpe zu unterstützen und mehrere Räume zu beheizen. Noch effizienter und für größere Häuser geeignet ist die Kombination mit einem wasserführenden Ofen, beispielsweise einem Kachelofen oder Heizka-



Hybridheizungen liegen im Trend, dabei wird eine Holzfeuerstätte mit der Wärmepumpe vernetzt. Foto: DJD/AdK/www.kachelofenwelt.de/ Wodtke

min. Dieser speist seine Wärme in den zentralen Pufferspeicher, an den auch die Wärmepumpe angeschlossen ist – diese Entlastung

senkt die Stromkosten. Eine elektronische Steuerung regelt das Zusammenspiel aller Komponenten. Sie schlägt auch vor, wenn der Ofen angeheizt werden soll und bildet das Gesamtsystem auf einem Display ab. Dort können Einstellungen und Änderungen für Ofen, Wärmepumpe, Pufferspeicher, Heizung und Warmwasser vorgenommen werden. Nutzer können das System auf Wunsch auch per Smartphone-App via Internet steuern.

Abstimmung des Gesamtsystems auf den Wärmebedarf

Wer einen wasserführenden Holzofen etwa mit einer Luft-Wasser-Wärmepumpe kombiniert, holt sich regenerative, nachhaltige Heiztechnik ins Haus. Das Holz-

feuer überbrückt die Sperrzeiten der Wärmepumpe und liefert gemütliche Wärme auch in der kalten Jahreszeit. Die Hybridlösung senkt den Stromverbrauch, erhöht den Wirkungsgrad und die Unabhängigkeit. Selbst eine Fotovoltaik-Anlage kann eingebunden werden. Um das Brauchwasser warm zu bekommen, ohne das Haus unnötig zu erwärmen, kann in modernen, gut gedämmten Gebäuden eine richtig dimensionierte Holzfeuerstätte plus Wärmepumpe die umweltfreundliche Hybridlösung sein. Wichtig ist die richtige Dimensionierung und Abstimmung des Gesamtsystems auf den Wärmebedarf und die Wünsche der Nutzer durch den Fachmann.

Die Wohngebäudeversicherung sollte ausreichend sein

KLIMAWANDEL erhöht Gefahr von Elementarschäden, Zusatzbausteine bieten Schutz



Die meisten Menschen können solche Schäden nicht selbst ausgleichen. In diesem Fall springt eine Wohngebäudeversicherung ein. Foto: DJD/Nürnberger Versicherung/thx



Von Wasser infolge von Überschwemmungen geht inzwischen eine größere Gefahr für Gebäude aus als von Feuer. Foto: DJD/Nürnberger Versicherung/thx

(DJD). Das Jahr 2023 wird nach Angaben des EU-Klimawandeldienstes Copernicus mit ziemlicher Sicherheit das wärmste weltweit seit Aufzeichnungsbeginn im Jahr 1940 sein. Die Ziele des Pariser Klimaabkommens, die Erderwärmung auf deutlich unter zwei Grad im Vergleich zum vorindustriellen Zeitalter zu begrenzen, drohen aus heutiger Sicht zu scheitern. Der Klimawandel erhöht schon jetzt spürbar die Intensität, Häufigkeit und Dauer von Hitzewellen, Dürren, Stürmen und Überflutungen.

Schutz gegen Elementarschäden durch Naturgewalten wichtiger denn je

Eine Wohngebäudeversicherung ist für jeden Hauseigentümer ein

Muss. Sie schützt vor den finanziellen Folgen von Sachschäden an dem Gebäude. In der Grunddeckung bieten die meisten Policen Schutz gegen die Gefahren Feuer, Leitungswasser, Sturm und Hagel. Gegen Naturkatastrophen, die auch in Deutschland im Zuge des Klimawandels keine Seltenheit mehr sind, schützen die meisten Wohngebäudeversicherungen in der Grunddeckung nicht. Sturzfluten, tonnenschwere Schneemassen oder Überschwemmungen können oftmals Schäden von mehreren Hunderttausend Euro an Gebäuden hinterlassen. Inzwischen weiß man, dass die Gefahr, durch Wasser in Not zu geraten, größer ist als durch Feuer. Bei solchen Schä-

den greifen die meisten Wohngebäudeversicherungen erst dann, wenn sie um einen Zusatzbaustein erweitert wurden. Die Wohngebäudeversicherung der Nürnberger Versicherung beispielsweise kann problemlos um den Baustein "Weitere Naturgefahren" ergänzt werden. Mehr Informationen gibt es unter www.nuernberger.de. Damit ist man gegen Hochwasser, Überschwemmung durch Rückstau und nach Starkregen, Erdbeben, Erdsenkung, Schneedruck, Lawinen und Vulkanausbrüche geschützt. Wer bereits eine Wohngebäudeversicherung besitzt, sollte prüfen, ob sie ausreichend Schutz gegen Naturgewalten bietet.

Schutz von Photovoltaikanlagen

Ein anderer Zusatzbaustein bezieht sich auf Photovoltaikanlagen, die auf immer mehr Dächern in Deutschland zu finden sind. Die Anlagen bestehen aus einer Vielzahl von Hightech-Komponenten; entsprechend empfindlich können sie auf äußere Einwirkungen reagieren. Der Photovoltaikschutz schützt vor Schäden, die etwa aus Bedienungsfehlern, Vandalismus, Diebstahl, Konstruktionsfehlern oder der Einwirkung von Nässe resultieren. Treten solche Fälle auf, werden unter anderem die Reparaturkosten oder neue Teile von Modulen, Kollektoren, Steuer- und Schutzeinrichtungen in technisch gleichwertiger Ausstattung ersetzt.

Die Energiewende selbst gestalten

STUDIE CO₂-Einsparpotenziale ermittelt



Grünen Strom selbst gewinnen: Solaranlagen für das Dach oder den Balkon bringen nachhaltige Einsparungen bei den Kohlendioxid-Emissionen mit sich. Foto: DJD/E.ON/Malte Braun

(DJD). Auf dem Weg zur Klimaneutralität geht es darum, CO₂-Emissionen in möglichst allen Bereichen zu reduzieren. Jede einzelne Person kann dazu einen Beitrag leisten, wie der aktuelle E.ON Zukunftsindex zeigt. "Die Haushalte in Deutschland könnten jährlich bis zu 178 Millionen Tonnen Kohlendioxid einsparen, wenn sie sämtliche Potenziale in Bereichen wie Solar, E-Mobilität, Nahverkehr und Heizen ausschöpfen würden", erklärt Filip Thon, CEO von E.ON Energie Deutschland. Den größten Einspareffekt eröffnet dabei die E-Mobilität: Würden alle Fahrer von Verbrenner-Autos in Deutschland auf Elektrofahrzeuge umsteigen, ließen sich



Bis zu 178 Millionen Tonnen Kohlendioxid könnten die Haushalte in Deutschland einsparen, wenn sie konsequent alle Potenziale nutzen. Foto: DJD/E.ON

langfristig rund 69 Millionen Tonnen CO₂ pro Jahr einsparen. Unter zukunftsindex.eon.de finden sich ausführliche Ergebnisse der Studie.

Ökologie und Ökonomie gehören für uns zusammen

100mark

Heizungsservice GmbH

www.100mark-heizung.de
Telefon: 05334 95 946

Fuhrunternehmen • Straßenbaustoffe
Sand- und Kieshandel • Bagger- und Erdarbeiten

G Dieter Grasshoff Pfingstanger Tel. (0 53 06) 99 02 02
GmbH & Co. KG 38162 Cremlingen Fax (0 53 06) 99 02 03
info@grasshoff-transporte.de • www.grasshoff-transporte.de

HIER ...

...KÖNNTE IHRE ANZEIGE STEHEN!
s.kilian@ok11.de



meineBrille

Komplett inklusive Gläser ab **89 €¹**
 Gläser kratzfest und superentspiegelt

Komplett inklusive Gleitsichtgläser ab **149 €²**

Meine Brille – mein Look

Ihre Lieblingsbrille inkl. Qualitätsgläser zum Komplettpreis

becker + flöge
Mein Optiker

Unsere Geschäfte in Braunschweig: Friedrich-Wilhelm-Str. 2 | Schloss-Arkaden | Weißes Ross, Celler Str. 30

www.becker-floege.de

¹ meine Brille-Fassung inklusive Kunststoff-Einstärkgläsern (n = 15) kratzfest und mit Superentspiegelung (sph +/- 6,0 dpt. | cyl 2,0)
² meine Brille-Fassung inklusive HOVA Gleitsichtgläsern (n = 15) kratzfest und mit Superentspiegelung (sph -8,0 bis +6,0 dpt. | cyl 4,0 | Add 0,75-3,5)

Alle reden von teuer. Wir bleiben PREISWERT. Frühstücks- Buffet bei Bille

Lassen Sie sich verwöhnen. Samstag und Sonntag von 8 bis 12 Uhr
13,90 EUR inkl. Kaffee satt
 Preis pro Person.
 Das Angebot gilt bis **17.03.2024**
 Anmeldung gern unter 05309 99 00 21

Unsere Öffnungszeiten
 Montag bis Freitag 6.00 bis 21.30 Uhr
 Samstag und Sonntag: 6.00 bis 21.00 Uhr

Frühstücksbuffet mit allen Sinnen Genießen



FAMILIE & DAHEIM

BÜRO & BETRIEB

Mittagessen

täglich frisch gekocht

-20%*

Neukunden Aktion!

