



Waldhaus Oelpel
Weinreise 23.01.26
Schlachtfest 20.02.26
Sonntagsbrunch 11.01.26
+ 18.01.26 + 25.01.26
www.waldhaus-oelpel.de

LAMME, LEHDORF, ÖLPER, KANZLERFELD, VÖLKNERODE UND WATENBÜTTEL

RUNDSCHAU

Ausgabe 01/26 · 48. Jahrgang · Unabhängig · Nicht parteigebunden · Erscheint monatlich

SPIEL
MIT!
Spiele-Tipps
auf
www.rundschau.news



BRAUNSCHWEIG

Fokus auf ganz Braunschweig und den Stadtbezirk weiter im Blick
Lesen Sie mehr auf Seite 3.



STADTBEZIRK

Kirche im Umbruch
Lesen Sie mehr auf Seite 4.

VERANSTALTUNGSKALENDER

Tolle musikalische Events, Kabarett, Theater und Lesungen in der Region.
Lassen Sie sich inspirieren.
Lesen Sie mehr ab Seite 10.



Optimisten fällt
der Stein...

...vom Herzen,
Pessimisten auf den Fuß!

Silvester ist der Abend der Entscheidung. Um Mitternacht müssen wir uns entscheiden. Wir lassen das vergangene Jahr in Gedanken Revue passieren und sehen eventuell mit Sorgen und bösen Erwartungen aus dem alten ins neue Jahr. Oder wir schauen eher optimistisch auf das neue Jahr, das vor uns liegt. Voller positiver Erwartungen und manchmal auch wirklich begründet, verbunden mit realen oder manchmal auch zu starken Vorsätzen, die nicht immer umgesetzt werden können.

Aber egal, wie wir dem neuen Jahr entgegenblicken, ist eines ganz sicher: Mit Beginn dieses Jahres ist auch einiges ganz anders gekommen, als wir es Silvester 2024 gehofft oder befürchtet haben. Das allein dürfte dann schon Grund genug sein, den Stein nicht auf den Fuß fallen zu lassen, sondern das alte Jahr ohne Argwohn abzuschließen und optimistisch in das neue Jahr zu starten.

Wenn wir immer alles im Voraus wüssten, dann wären auch die Lottozahlen am nächsten Samstag so langweilig wie eine Zeitung aus der letzten Woche. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen einen erwartungsvollen Start in ein für uns alle friedliche, gesundes und ab und zu auch ereignisreiches Jahr 2026!

Ihr Frank Graffstedt
Bezirksbürgermeister Lehndorf-Watenbüttel

Auf ein gutes Jahr 2026.

Weg mit dem „ollen“ Grauschleier



Hand auf's Herz: Haben Sie geböllert?

BRAUNSCHWEIG Die Kritik an der liebgewordenen Tradition nimmt zu. Berechtigt oder nicht?

Von Thomas Schnelle

Nach dem Jahreswechsel ist das Thema für gewöhnlich erledigt und abgelegt. Aber wir wollen trotzdem noch einmal einen Blick zurück werfen. Denn die Diskussionen nehmen zu. Nicht zuletzt wegen der anhaltenden Feuerwerksproblematik in großen Städten wie