Menüpreis 9,50€

inkl. Lieferung und Dessert

Meyer Menü
LIEFERT LECKER

* Nur für Neukunden. Wenn Sie an 5 aufeinander folgenden Tagen bestellen, bezahlen Sie nur für 4 Tage. Gültig bis zum 25.02.2024

	Montag – 05.02.2024	Dienstag – 06.02.2024	Mittwoch – 07.02.2024	Donnerstag – 08.02.2024	Freitag – 09.02.2024	Samstag – 10.02.2024
Menu 1	1 Rostbratwurst mit Rotkohl, Salzkartoffeln und Zwiebelsauce	1 2 Hacksteaks in Pfefferrahmsauce mit grünen Pfefferkörnern, Bohnen ohne Speck und Salzkartoffeln	1 Frische Gulaschsuppe mit Champignons und Paprika, dazu 1 Brötchen	1 Steak vom Schweinerücken in Rahmsauce mit Kaisergemüse und Salzkartoffeln	1 Gebackenes Schollenfilet mit heißem Speck-Kartoffelsalat und Remouladensauce	1 2 hausgemachte Frikadellen in feiner Sauce mit Kohlrabigemüse und Salzkartoffeln
Menu 2	2 Putengeschnetzeltes in Champignonrahmsauce mit Reis	2 Schweineschnitzel Art "Cordon bleu" in Sauce mit Leipziger Allerlei und Salzkartoffeln	2 Sahnegeschnetzeltes vom Schwein mit Champignons, Erbsen und Fingermöhren, dazu Bauernspätzle	2 3 Apfel-Pfannkuchen mit Vanillesauce	2 Hühnerfrikassee mit Spargel und Gemüseris	2 Rinderbraten "Esterhazy" in Gemüsesauce mit Petersilienkartoffeln
Menu 3	3 Spaghetti Carbonara mit Speck und Schinken in Sahnesauce	3 Gedünstetes Seehechtfilet auf einer cremigen Gemüsesauce, dazu Petersilienkartoffeln	3 Zarte Kasseler Scheiben in mild würziger Käsesahnesauce mit Broccoliröschen und Kartoffelrosti	3 Zitronenhähnchen "Toscana" mit Bohnen und Thymiankartoffeln	3 Penne "all'arrabiata" mit einer scharfen Sauce aus Tomaten, Speck, Zwiebeln, mit Parmesan- Käse abgeschmeckt	2 Rinderbraten "Esterhazy" in Gemüsesauce mit Petersilienkartoffeln
Menu 4	4 Linsensuppe mit Gemüse und 2 Wiener Würstchen	4 Mageres Kasseler mit Sauerkraut und Kartoffelpüree	4 2 Bratwürstchen "Thüringer Art" auf Blattspinat mit Salzkartoffeln	4 Badisches Rahm- geschnetzeltes mit Möhrengemüse und Nudeln	4 Kräuterröhrei mit Schinken dazu Spinat und Salzkartoffeln	2 Rinderbraten "Esterhazy" in Gemüsesauce mit Petersilienkartoffeln
Vegetarisch	5 Käsetortellini in rahmiger Tomaten-Basilikumssauce	5 Gefüllte Kartoffeltaschen mit bunter Gemüseplatte und Sauce Hollandaise	5 Frische Champignons in Rahmsauce mit Salbei und getrockneten Tomaten, dazu Kräuterspätzle	5 Winter-Gemüse- eintopf mit Wirsing, Karotten, Porree, Steckrüben und Grießknödelchen, dazu ein kleines Brötchen	5 2 Couscous- Gemüsetaler mit einer Gemüsebolognese	2 Schweine- geschnetzeltes "Züricher Art" mit hausgemachten Spätzle
Kaltes Menü	6 2 Heringfilets in süß-saurer Apfel- Zwiebelsauce mit Kartoffel-Specksalat ohne Mayonnaise	6 Griechischer Nudelsalat mit Gemüse, Hirtenkäse und Oliven, dazu Olivenbrot und Tsatsiki	6 Geflügelsalat mit Spargel, Champignons und Ananas, dazu Brot und Butter	6 Gebratenes Schweinekotelett mit Senf und Kartoffelsalat	6 Italienischer Pastasalat "Capri" mit frischem Gemüse und gewürfeltem Hähnchenfilet, dazu Olivenbrot und Butter	2 Putenschnitzel "natur" in Sahnesauce mit Möhrengemüse und Salzkartoffeln
Salat	7 Salat Bella Italia frischer Salat mit Mozzarella, Rucola, Cocktail-Tomaten, marinierte Tomaten und Basilikum, dazu Balsamico- Dressing und 1 kleines Brötchen	7 Caesar-Salat Römersalat mit Cocktailto- maten, Gurke, Croutons und gehobeltem Grana Padano, dazu Caesar-Salat-Dressing und 1 kleines Brötchen	7 Levante Salat Rote Bete Falafel-Bällchen, Eisbergsalat, Minze, Kar- rotten, Gurken, Walnüssen und Fetakäse dazu Joghurt Dressing und 1 kleines Brötchen	7 Orientalischer Salat bunter Salat mit marinierten Kichererbsen, Geflügel- frikadellen und Tomaten, dazu Honig-Senf-Dressing und 1 kleines Brötchen	7 Salat "4-Jahreszeiten" frischer Blattsalat mit rote Bete, gebratenen Champignons, Apfelspalten und Ziegenkäse, dazu Caesar-Salat-Dressing und 1 kleines Vollkornbrötchen	

Einfach bestellen: Tel. 0800-150 150 5 nur Festnetz • lokale Tel. 0531-210 420 • www.meyer-menue.de

RUNDSCHAU Promis, TV und Streaming

Daydrinker im Recycling-Stress

MICHAEL MICHALSKY Der Modepapst ist äußerst diszipliniert – auch bei der Entsorgung von Weinflaschen



Foto: highgloss.de

Sieht auch im lässigen Jeans-Look top gestylt aus: Modedesigner Michael Michalsky.

(pst). Er designte für Levi Strauss und Adidas, arbeitete mit Stars wie Stella McCartney und Missy Elliott zusammen, war gestrenger Juror bei Heidi Klums „Germany's Next Topmodel“ und ist heute mit seinem eigenen Label „Michalsky“ eine feste Größe in der Modewelt: Kein Wunder, dass die „Vogue“ Michael Michalsky schon 2009 zum „neuen deutschen Modepapst“ kürte. So viel Erfolg kommt natürlich nicht von ungefähr: Der Designer ist fleißig und super diszipliniert. Sogar für das Wochenende macht er sich Listen mit Erledigungen, die dann ordentlich abgestrichen werden, wie er in Barbara Schönebergers Podcast „Mit den Waffeln einer Frau“ erzählte. Außerdem ist der 56-Jährige ein echter Recycling-Freak: „Ich kontrolliere auch bei uns in der Firma die Papierkörbe, ob das richtig ist“, offenbarte er der Moderatorin. Das kann manchmal zu peinlichen Situationen führen: Denn wenn der bekennende Daydrinker, der lieber tagsüber als abends ein Gläschen Wein genießt, seine gesammelten Flaschen ordnungsgemäß zum Container bringt, wird das regelmäßig zum Walk of Shame: „Der nächste Glascontainer ist auf dem Gelände, wo mein Unternehmen ist“, gestand er lachend. „Und jedes Mal – jedes Mal! – treffe ich den Hausmeister – obwohl ich heimlich dahin gehen will mit meiner großen Ikea-Tasche, die voller Weinflaschen ist.“

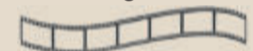
STREAMING-TIPPS



Ab 22.2. im Programm:

Fantasy-Abenteuer des Luftnomaden Aang

Gute Fantasy-Serien sind rar, zu dünn die Stories und der immer wiederkehrende Kampf des Guten gegen das Böse ist gelegentlich ermüdend. Genauso wie die Intrigen der Bösen, die morgen die Guten sind. Da freut sich der phantasievolle Serien-Fan über Werke, die zumindest etwas frischen Wind ins tägliche Programmbringen. Die Herausforderungen unseres Helden und Luftnomaden Aang und seiner Freunde stehen im Mittelpunkt einer - wie könnte es anders sein - im Krieg stehenden Welt. Die Realverfilmung der Zeichentrickserie ist ein Netflix-Großprojekt, das große Erwartungen geschürt hat. Wir werden sehen, ob die erfüllt oder enttäuscht werden. Klar dürfte allerdings sein, dass der geplanten Staffel schnell eine zweite folgen wird.



Ab 2.2. im Programm:

Ein ganz normales Ehepaar?

Das kommt uns doch bekannt vor. Genau, wir kennen Mr. und Mrs. Smith, die nach außen ein scheinbar normales Eheleben führen, hinter verschlossener Tür allerdings zum hinterlistigen Spione-Paar mutiert. Ein unterhaltsamer Plot mit Brad Pitt und Angelina Jolie, was per se schon einmal große Fußspuren hinterlässt. Ob die unbekannteren Donald Glover und Maya Erskine die ausfüllen, das muss sich erst zeigen. Doch das könnte klappen. Weil die Akteure in der Serie mehr Zeit bekommen als ihre Vorbilder. Witzig und unterhaltsam ist die Komödien-Serie allemal.



Termin noch unbekannt:

Napoléon in der Long-Version

Die Geschichte des französischen Kaisers Napoléon ist hinlänglich bekannt. Seit dem Kino-Film von Regisseur Ridley Scott sowieso. Historisch ist der Streifen wenig ergiebig bis gar nicht, dafür kommen Schlachten-Freunde auf ihre Kosten. Erst recht, wenn sie sich auf Apple TV+ konzentrieren. Der Streaming-Dienst plant den Director's Cut ins Programm aufzunehmen. Und der dauert satte vier Stunden, ist also nur etwas für Cineasten mit ausreichenden Sitz- und/oder Liegefleisch. Ob es sich lohnt?

Süß, stark und saucy

LENA URZENDOWSKY Nicht nur vor der Kamera beeindruckt die Nachwuchsschauspielerin

(pst). Sie ist erst süße 23 Jahre jung und kann im grandiosen Roadmovie „791 Kilometer“, der gerade im Kino läuft, locker neben großen Charakterdarstellern und „alten Hasen“ wie Iris Berben (73) und Joachim Król (66) bestehen. Allerdings ist Lena Urzendowsky selbst kein Grünschnabel mehr, sondern steht seit ihrem 14. Lebensjahr vor der Kamera. Besonders hervorzuheben sind hier die Serien „Wir Kinder vom Bahnhof Zoo“ und „Luden“ sowie der Film „Franky Five Star“. Trotzdem muss auch eine so begabte Jungschauspielerin wie Lena mit Absagen fertigwerden. Wie steckt sie die weg? „Ich akzeptiere, dass sie ein Teil des Berufs sind. Mit Absagen cool umzugehen, gehört zu den Fähigkeiten, die man in diesem Beruf braucht. Sonst ist man stän-

dig enttäuscht“, erzählte sie „Stories And Faces“. Und so mädchenhaft die waschechte Berlinerin auch wirkt – sie hat ihre Prinzipien. So möchte sie als Frau für Filme nicht instrumentalisiert werden: Stichwort Nacktszenen. „Der Körper ist das Instrument der Schauspieler und es herrscht nach wie vor die unterschwellige Ansage, dass man bereit sein muss, damit alles zu tun und keine Grenzen haben darf, auch wenn es nicht immer direkt formuliert wird“, erklärte sie in dem Interview: „Ich bin überhaupt nicht gegen Nacktszenen, aber ich finde es wichtig, dass es inhaltlich Sinn ergibt und nicht nur darum geht, eine junge, hübsche, nackte Frau zu zeigen, weil sich die Leute das gerne anschauen.“ Starke Worte



Foto: highgloss.de

Lena Urzendowsky ist immer für einen starken Auftritt gut – ob im coolen Anzug oder bei der Film-Taxifahrt in „791 Kilometer“.

Streaming oder TV klassisch?

Über die Zukunft des klassischen Fernseh-Programms wird diskutiert. Vor allem über die Berechtigung des Zwangseinzugs von Radio- und TV-Gebühren für die öffentlichen Sendeanstalten. Schaut man sich Zahlen an, kann man durchaus die Frage stellen, ob öffentlich-rechtliche Sender ihren Informationsauftrag für die Zielgruppe der Jugendlichen und jungen Erwachsenen wirklich erfüllen. Durchschnittlich verbringen 14- bis 29-Jährige knapp zehn Stunden täglich mit Medien. Doch laut der europäischen Jugendstudie „Generation What?“, an der sich fast eine Million Menschen zwischen 18 und 34 Jahren beteiligt haben, vertrauen 79 Prozent der Befragten den klassischen Medien nicht mehr. Nicht zuletzt auch wegen der starren Rahmenbedingungen. Tagesschau um 20 Uhr? Nein, dann wenn ich Zeit und Lust habe.

Da kommt was auf die Öffentlich-Rechtlichen zu, das ist schonmal sicher.

Je oller, je toller

HEINER LAUTERBACH Bewundernswert, wie sich der Schauspieler gewandelt hat

(pst). Seinen großen Durchbruch hatte er 1985 mit der Komödie „Männer“. Danach ließ Heiner Lauterbach es richtig krachen: Frauengeschichten, Feier- und Trinkgelage waren Standard. Inzwischen hat der Schauspieler diese wilden Zeiten zwar hinter sich gelassen, aber



Foto: highgloss.de

Heiner Lauterbach möchte seine wilden Zeiten nicht missen, ist aber heute nicht nur „zahmer“, sondern auch besser denn je.

– wie er in seiner Autobiografie schrieb: „Mein Leben zwischen Exzessen, Affären und nächtelangen Partys möchte ich um keinen Preis auf der Welt aus meiner Biografie verbannen.“ Heute jedoch ist er gesund, macht möglichst fünfmal die Woche Sport und ist seiner

Eheliebsten Viktoria (51), mit der er zwei Kinder hat, seit über 20 Jahren treu. So hat sich der 70-Jährige vom wilden Frauenhelden zum sexy Oldie gewandelt – er sieht besser aus denn je!

Und auch beruflich kann der gebürtiger Kölner, der jetzt am Starnberger See lebt, nicht klagen. Er steht regelmäßig vor der Kamera, ist gerade mit der Serie „Deutsches Haus“ im Streaming zu sehen. Für den Kinofilm „Lieber Kurt“ (2022) arbeitete er mit seinem langjährigen Kumpel Til Schweiger zusammen. Den nahm er jetzt auch gegen Vorwürfe wegen ausfälligen Verhaltens am Set in Schutz: „Wenn ich mit ihm zusammengearbeitet habe, war er immer nett, extrem engagiert und konzentriert“, so Lauterbach zum „Stern“. Er sei „gutmütig und sensibel, er hat ein großes Herz.“ Somit ist Heiner nicht nur ein toller Schauspieler und Ehemann, sondern auch ein super Freund!

RUNDSCHAU KulTour

AUSSTELLUNGEN



BRAUNSCHWEIG

Bruneswic anno 1221

Dauerausstellung
Ein Familienmuseum zum Entdecken,
Mitmachen und Lernen
Familienmuseum „Bruneswic anno 1221“

Galka Scheyer und die Blaue Vier - Feininger, Jawlensky, Kandinsky, Klee

23.02.2024 - 19.05.2024
Haus am Löwenwall

Marcel van Eeden

17.02.2024 Opening
18.02.2024 - 21.04.2024, Eröffnung
Museum für Photographie Braunschweig



Marcel van Eeden, ohne Titel (Braunschweig), 2023, Gummidruck auf Aquarellpapier © Marcel van Eeden, Courtesy der Künstler und Barbara Seiler Galerie

NATURTALENT 300 Jahre Pascha Weitsch,

Bis 07.04.2024
Herzog Anton-Ulrich-Museum



Foto: Herzog Anton-Ulrich-Museum

BREMEN

Geburtstagsgäste - Monet bis van Gogh

Bis 18.02.2024
Kunsthalle Bremen

DORTMUND

RAUM ALS ORT - Spielarten räumlicher Wirklichkeiten

06.04.2024 - 19.05.2024
Künstlerhaus Dortmund

EMDEN

EXPRESSIONISMUS. unverständlich, angegriffen, gefeiert

10.02.2024 - Ende 2024
Kunsthalle Emden

DIE SCHÖNHEIT DER DINGE - Stillleben von 1900 bis heute

18.05.2024 - 3. 11.2024
Kunsthalle Emden

ERFURT

INSIDE VAN GOGH KUNST ALS ERLEBNIS

16.02.2024 - 20.05.2024
Zentralheize Erfurt

HAMBURG

Ausstellung „Rechte Gewalt in Hamburg von 1945 bis heute“

Bis 18.02.2024
Hamburger Rathaus (Rathausdiele)



Foto: © Archiv der KZ-Gedenkstätte Neuengamme, F 1986-7351

Caspar David Friedrich - Kunst für eine neue Zeit

Bis 01.04.2024
Hamburger Kunsthalle



Foto: Hamburger Kunsthalle

Impressionismus. Deutsch-französische Begegnungen

Bis 01.01.2025
Hamburger Kunsthalle

HANNOVER

Christian Retschlag. Hannover - Mont Ventoux

Sprengel Preis 2023. Niedersachsen in Europa
Bis 03.03.2024
Sprengel Museum Hannover

Monets Garten

Bis 11.02.2024
Schützenplatz, Hannover

Samson Young situated listening

Bis 18.02.2024
Kestner Gesellschaft, Hannover

KÖLN

Harry Potter Visions of Magic

Bis 02.06.2024
Weltpremiere in Köln, Odysseum

LUDWIGSBURG

Gustav Klimt „Klimts Kuss“

Bis 04.02.2024
Groenerstraße 31, 71636 Ludwigsburg

WOLFSBURG

Paolo Pellegrin - Fragile Wunder

Bis 26.5.24
Kunstmuseum Wolfsburg



Foto: Kunstmuseum Wolfsburg

VERANSTALTUNGSKALENDER

1. FEBRUAR

MUSIK
19:30 Uhr, Großes Haus, Theater BS
Salome
Musikdrama von Richard Strauss

THEATER
19:30 Uhr, Komödie am Altstadtmarkt BS
Die lieben Eltern
Komödie u.a. mit Andrea Spatzek

2. FEBRUAR

THEATER
19:30 Uhr, Großes Haus, Theater BS
State of the Union
Komödie von Nick Hornby

19:30 Uhr, Komödie am Altstadtmarkt BS
Die lieben Eltern
Komödie u.a. mit Andrea Spatzek

COMEDY

20 Uhr, Brunsviga BS
Mirja Regensburg Happy

3. FEBRUAR

MUSIK
19:30 Uhr, Großes Haus, Theater BS
Carmina Burana Tanztheater

THEATER

19:30 Uhr, Komödie am Altstadtmarkt BS
Die lieben Eltern
Komödie u.a. mit Andrea Spatzek
19:30 Uhr, Großer Saal, Theater WOB
Mein Name sei Gantenbein
Von Max Frisch

COMEDY

20 Uhr, Brunsviga BS
Mirja Regensburg Happy
20 Uhr, Brunnentheater HE
Bernhard Hoecker
Morgen war gestern alles besser

4. FEBRUAR

MUSIK
11 Uhr, Großes Haus, Theater BS
6. Sinfoniekonzert Staatsorchester

THEATER

16 Uhr, Komödie am Altstadtmarkt BS
Die lieben Eltern
Komödie u.a. mit Andrea Spatzek
18 Uhr, Großer Saal, Theater WOB
Mein Name sei Gantenbein
Von Max Frisch

19:30 Uhr, Großes Haus, Theater BS
State of the Union
Komödie von Nick Hornby

COMEDY

20 Uhr, Brunsviga BS
Patrizia Moresco Overkill

5. FEBRUAR

MUSIK
20 Uhr, Großes Haus, Theater BS
6. Sinfoniekonzert Staatsorchester

THEATER

20 Uhr, Stadttheater Peiner Festsäle
Fräulein Julie
Naturalistisches Trauerspiel

6. FEBRUAR

THEATER
19:30 Uhr, Komödie am Altstadtmarkt BS
Die lieben Eltern
Komödie u.a. mit Andrea Spatzek

7. FEBRUAR

THEATER
19:30 Uhr, Komödie am Altstadtmarkt BS
Die lieben Eltern
Komödie u.a. mit Andrea Spatzek

COMEDY

20 Uhr, Brunnentheater HE
Der Mörder ist (fast) immer der Gärtner Revue

8. FEBRUAR

MUSIK
19:30 Uhr, Lessingtheater WF
Landschaften
Ein musikalischer Abend mit Maria Schrader, Franziska Hölscher & Marianna Shirinyan

THEATER
19:30 Uhr, Komödie am Altstadtmarkt BS
Die lieben Eltern
Komödie u.a. mit Andrea Spatzek

9. FEBRUAR

MUSIK
19:30 Uhr, Großes Haus, Theater BS
Carmina Burana Tanztheater
19:30 Uhr, Großer Saal, Theater WOB
ALCINA
Oper von G.F. Händel in italienischer Originalsprache

THEATER
19:30 Uhr, Komödie am Altstadtmarkt BS
Die lieben Eltern
Komödie u.a. mit Andrea Spatzek

20 Uhr, Stadttheater Peiner Festsäle
Die Tanzstunde
Komödie mit Oliver Mommsen

10. FEBRUAR

THEATER
16 + 19:30 Uhr, Komödie am Altstadtmarkt BS
Die lieben Eltern
Komödie u.a. mit Andrea Spatzek

19:30 Uhr, Großes Haus, Theater BS
State of the Union
Komödie von Nick Hornby

19:30 Uhr, Großer Saal, Theater WOB
Philipp Hochmair in Franz Kafkas: Amerika
Schauspiel-Solo von Franz Kafka

11. FEBRUAR

MUSIK
18 Uhr, Großes Haus, Theater BS
Salome
Musikdrama von Richard Strauss

THEATER
16 Uhr, Komödie am Altstadtmarkt BS
Die lieben Eltern
Komödie u.a. mit Andrea Spatzek

13. FEBRUAR

MUSIK
20 Uhr, Großer Saal, Theater WOB
Unendlich
Staatsorchester Oldenburg und Lev Gelbard

THEATER
19:30 Uhr, Komödie am Altstadtmarkt BS
Die lieben Eltern
Komödie u.a. mit Andrea Spatzek

SONSTIGES

13. Februar um 19 Uhr
Astrofotografie
Hans-Zimmermann Sternwarte Braunschweig, Hondelage



14. FEBRUAR

THEATER
19:30 Uhr, Komödie am Altstadtmarkt BS
Die lieben Eltern
Komödie u.a. mit Andrea Spatzek

19:30 Uhr, Großer Saal, Theater WOB
Peer Gynt
Dramatisches Gedicht von Henrik Ibsen

15. FEBRUAR

THEATER
19:30 Uhr, Lessingtheater WF
Woyzeck
Zeitloser Klassiker von Georg Büchner

16. FEBRUAR

MUSIK
19:30 Uhr, Lessingtheater WF
Sven Ratzke & Band
Ein virtuoser Ritt durch die Musik des 20. Jahrhunderts

19:30 Uhr, Großer Saal, Theater WOB
Klaus Maria Brandauer & Grauschmacher Piano Duo: Mozarts Freiheit
Lesung und Konzert an zwei Klavieren

THEATER
19:30 Uhr, Großes Haus, Theater BS
State of the Union
Komödie von Nick Hornby

17. FEBRUAR

MUSIK
19:30 Uhr, Großes Haus, Theater BS
Béatrice et Bénédict Musiktheater
19:30 Uhr, Großer Saal, Theater WOB
The Rocky Horror Show Musical

THEATER
19:30 Uhr, Komödie am Altstadtmarkt BS
Die lieben Eltern
Komödie u.a. mit Andrea Spatzek

18. FEBRUAR

MUSIK
16 Uhr, Lessingtheater WF
Schön ist die Welt
Operette von Franz Lehár
17 Uhr, Herrenhaus Sickinge
Weltklassik am Klavier
Miniaturen von Beethoven - Beethovens letzte Sonate

19:30 Uhr, Großes Haus, Theater BS
Carmina Burana Tanztheater
19:30 Uhr, Großer Saal, Theater WOB
The Rocky Horror Show Musical

THEATER
16 Uhr, Komödie am Altstadtmarkt BS
Die lieben Eltern
Komödie u.a. mit Andrea Spatzek

19. FEBRUAR

THEATER
19:30 Uhr, Großer Saal, Theater WOB
Alle Toten fliegen hoch - Amerika
Schauspiel nach dem Roman von Joachim Meyerhoff

20. FEBRUAR

MUSIK
20 Uhr, Brunsviga BS
Hutkonzerte Brunsviga Bigband
20 Uhr, Großer Saal, Theater WOB
Bilderlust
Staatsorchester Braunschweig und Felix Gutgesell

SHOW
19:30 Uhr, Stadttheater Peiner Festsäle
Dance Masters! Best of Irish Dance

21. FEBRUAR

MUSIK
19:30 Uhr, Großes Haus, Theater BS
Béatrice et Bénédict Musiktheater

THEATER
20 Uhr, Brunnentheater HE
Die lieben Eltern
Komödie u.a. mit Andrea Spatzek

23. FEBRUAR

MUSIK
16 Uhr, Stadttheater Peiner Festsäle
Die Schöne und das Biest Das Musical
19:30 Uhr, Großes Haus, Theater BS
Carmina Burana Tanztheater

THEATER
19:30 Uhr, Lessingtheater WF
Adams Äpfel
Komödie über „Gutmenschen“ und Unverbesserliche

24. FEBRUAR

THEATER
19:30 Uhr, Großes Haus, Theater BS
State of the Union
Komödie von Nick Hornby
19:30 Uhr, Komödie am Altstadtmarkt BS
Die lieben Eltern
Komödie u.a. mit Andrea Spatzek

25. FEBRUAR

MUSIK
16 Uhr, Lessingtheater WF
Der Rattenfänger von Hameln
Kinder- und Familienkonzert
20 Uhr, Großes Haus, Theater BS
Meisterkonzert
Jan Lisiecki: „Klein aber fein“

THEATER
16 Uhr, Komödie am Altstadtmarkt BS
Die lieben Eltern
Komödie u.a. mit Andrea Spatzek

LESUNG
18 Uhr, Brunsviga BS
Gregor Gysi
Ein Leben ist zu wenig - Die Autobiografie

27. FEBRUAR

THEATER
19:30 Uhr, Komödie am Altstadtmarkt BS
Das Gasthaus an der Themse
Kriminalstück nach Edgar Wallace
19:30 Uhr, Lessingtheater WF
Was man von hier aus sehen kann
Nach dem Roman von Mariana Leky

28. FEBRUAR

THEATER
19:30 Uhr, Komödie am Altstadtmarkt BS
Das Gasthaus an der Themse
Kriminalstück nach Edgar Wallace

COMEDY
19:30 Uhr, Brunsviga BS
Komische Nacht
Der Comedy Marathon

29. FEBRUAR

MUSIK
20 Uhr, Brunsviga BS
Ray Wilson & Band Live & acoustic

THEATER
19:30 Uhr, Komödie am Altstadtmarkt BS
Das Gasthaus an der Themse
Kriminalstück nach Edgar Wallace
19:30 Uhr, Lessingtheater WF
Irmgard Knef
Barrierefrei - Von und mit Ulrich Michael Heissig

1. MÄRZ

MUSIK
20 Uhr, Brunsviga BS
Beatles Connection
Live in Concert 2024

COMEDY
20 Uhr, Brunsviga BS
Dr. Pop - Hitverdächtigt
Die Musik-Comedy-Stand-up-Show

3. MÄRZ

MUSIK
17 Uhr, Brunsviga BS
Braunschweiger Rast Orchester
Musik kennt keine Grenzen

THEATER
19:30 Uhr, Komödie am Altstadtmarkt BS
Das Gasthaus an der Themse
Kriminalstück nach Edgar Wallace

RUNDSCHAU KulTour

SPIELBAR

Wer würfelt die besten Süßigkeiten?

„WÜRFELZUCKER“

Von Kerstin Mündörfer

Das liebevoll gestaltete Würfelspiel „Würfelzucker“ macht Lust auf mehr. Wer kann da schon widerstehen? Es ist sehr kurzweilig und hat sehr einfache Spielregeln. Und so geht's: Reihum würfeln die Spieler, um Aufgabenkarten zu erfüllen, so sind zum Beispiel 1er gefragt oder ein Paar, ein Full-House oder vier verschiedene Augenzahlen. Es kann bis zu dreimal gewürfelt werden. Am Ende eines Zuges werden die Würfel auf die erfüllten Aufgabenkarten gelegt. Wer als nächstes die gleiche Aufgabe lösen will, muss sie übertrumpfen mit einem höheren Zahlenwert. Die gegnerischen Würfel werden dann von der Karte

genommen und zurückgegeben. Die Aufgabe gilt als erfüllt, wenn der Spieler bei seinem nächsten Zug noch Würfel auf den Aufgabenkarten liegen hat. Diese kassiert er sogleich und weiter geht es mit einer neuen Aufgabenkarte, die vom Stapel gezogen wird. Mit den Jokerkarten kann man sich Vorteile erspielen. Das Spiel endet nach einer Runde, wenn die „Wir schließen bald“-Karte erscheint. Wer dann die meisten



Punkte auf seinen Aufgabenkarten ergattert hat, der gewinnt das Spiel!

„Würfelzucker“ ist ein amüsantes Zockerspiel, das einen gewissen Ärgerfaktor hat. Für alle Altersgruppen und für all diejenigen, die gern ärgern und sich ärgern lassen, bestens geeignet. Es macht sehr viel Spaß und macht Lust auf mehr, daher hat es vier Sterne verdient.

WÜRFELZUCKER
UNSERE Wertung
★★★★☆

Verlag: moses
Art: Würfelspiel
Spieler: 2 bis 4
Dauer: 30 Minuten
Alter: ab 8 Jahren
Preis: 19,95 Euro



Kerstin Mündörfer
Spielekritiken

Einfach nur mit den Gedanken

„THE MIND - SOULMATES“

Von Kerstin Mündörfer

Und schon wieder ein „The Mind“-Spiel, aber diesmal weiß einer mehr und kann Tipps geben. Das kann schon zum echten Vorteil werden und es an manchen Stellen etwas einfacher machen. „The Mind - Soulmates“ baut auf den Spielregeln des Originals auf.

Je nach Level wird eine entsprechende Anzahl an Karten rundum verteilt. Nacheinander werden die Karten verdeckt in die Mitte gelegt und zwar so, dass die Kartenwerte eine aufsteigende Reihenfolge ergeben. Und das erfolgt nur mit dem reinen Gespür, mit dem Bauchgefühl oder mit den Gedanken. Hört sich komisch an, geht aber irgendwie.

Bei der besonderen Spielvariante ist nun ein Seher in der Gruppe, der sich einige Karten seiner Mitspieler vorab anschauen und wichtige Hinweise geben kann.

„The Mind - Soulmates“ ist eine interessante Spielvariation des Originals und hat meiner Meinung nach vier Sterne verdient, weil es eine besondere Herausforderung ist. Durch den Seher ist eine gute Neuerung dazu gekommen. Sehr zu empfehlen.



THE MIND - SOULMATES
UNSERE Wertung
★★★★☆

Verlag: NSV
Art: Kooperatives Kartenspiel
Autor: Reinhard Staupe, Wolfgang Warsch
Spieler: 2 bis 4
Dauer: 20 Minuten
Alter: ab 8 Jahren
Preis: 14,50 Euro

LesBAR

Februar-Cocktail interessanter Bücher

Serviert von Dieter R. Doden

Liebe Leserinnen und Leser, das neue Jahr hat längst erste Spuren hinterlassen, der All-

tag hat uns wieder fest im Griff und ich wünsche Ihnen, dass Sie trotz wintergrauer Alltäglichkeit ab und zu Zeit für ein interessan-

tes Buch finden. Ich habe auch heute wieder drei Anregungen für Sie. Für den Februar wünsche ich Ihnen viele gemütliche Stunden beim Le-

sen und bitte Sie, wie immer an dieser Stelle, Appetit zu behalten auf den nächsten Cocktail interessanter Bücher in der März-Ausgabe Ihrer

Regionalzeitung.



Dieter R. Doden
Buchkritiken

Nur ein einziger Fehler

Kommen wir zu einer Neuerscheinung aus dem Dezember des zurückliegenden Jahres. Sie ist zwar nicht in den oberen Rängen der Bestseller-Listen zu finden, aber dennoch ein tolles Buch. „Nur ein einziger Fehler“ stammt aus der Feder von Rona Halsall und ist ein spannender Psychothriller. Die englische Autorin ist besonders in ihrem Heimatland, in den USA, Kanada und in Australien bekannt. Mit ihrem neuesten Werk könnte sie es schaffen, auch bei uns noch berühmter zu werden. Sie erzählt darin eine düstere Geschichte: Sara ist in einer Pflegefamilie aufgewachsen. Wenn sie selbst einmal heiraten würde, so ihre Überzeugung, würde sie ihre Familie beschützen, komme, was da wolle. Und sie heiratet, bekommt eine Tochter und einen Sohn. Als ihr Mann den Job verliert, muss Sara ihre Familie ernähren. Nur wovon? Saras Chef bietet eine Lösung für die finanzielle Schieflage an.



Sara muss ihm nur einen scheinbar kleinen Gefallen tun. Ob sich dieser Gefallen als großer Fehler erweist? Lesen Sie selbst! Zugegeben, der Roman ist an einigen Stellen etwas langatmig, aber nie ohne Spannung. Darum von mir vier hell leuchtende Sterne für diese düstere Story.

★★★★
Titel: Nur ein einziger Fehler
Autor: Rona Halsall
Genre: Psychothriller
Verlag: Bookouture, Taschenbuch
Preis: 11,99 Euro

Die Entdeckung der Langsamkeit

Und wie immer an dritter Stelle der LesBAR, ein Klassiker. Heute geht es um den 1942 geborenen deutschen Schriftsteller Sten Nadolny und seinen größten Romanerfolg „Die Entdeckung der Langsamkeit“. Der Autor stammt aus einer Schriftstellerfamilie. Er selbst wollte allerdings keinesfalls den elterlichen Beruf ergreifen. Es sollte anders kommen. Bereits als jugendlicher interessierte er sich für den britischen Polarforscher John Franklin. Dieser wurde Jahre später in seinem Bestseller quasi die Hauptfigur. Nadolny Hauptwerk erschien 1983 und wurde ein preisgekrönter Welterfolg. John Franklin war bekannt für seine Langsamkeit. Dieser Charakterzug wurde ihm oft zum Verhängnis. Zumal die Zeit immer schneller wurde. Letztendlich allerdings war seine Beharrlichkeit ein Fundament zu seinen ganz großen Entdeckungen. Im Roman „Die Entdeckung der Langsamkeit“ dient der Forscher al-



lerdings nur als Vorbild für die nicht komplett mit Franklin authentische Romanfigur, die sich ebenfalls der Langsamkeit verschrieben hat, sich jedoch modernen Idealen verpflichtet fühlt. Ein Roman, der gerade auch in unserer Zeit den Ratschlag gibt, nicht immer nur supereilig durch die Tage zu sausen. Ganz schnell verberge ich dafür vier Sterne.

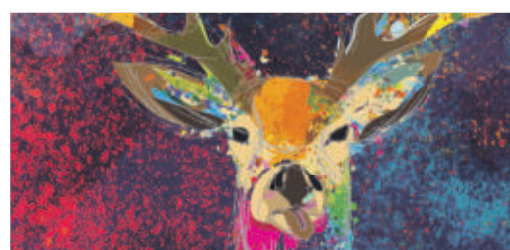
★★★★
Titel: Die Entdeckung der Langsamkeit
Autor: Sten Nadolny
Genre: Roman
Verlag: Piper
Preis: 12,99 Euro

Zauber der Stille

Vielleicht lassen Sie sich in dieser oft so lauten Zeit gern vom „Zauber der Stille“ beeindrucken? So lautet der Titel eines Bestsellers von Florian Illies. Sein neues Werk ist Caspar David Friedrich gewidmet. Der berühmte deutsche Maler lebte von 1774 bis 1840. Folglich begehen wir 2024 seinen 250. Geburtstag. Sozusagen als Jubiläumsständchen präsentiert Florian Illies mit seinem Buch einen gelungenen Abriss der Lebensgeschichte des etwas kauzigen Malers aus Pommern und er berichtet über die oft spannenden Entstehungsgeschichten seiner Werke. Der große Geschichtenerzähler Illies bringt das natürlich nicht staubtrocken, sondern erfrischend heiter rüber. Er überzeugt durch große Detailkenntnis und eine gehörige Portion Leidenschaft. Mit der – so scheint es – hat auch Caspar David Friedrich seine Bilder gemalt. Caspar David Friedrichs Reise durch die Zeiten ist überaus lesenswert. Von mir daher fünf von fünf möglichen Sternen.



★★★★★
Titel: Zauber der Stille
Autor: Florian Illies
Genre: Romanhafte Biografie
Verlag: S. Fischer, geb. Ausgabe
Preis: 25 Euro



WEITERE
KRITIKEN
UNTER:



RUNDSCHAU.NEWS



AUF
OKER11.MEDIA.HOUSE

Winter-Aktion!

An & Verkauf Richard kauft ihre Pelze an - wir zahlen bis 5.000,- Euro!

Desweiteren kaufen wir Mäntel, Kronleuchter, Kaffeeservice, Essservice, Porzellan, Nähmaschinen, Klaviere und vieles mehr.

Die Firma Richard ist seit 1985 führend auf dem Markt. Unsere freundlichen Mitarbeiter/innen freuen sich auf ihren Anruf.

Telefonnummer 0176 / 12619833

Öffnungszeiten von Montag bis Samstag von 9:00 bis 18:00 Uhr



Die richtige Entscheidung für Herz und Kopf: eine Ausbildung bei der AWO.

Was mit Sinn und Zukunft?
Kannst du jetzt beruflich machen. Bei der AWO.

AWO

Wir suchen Auszubildende zur Pflegefachkraft:
jobs.awo-bs.de

Bezirksverband Braunschweig e. V.

Wohn- und Pflegeheim Vechelde | Sophientaler Straße 1 | Tel.: 05302-91070 | vechelde@awo-bs.de
Wohn- und Pflegeheim Königslutter | Amtsgarten 7 | Tel.: 05353-913880 | koenigslutter@awo-bs.de

RUNDSCHAU Rätsel

Rätsel für zwischendurch

Rätseln, knobeln, tüfteln, wie Sie es auch nennen, es macht so oder so immer wieder Spaß. Oder füllt die Zeit zwischen zwei Terminen. Oder ergänzt die gemütliche Teestunde mit kleinen, herausfordernden Aufgaben. Eines ist aber gewiß, es fördert die Aktivitäten des Gehirns.

Die Lösungen unserer Rätsel finden Sie auf der Seite 22. Jetzt aber viel Spaß bei Knobeln, tüfteln, na, Sie wissen schon.

NOTIZ		ECKER
FREI		ALTER
STAND		SAAL
HAND		TAGE
NIEDRIG		ROSE
WEIN		REICH
PASS		SCHIRM
GOLD		FIEBER
WELT		GABE
ACHTER		STEIG

BRÜCKENRÄTSEL

Finden Sie den Begriff, den sie in der Mitte einsetzen können und der zu beiden Begriffen vorn und hinten passt. Beispiel: HAUPT - STADT - PLAN.

	-		=	
+		+		
	+		=	

		=		
--	--	---	--	--

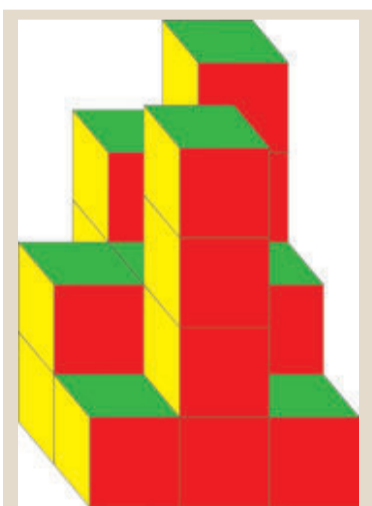
SYMBOLRÄTSEL

Jedes Symbol steht für eine Ziffer. Gleiche Symbole bedeuten also gleiche Ziffer. Und am Ende geht jede einzelne Rechnung korrekt auf.

Kreuzworträtsel

zählen	Teilnahmslosigkeit	englische Grafenschaft	deutsche TV-Anstalt (Abk.)	röm. Zahlenzeichen: zwei	Kfz.-Z. Geinhausen	französisch, span.: in	süd-amerikanischer Kuckuck	Initialen der engl. Autorin Christie	Ausruf des Schauderns	Männername	Andenindianer	Wolfsmilchgewächs	norddeutsch: Wischlappen
							Taste am CD-Gerät						
abgeschrägte Kante			europäische Sprache							US-kanadischer Grenzsee			
											unsachlicher Angriff		
											ein Hautauschlag	Bratenstück	
beständig			Hauptstadt der Türkei										
ja und nein (ugs.)		Atrium											
deutsche Popsängerin	Teilstrecken												erster König Israels
													franz. Departement-hptst.
													ugs.: Rauschgift
												Prägestempel	
Fluss durch Gerona (Span.)													
													engl. Männerkurzname
													Greifvogelfütterung
Roman von Emile Zola		Heidis Großvater (Alm...)		span.: mehr, plus	Stadt im Jemen	Trinkspruch in Skandinavien	Frauenkurzname	ital. Klosterbruder (Kw.)		Landenge von Malakka (Indien)	Buddhismusrichtung		dt. Reiseveranstalter (Abk.)
japan. Stummfilmregisseur †						Abstell-dauer für Autos							
			Havanna in der Landessprache					100 qm in der Schweiz				übermäßig	
äthiopische Getreidepflanze	Frostgebilde auf der Scheibe								Amtsprache: beilegend				

Kids, das sind Eure Aufgaben



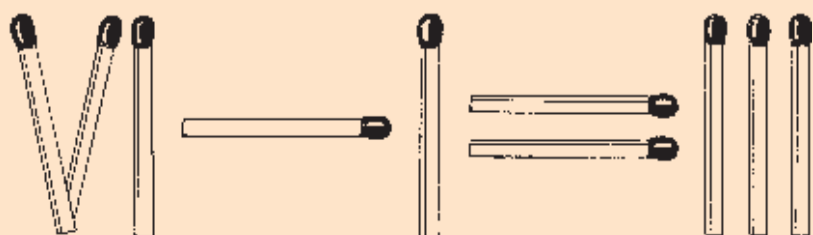
Wie viele Blöcke sind da zu sehen? Sieht einfacher aus als es ist. Wie viel von den farbigen Blöcken sind in dem Bild verbaut?



Vertauscht
Bring die Buchstaben in die richtige Reihenfolge und du hast das Lösungswort.



E
A
M
P
N
L



Richtig legen
Da stimmt was nicht. Ein Holz liegt falsch. Weißt du, was zu tun ist damit die Lösung stimmt?





BUNDESLIGA

HEIMSPIELE IM FEBRUAR



**EINTRACHT -
KARLSRUHER SC**
2. BUNDESLIGA, 21. SPIELTAG

**SA. 10.02.
13 UHR**
EINTRACHT-STADION



**EINTRACHT -
HERTHA BSC**
2. BUNDESLIGA, 23. SPIELTAG

**SA. 24.02.
13 UHR**
EINTRACHT-STADION

Ticket-Infos unter
www.eintracht.com

**KOSATEC
COMPUTER**

 **Staake**

**WOLTERS
1627**

**radio
SAW**

**k.kroschke
.com**

**BRAUNSCHWEIGER
ZEITUNG**



BS | ENERGY

**VOLKSWAGEN
FINANCIAL SERVICES**

Öffentliche

**KÜCHEN
KTUELL**

**MTB
GmbH**

**Eintracht
100**

Wir sind **Eintracht.**

RUNDSCHAU Horoskop

Es ist quasi eine Tradition, zum Jahresbeginn einen Blick in die Sterne zu werfen, um zu erfahren, was das Jahr bringen wird. Mit unserer neuen, größeren Ausgabe und dem zusätzlichen Platz wollen wir uns dem gern anschließen. Wenn diesmal auch mit etwas Verspätung. Im kommenden Jahr erscheint das Jahreshoroskop natürlich passend in der Januar-Ausgabe und auch mit Infos zum Thema Partnerschaft. In diesem Jahr haben wir da zu viel „bad news“ gefunden und kurzerhand beschlossen, unseren Leser:innen die zu ersparen. Und vergessen Sie bitte nicht, die Sterne haben auch nicht immer recht mit ihrer Betrachtungsweise. Was Sie aus Ihrem Leben machen, das bestimmen vor allem Sie selbst.

♈ Widder (21.3. - 20.4.)

Beruf

Nichts bleibt, wie es ist! Daran werden Sie sich jetzt gewöhnen müssen. Zahlreiche Veränderungen werden in den kommenden Monaten für reichlich Trubel sorgen. Befürchtungen, dass Sie am Ende auf der Verliererseite stehen, brauchen Sie allerdings nicht zu haben. Wenn – ja wenn Sie bereit sind, die Herausforderungen mit Optimismus anzunehmen. Dann haben Sie bereits den wichtigsten Schritt zum Erfolg getan!

Gesundheit

Das muss man Ihnen schon lassen: Wenn Sie eine neue Aufgabe annehmen, dann mit außerordentlicher Disziplin und dem nötigen Ernst. Ihr Wille zum Erfolg ist geradezu sprichwörtlich. Dennoch sollten Sie darauf achten, locker zu bleiben: Sonst tun Sie sich und Ihrer Gesundheit keinen Gefallen. Genießen Sie auch die kleinen Freuden des Lebens, das schafft Zufriedenheit und ein besseres inneres Gleichgewicht.

Glückszahlen: 4, 8, 17, 31, 32, 48

♉ Stier (21.4. - 21.5.)

Beruf

Dieses Jahr scheint Fortuna Ihr persönlicher Schutzengel im beruflichen Bereich zu sein: Neue Projekte klappen im ersten Anlauf, die Erfolge sind größer als gehofft – alles scheint zu passen. Das stärkt Ihr Selbstbewusstsein und macht Sie ab Mitte des Jahres nahezu unschlagbar. Eine ernst zu nehmende Konkurrenz ist weit und breit nicht in Sicht, sodass Sie Ihren Erfolgsweg unbeirrt fortsetzen können.

Gesundheit

Was über viele Jahre bestens funktioniert hat, muss nicht immer so bleiben: Vor allen Dingen im Frühjahr machen sich Anzeichen von Erschöpfung und Anspannung bemerkbar. Ihr ausschweifender Lebensstil und die berufliche Belastung bleiben nicht einfach in den Kleidern hängen. Insbesondere nicht, wenn Sie nicht körperlich gegensteuern. Mehr Sport wäre gut – aber bitte ohne zusätzlichen Leistungsdruck!

Glückszahlen: 1, 12, 24, 29, 36, 42

♊ Zwilling (21.5. - 21.6.)

Beruf

Was Sie im vergangenen Jahr so verheißungsvoll – wenn nicht gar euphorisch – auf den Weg gebracht

haben, können Sie nun stabilisieren. Gerade in den ersten drei Monaten werden Sie eine finanziell erfolgreiche Phase haben. Insbesondere dann, wenn Sie sich von Ihren Freunden und Mitstreitern helfen lassen. Sie müssen nicht immer alles allein machen – im Gegenteil: Mit Teamarbeit kommen Sie deutlich weiter!

Gesundheit

Übertreibungen jeglicher Art sollten Sie unbedingt abstellen: Das ständige Zuviel macht sich nicht nur unweigerlich in Ihrem Körpergewicht bemerkbar, sondern hat auch negative Auswirkungen auf Ihre Psyche. Und die braucht dringend etwas Aufmunterung – insbesondere in der ersten Jahreshälfte. Gönnen Sie sich Auszeiten – im Verzicht kann wahre Bereicherung liegen, wenn Sie ihn nicht nur als Einschränkung verstehen.

Glückszahlen: 2, 5, 14, 22, 39, 47

♋ Krebs (22.6. - 22.7.)

Beruf

Wir leben in einer Zeit, in der sich ohnehin viele Dinge und lieb gewonnene Gewohnheiten verändern. Das gilt für Sie im neuen Jahr in besonderer Weise: Bestimmte Strukturen, die Ihnen Sicherheit suggeriert haben, lösen sich auf und machen Platz für Neues. Das muss nicht schlimm sein! Wichtig ist nur, dass Sie bereit sind, sich diesen Herausforderungen zu stellen und nicht in Schockstarre verfallen, wie das Kaninchen angesichts der Schlange.

Gesundheit

Das vergangene Jahr ist ziemlich hektisch zu Ende gegangen, und es sieht so aus, als würde sich die Ruhelosigkeit nahtlos fortsetzen. Das geht auf Dauer nicht gut. Sie nehmen sich einfach zu viel zu Herzen und haben das Gefühl, allen möglichen Personen mit Rat und Tat zur Seite stehen zu müssen. Stattdessen sollten Sie öfter einmal egoistisch sein und das eigene Wohlbefinden in den Mittelpunkt stellen. Ihr Körper spielt ansonsten nicht mehr mit!

Glückszahlen: 6, 11, 13, 24, 36, 40

♌ Löwe (23.7. - 23.8.)

Beruf

Sie werden sich Ihren Erfolg im neuen Jahr hart erarbeiten müssen! Dazu bietet aber gerade das

Ihre Lokalzeitung hat in die Sterne geblickt



zweite Halbjahr ausreichend Gelegenheiten. Achten Sie insbesondere darauf, dass Sie nicht als Einzelkämpfer antreten. Allein werden Sie die vor Ihnen liegenden Herausforderungen nicht bewältigen können – da können Sie über noch so viele Kraftreserven verfügen. Nur im Team werden Sie in der Lage sein, den ein oder anderen Knoten zu zerschlagen.

Gesundheit

Das Jahr fängt nicht so gut an: Unzufriedenheit und Stress schlagen Ihnen auf den Magen. Achten Sie in den nasskalten Monaten auf eine vitaminreiche und ausgewogene Ernährung. Mit dem beginnenden Frühling wird es Ihnen dann besser gehen: Nutzen Sie die ersten warmen Sonnenstrahlen, um vermehrt draußen sportlichen Aktivitäten nachzugehen. Das tut nicht nur Ihrem Körper gut, sondern hilft auch, Ihr angeschlagenes Nervenkostüm wieder zu flicken.

Glückszahlen: 5, 8, 17, 34, 39, 42

♍ Jungfrau (24.8. - 23.9.)

Beruf

In beruflicher Hinsicht werden Sie eher kleinere Brötchen backen müssen und sich mit dem zufrieden geben, was Sie bis jetzt erreicht haben. Es geht also nicht um neue Erfolge, sondern eher darum, das bisher Erreichte zu sichern. Denn es gibt durchaus Personen, die sich Gedanken machen, ob und wie man Sie von Ihrer aktuellen Position verdrängen kann. Es kann sogar sein, dass man den Einsatz unfairer Mittel nicht unbedingt ablehnt!

Gesundheit

Trainieren Sie für Olympia? Das Pensum, das Sie sich gerade in den ersten Monaten des Jahres vorgenommen haben, lässt keine andere Vermutung zu. Dabei tun Sie sich mit solch einem Eifer keinen Gefallen – im Gegenteil: Sie laufen Ge-

fahr, sich mehr und mehr zu überfordern. Was Sie in diesem Jahr vielmehr brauchen, sind immer wieder Inseln der Ruhe und Gelassenheit – die Quellen, aus denen Sie Kraft und Wohlbefinden schöpfen.

Glückszahlen: 2, 11, 23, 26, 30, 48

♎ Waage (24.9. - 23.10.)

Beruf

Was aus einer spontanen Idee entstanden ist, nimmt Dimensionen an, die Sie nicht im Traum für möglich gehalten haben. Mit Ihrem Know-how und den richtigen Leuten an den richtigen Positionen kommen Sie ein deutliches Stück voran. Kurz und gut: Die Kasse klingelt, und Sie können sich mal wieder ein paar Dinge gönnen, auf die Sie in den letzten Monaten mit Blick auf Ihr Bankkonto schweren Herzen verzichtet haben. Genießen Sie das ruhig!

Gesundheit

Körperliches Wohlbefinden beginnt im Kopf. In den Wochen, in denen Sie nicht ständig irgendwelchen Terminen hinterherjagen, geht es Ihnen tatsächlich super. Doch solche Phasen scheint es gerade in den ersten Wochen des Jahres viel zu selten zu geben: Zwingen Sie sich zu einer Auszeit und überlegen Sie gut, was und wie viel Sie sich vornehmen. Ein Leben, das dauernd auf der Überholspur stattfindet, kann leicht in den Leitplanken enden.

Glückszahlen: 6, 12, 23, 31, 35, 47

♏ Skorpion (24.10. - 22.11.)

Beruf

2024 ist das Jahr der kleinen Erfolge. Nehmen Sie sich nicht zu viel vor, bleiben Sie mit Ihren Erwartungen realistisch – und Sie werden sich auf ein gutes Jahr einstellen können. Nur in einem Punkt sollen und müssen Sie aufmerksam bleiben: Eine bestimmte Person ist geneigt,

Sie immer und immer wieder herauszufordern. Überlegen Sie gut, ob und wie Sie darauf eingehen wollen – und achten Sie darauf, dass der Machtkampf nicht eskaliert.

Gesundheit

Der hektische Alltag hinterlässt bereits zu Jahresbeginn tiefe Spuren. Damit die Energie nicht auf der Strecke bleibt, sollten Sie frühzeitig Ihre Urlaubsplanung konkretisieren. Achten Sie darauf, dass Sie sich ein paar Spannungsinselfür zwischendurch schaffen, damit Ihre Kraft-Akkus aufgeladen werden können. Nur so werden Sie es schaffen, die mentalen und körperlichen Anstrengungen zu bewältigen, die im Herbst und Winter auf Sie warten ...

Glückszahlen: 3, 11, 26, 27, 33, 44

♐ Schütze (23.11. - 21.12.)

Beruf

Sie wissen ganz genau, wie Sie dem grauen Alltag ein paar Farbkleckse verpassen können. Das, was andere als Motivationsstief bezeichnen, ist für Sie ein Fremdwort. Voller Ideen und mit Elan stellen Sie sich Ihren Aufgaben. Dass Sie mit Ihrer anpackenden Art andere Menschen begeistern können, versteht sich von selbst: Rasch haben Sie Unterstützer zusammen, wenn Sie ein neues Ziel ins Visier nehmen. Für Sie geht es dieses Jahr eindeutig bergauf!

Gesundheit

Versuchen Sie gar nicht erst, in die Rolle des Helden zu schlüpfen, wenn Sie sich nicht wohlfühlen. Krank zur Arbeit gehen, bringt gar nichts: Sie werden nicht Ihre gewohnte Leistung bringen und stecken eventuell andere aus Ihrem Team auch noch an. Kurieren Sie sich besser aus – dann können Sie mit gestärkten Kräften wieder angreifen und Versäumtes mit Leichtigkeit wieder aufholen. Achten Sie zudem auf eine etwas ausgewogenere Ernährung.

Glückszahlen: 5, 9, 11, 17, 38, 42

♑ Steinbock (22.12. - 20.1.)

Beruf

Vergessen Sie die Hürden und Stolpersteine des vergangenen Jahres. Das ist alles abgeschlossen und Vergangenheit. Blicken Sie positiv auf die kommenden zwölf Monate: Endlich können Sie zeigen, zu welchen außergewöhnlichen Leistungen Sie imstande sind und wie Sie die gesteckten Ziele erreichen wollen. Das macht einige Vorgesetzte auf Sie aufmerksam. Kann gut sein, dass Sie ein paar Sprossen auf der Karriereleiter nach oben klettern können.

Gesundheit

In diesem Jahr sollten Sie die Hände zwar nicht unbedingt dauerhaft

in den Schoß legen, doch Sie dürfen Ruhe, Erholung und Entspannung eindeutig größer schreiben. Das ist unter gesundheitlichen Aspekten ungeheuer wichtig. Vielleicht wäre es zudem gut, sich mit Ihren Ansprüchen auseinander zu setzen: Was ist wirklich wichtig für Sie? Sie werden rasch erkennen, dass einiges, das Sie für unentbehrlich hielten, in Wahrheit völlig überflüssig ist.

Glückszahlen: 6, 8, 14, 23, 38, 41

♒ Wassermann (21.1. - 19.2.)

Beruf

Schärfen Sie in diesem Jahr Ihren Blick für das Wesentliche! Ablenkungen aller Art kosten Sie auch dann Energie, wenn Sie meinen, bestimmte Sachen mit links erledigen zu können. Um es deutlich zu sagen: Es kommt nicht darauf an, alles zu tun, sondern das Wichtige. In dieser Frage müssen Sie auch den zahlreichen Hilfswünschen aus dem Kollegenkreis ganz klar einen Riegel vorschieben. Mai und Juni sind super für einen Karriere-sprung.

Gesundheit

Auf den Lorbeeren, die Sie bisher errungen haben, dürfen Sie sich zu Jahresbeginn ruhig noch ein Weilchen ausruhen – aber nicht zu lange. Denn Sie müssen in Bewegung bleiben, um Ihre Form dauerhaft zu halten. Sonst stellen sich relativ schnell einige Wehwehchen ein, die Ihnen schon zum Sommer hin Probleme bereiten werden. Wahrscheinlich werden Ihnen die mühsamen Schritte nicht gefallen. Gehen Sie sie trotzdem. Es wird sich lohnen!

Glückszahlen: 9, 16, 24, 27, 37, 42

♓ Fische (20.2. - 20.3.)

Beruf

Sie sind geradezu fixiert auf das Hier und Jetzt. Während andere lange diskutieren und über Strategiepapieren brüten, lösen Sie lieber Probleme und räumen Hindernisse aus dem Weg. Ein Tipp: Treten Sie einer bestimmten Person nicht gleich im Januar auf die Füße, sondern bleiben Sie verbindlich im Ton. Andernfalls gestaltet sich der Start ins neue Jahr schwierig. Im Mai kommt ein Konkurrent ins Spiel, der möglicherweise Unfrieden stiftet.

Gesundheit

Zermarkern Sie sich Ihr Gehirn nicht mit trüben Gedanken. Gelegentliche Grübeleien sind ja durchaus in Ordnung, aber wer zu viel sinniert, kann ernsthaft krank werden. Orientieren Sie sich lieber an den guten Erfahrungen, die Sie in den letzten Wochen des vergangenen Jahres gemacht haben: Das kann Ihnen den Alltag versüßen und dazu verhelfen, dass Sie sich auch körperlich fit fühlen. Und dann steht neuen Abenteuern nichts mehr im Weg!

Glückszahlen: 1, 9, 17, 23, 33, 40

RUNDSCHAU *Mitten im Leben*

"Niemand sollte zur 4-Tage-Woche gezwungen werden"

WORK-LIFE-BALANCE Mittelständisches Unternehmen in Ingolstadt zieht dennoch erste positive Bilanz



Foto: DJD/www.gebrueder-peters.de

Die Mitarbeitenden sind ausgeglichener, leistungsfähiger und seltener krank.

(djd). Vier Tage arbeiten und drei Tage frei haben: Wenn von der viel beschworenen Work-Life-Balance die Rede ist, geht es oftmals auch um die 4-Tage-Woche. Die Arbeitnehmer sollen bei diesem Modell mehr Zeit für Familie, Freunde und Hobbys haben. Die Diskussion hat mittlerweile Fahrt aufgenommen, in vielen Firmen wird die 4-Tage-Woche schon ausprobiert, von Gewerkschaften wird sie befürwortet. Was können die Vor- und Nachteile sein, und wie sieht die Praxis in ei-

nem mittelständischen Unternehmen aus?

Mögliche Vor- und Nachteile der 4-Tage-Woche

Bei einer Vier-Tage-Woche haben Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer mehr Zeit für Erledigungen und für ihr Privatleben. An dem freien Wochentag beispielsweise können Ämtertermine wahrgenommen werden oder man kann Einkäufe tätigen - das Wochenende selbst lässt sich dann viel ent-

spannter angehen oder für einen Kurzurlaub nutzen. In der Theorie soll die 4-Tage-Woche sowohl den Beschäftigten als auch dem Arbeitgeber zugutekommen: Die Mitarbeitenden sind ausgeglichener, leistungsfähiger und seltener krank. Fakt ist aber auch: Bei insgesamt gleichbleibender Arbeitszeit müssen die Stunden nun an vier statt an fünf Tagen abgeleistet werden, der Arbeitstag wird länger und vielleicht sogar so lang, dass man seinen freien Tag dann gar nicht richtig genießen kann.

Mittelständisches Unternehmen aus Ingolstadt startete Pilotprojekt

Die Gebrüder Peters Gebäudetechnik AG in Ingolstadt startete im März 2023 ein Pilotprojekt zur 4-Tage-Woche: In der Abteilung Elektrotechnik bleiben die Bürostühle am Freitag unbesetzt. „Nicht zuletzt der Fachkräftemangel zwingt uns, neue Wege zu beschreiten. Ziel ist es, eine bessere Work-Life-Balance für unser Team zu schaffen“, sagt

Junior-Chefin Julia Peters, die das Projekt in Zusammenarbeit mit Betriebsrat und Abteilungsleitung entwickelt und umgesetzt hat. Infos zum Unternehmen gibt es unter www.gebrueder-peters.de. Die insgesamt 38 Stunden Arbeitszeit werden nun auf vier Tage verteilt, das Einkommen bleibt unverändert. "In einer ersten Zwischenbilanz zeigten sich die meisten Beschäftigten zufrieden", so Peters. Man werde dazu aber auch noch eine Mitarbeiterbefragung durchführen: "Man sollte allerdings niemanden in eine 4-Tage-Woche hineinzwängen, es muss immer freiwillig sein und das ganze Team sollte sich möglichst einig sein." Tatsächlich, so Peters, wollen einige Mitarbeitende lieber jeden Tag pünktlich zu Hause sein, statt einen Tag frei zu haben: "Die Akzeptanz ist zudem stark vom jeweiligen Tätigkeitsfeld abhängig." Bei Bewerbungen auf Stellenausschreibungen werde das Angebot der 4-Tage-Woche positiv wahrgenommen: "Ein leichter Effekt ist hier zu spüren", so Julia Peters.

Wenn es draußen kalt wird

RATGEBER HAUSTIER

So schützt man Hunde und Katzen in der kühlen Jahreszeit

(djd). Auch Vierbeiner leiden im Winter unter kühlen Temperaturen und brauchen besonderen Schutz. „Das wird bei Hunden oft unterschätzt, weil sie doch vermeintlich ein dickes Fell haben, aber ihnen droht die Gefahr einer Unterkühlung“, so Melanie Müller, Tierärztin bei der Haustierversicherung Agila. Müller hat für die kalte Jahreszeit diese Tipps:



Foto: DJD/Agila/annette shaff - stock.adobe.com

Hunden kann bei Minustemperaturen eine Unterkühlung drohen, gegen die man die Vierbeiner etwa mit einem Hundemantel schützen kann.

- Bei Kälte sind Gassirunden sinnvoll, bei denen der Hund immer möglichst gleichmäßig in Bewegung bleibt.
- Wenn der Vierbeiner leicht friert, kann ein Hundemantel eine Option sein.
- Freigängerkatzen brauchen bei Kälte einen Rückzugsort zum Aufwärmen.

- Pfotenpflege ist für Hunde und Katzen nun das A und O.
- Hat sich der Hund die Pfoten wund gelaufen, kann ein Pfotenverband die aufgeschürfte Stelle schützen. Mehr Infos dazu: www.agila.de.

Steigende Pflegeleistungen für 2024

PFLERGE Mehr Unterstützung für Pflegebedürftige und Pflegepersonen



Foto: DJD/compass private pflegeberatung

Mehr Pflegegeld, höhere Zuschüsse fürs Heim: Anfang 2024 wurden viele Pflegeleistungen erhöht.

(djd). Im Geldbeutel haben viele Arbeitnehmer die neue Pflegereform schon im vergangenen Juli gespürt, als die Beiträge zur Pflegeversicherung angehoben wurden. Ab 2024 zeigt das Pflegeunterstützungs- und -entlastungsgesetz (PUEG) jetzt aber auch seine positiven Seiten: "Viele wichtige Leistungen für Pflegebedürftige wurden zum ersten Januar deutlich erhöht", erklärt Frank Herold von der compass private pflegeberatung. "Erstmals seit 2017 gibt es zum Beispiel mehr Pflegegeld." Die am häufigsten genutzte Leistung der Pflegeversicherung wurde um fünf Prozent angehoben. Sie beträgt nun 332 Euro für Pflegegrad 2, 573 Euro für Pflegegrad 3, 765 Euro für Pflegegrad 4 und 947 Euro für Pflegegrad 5.

15 Prozent zu den selbst zu tragenden Pflegekosten dazu, im zweiten 30, im dritten 50 und ab dem vierten Jahr 75 Prozent. Die genannten Erhöhungen erfolgen automatisch, bei anderen Leistungen kann es aber Beratungsbedarf geben. "So kann das Pflegeunterstützungsgeld jetzt jährlich beantragt werden, der Zugang zu einer Reha für Pflegende wurde erleichtert, und auch für schwerpflegebedürftige Kinder gibt es Verbesserungen", erläutert der Experte. Wer Fragen hat, erhält bei der kostenfreien compass-Service-Nummer unter 0800-1018800 Rat und Hilfe. Privatversicherte können die Pflegeberatung auch zu Hause per Videogespräch wahrnehmen.

Weitere Erhöhungen 2025

Mehr Geld für Heim und Pflegedienst Ebenfalls um fünf Prozent gestiegen ist die Pflegesachleistung - also die Summe, die man monatlich für einen Pflegedienst ausgeben kann. Hier gibt es jetzt 761 Euro bei Pflegegrad 2, 1.432 Euro bei Pflegegrad 3, 1.778 Euro bei Pflegegrad 4 und 2.200 Euro bei Pflegegrad 5. "Aber nicht nur Menschen, die zu Hause versorgt werden, erhalten mehr Leistungen. Auch für Pflegeheimbewohner gibt es höhere Zuschüsse", ergänzt Herold. Für sie wurde der Leistungszuschlag zum sogenannten einrichtungseinheitlichen Eigenanteil angehoben. Im ersten Jahr schießt die Pflegekasse jetzt

Neben den genannten Verbesserungen hat das PUEG noch weitere, kleinere Änderungen vorgesehen - alle Informationen dazu gibt es unter www.pflegeberatung.de mit dem Suchwort PUEG. Außerdem wurden bereits weitere Leistungserhöhungen für 2025 festgelegt: Zum Jahresanfang sollen alle Pflegeleistungen noch einmal um 4,5 Prozent steigen. Hier sind dann nicht nur Pflegegeld und Co., sondern beispielsweise auch der Entlastungsbetrag, die Tages- und Nachtpflege, der Wohngruppenzuschlag, Pflegehilfsmittel sowie die Verhinderungs- und Kurzzeitpflege einbezogen.

Begabung ist keine Frage des Geschlechts

BERUFSWAHL Ihren Job sollten Jugendliche frei von Klischees wählen dürfen

(djd). Entscheiden sich Jugendliche für einen Ausbildungsberuf, so orientieren sie sich auch heute noch meistens an den klassischen Rollenbildern. "Doch Studien zeigen: Begabungen sind individuell", informiert Miguel Diaz, Leiter der Servicestelle der Initiative Klischeefrei. Diese hat es sich zur Aufgabe gemacht, zur Aufklärung beizutragen. Das Geschlecht spiele bei der Verteilung von Fertigkeiten keine Rolle, Übung hingegen schon, so Diaz. Unter www.klischeefrei.de gibt es eine umfassende Info-Datenbank zum Thema. "Die Initiative ermutigt Jugendliche, gängige Rollenklischees kritisch zu hinter-

fragen", so die Schirmherrin der Initiative Elke Büdenbender. Auch



Altenpflege ist längst nicht den Frauen allein vorbehalten. Foto: DJD/www.klischeefrei.de/Björn Gaus

Eltern sollten dies unterstützen, denn sie seien immer noch die An-

sprechpartner Nummer eins der Schulabsolventen.



Auch Mädchen können in handwerklichen Berufen richtig gut sein. Foto: DJD/www.klischeefrei.de/Björn Gaus

Rätsellösungen von Seite 19

KREUZWORTRÄTSEL

Lösungswort: STREBE

$$\begin{array}{r} \boxed{2} \boxed{7} \boxed{9} = \boxed{1} \boxed{2} \boxed{1} \boxed{6} \boxed{7} \boxed{2} \\ \boxed{6} \boxed{5} \\ \hline \boxed{6} \boxed{1} = \boxed{7} + \boxed{9} \\ \boxed{2} \boxed{4} = \boxed{5} + \boxed{4} \boxed{7} \end{array}$$

SYMBOLRÄTSEL

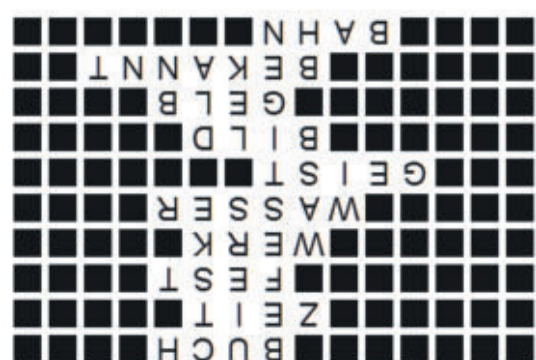
Streichhölzer

19 Böcke

Block - Rätsel

Lösungswort: PALMEN

KINDERRÄTSEL - VERTAUSCHT



BRÜCKENRÄTSEL

Dem lästigen Winterspeck Paroli bieten

GRANETALSPERRE Wanderung rund herum

Von Dieter R. Doden

An den Feiertagen ein wenig zu viel gefuttert? Wegen des andauernden Schlechtwetters der zurückliegenden Zeit ein wenig fußfaul geworden? Dagegen sollten Sie nun etwas tun. Und wir haben auch gleich eine Idee: Wandern Sie einfach mal um die Granetalsperre. Da haben Sie Wasser satt. Nein, nicht schon wieder unter den Schuhsohlen oder gar im Keller. Je nachdem, wie herum sie die Talsperre umkreisen, liegt das Wasser permanent rechts oder links vom Wege. Wir empfehlen den Gang im Uhrzeigersinn mit Wasser rechter Hand. Doch der Reihe nach...

Die Granetalsperre liegt im Harzer Landkreis Goslar beim Ort Herzog-Juliusshütte, unweit von Astfeld, also am nördlichen Rand des Mittelgebirges und wurde in den Jahren 1966 bis 1969 gebaut. Per Auto gelangen Sie über die B 82 von Goslar oder Langelsheim aus dort hin. Unterhalb der Dammkrone befindet sich ein recht geräumiger Parkplatz, der Startpunkt ist.

Der Granestausee ist ein bedeutendes Trinkwasserreservoir, das immerhin gut 46 Millionen Kubik-



Foto: © Harzwasserwerke GmbH

meter Wasser lagern kann. Er hat eine beachtliche Größe von 219 Hektar und ist somit eine der größten Talsperren im Lande. Der Staudamm ist 61 Meter hoch und rund 600 Meter lang. Dass die Talsperre auch dem Hochwasserschutz dient, ist in unseren Zeiten von besonderer Bedeutung.

Vom Parkplatz aus steigen Sie zur

Dammkrone empor und gehen auf dieser entlang. So jedenfalls unser Vorschlag. Wie gesagt, Sie können auch andersherum laufen. Wie auch immer, Sie starten zu einer Wanderung von etwa 15 Kilometern Länge. Da der Weg nur sehr geringe Steigungen hat, ist er auch ideal für Radfahrer und Mountainbiker. egenseitige Rücksichtnah-

me ist hier geboten. Die Strecke ist zum Teil asphaltiert, es sind offizielle Forstwege und -straßen. Somit ist der Wanderweg auch prima begehbar, wenn es denn doch einmal nicht so trocken ist, wie Sie sich das wohl wünschen. Unterwegs finden Sie zwar keinerlei Einkehrmöglichkeiten, dafür aber mehrere Schutzhütten und Bänke. Stullen und ei-

nen Tee sollten Sie also mitbringen. An zahlreichen Stellen haben Sie einen tollen Blick auf das Wasser und die prächtige Naturlandschaft drumherum. Manchmal werden Sie denken, den Weg bald geschafft zu haben. Pustekuchen! Die Granetalsperre hat viele fjordähnliche Verzweigungen, die nicht überall einsehbar sind. Nimmt die Wan-

derung denn gar kein Ende? Ungeduldige fragen so. Aber klar, irgendwann landen sie wieder am Staudamm.

Mit geeignetem Schuhwerk sind letztendlich die 15 Kilometer keine ernste Herausforderung. Fußläufig ist die Umrundung in 4 bis 4,5 Stunden zu schaffen. Wer die schönsten Ausblicke fotografisch festhalten möchte, braucht schon gern mal eine halbe Stunde länger. Allerdings sollten Sie beachten, dass es sich hier um ein Wasserschutzgebiet handelt. Hier wird, wie gesagt, Trinkwasser gespeichert. Es ist folglich nicht erlaubt, das Ufer zu betreten. Und eventuell wundgelaufene Füße zu kühlen, geht schon mal gar nicht. Aber das verstehen Sie selbstverständlich auch ohne unseren Hinweis. Eines ist aber garantiert: Nachdem Sie die Granetalsperre umwandert sind, liest sich Ihre Waage schon gleich wieder etwas besser. Außerdem wird Ihnen niemand vorwerfen können, Sie seien dauerhaft fußfaul geworden. Ganz im Gegenteil! Wir wünschen jedenfalls viel Spaß und sportliche Bewegung an ungesunder Harzluft.

So kommt die Lokalzeitung weiter per Deutscher Post zu Ihnen

Mittlerweile weiß es jeder:

Die Gemeindezeitungen „Rundschau“, der „Lehrscher Bote“ oder der „Stadtbüttel Königslutter“ kommen ab Februar nicht mehr mit der Deutschen Post in die Haushalte. Weil die Post ihre Sendung „Einkauf aktuell“ ersatzlos gestrichen hat. Stattdessen kommt Ihre Lokalzeitung jetzt auf folgenden Wegen: zur kostenlosen Mitnahme an ausgesuchten Stellen in Ihrer Nähe (siehe vordere Seiten), per kostenloser Zustellung als PDF, zum kostenlosen Download, kostenlos über zuverlässige Verteiler oder kostenpflichtig als Pressepst der Deutschen Post.

Verleger Thomas Schnelle dazu: „Eine kostenlose Verteilung ist heute kaum noch realisierbar. Es gibt zwar private Verteilorganisationen, doch deren Verteilqualität ist unterirdisch und ihr Geld nicht wert.“

Für **22 Euro pro Jahr** können Sie Ihre aktuelle Gemeindezeitungs-Ausgabe ins Haus geschickt bekommen. „Ein Service für wenig Geld“, so Schnelle weiter. Er ist aber auch überzeugt davon, dass das den Leser:innen eine kostenlose Lokalzeitung wert ist. Wer weiter kostenlos seine Zeitung bekommen möchte, der habe ja ausreichend andere Möglichkeiten dazu.

Mit der Post

Und so können Sie Ihre Ausgabe per Post bestellen: Coupon rechts ausfüllen, ausschneiden und uns senden:

Ideaal Werbeagentur & Verlag GmbH,
Juliusstraße 11
38118 Braunschweig
 Oder per Mail an rundschau@ok11.de

Coupons ohne Unterschrift können leider aus Datenschutzgründen nicht bearbeitet werden.

PDF mit E-Mail

Wünschen Sie eine Zustellung als PDF per E-Mail? Einfach eine E-Mail mit Ihren Daten an rundschau@ok11.de senden.

Zum Mitnehmen

An zentralen Stellen (siehe vordere Seiten) liegt Ihre Lokalzeitung aus.

Sie haben eine Frage? Dann rufen Sie uns an: **0531 2200123, Sandra Killian.**

Vorname Nachname

Straße Hausnummer

PLZ Ort

Telefon (Vorwahl/Nummer)

E-Mailadresse

Ausgabe (Bitte gewünschte Ausgabe ankreuzen):

Cremlingen Lehre Sickte Königslutter Wendeburg Vechede BS 321

Bankverbindung

Kontoinhaber

Mit meiner Unterschrift bestätige ich die Bestellung, die Speicherung meiner Daten und erteile die Erlaubnis zur Abbuchung der Kosten.

Datum

Unterschrift

HEIM SPIEL

WÜRZBURG BASKETS

SO, 04.02. • 15:30 UHR

SYNTAINICS MBC

DI, 13.02. • 18:30 UHR

VOLKSWAGEN HALLE



BASKETBALL-LOEWEN.DE/TICKETS

instagram.com/basketballoewen | Tickethotline: 0531-7017288

Powered by



BS ENERGY

28 BLACK

private office
— BRAWOGROUP —



**BRAUNSCHWEIGER
ZEITUNG**

Derma roller®
THE ORIGINAL SINCE 1999

newcitymedia.
www.newcitymedia.de

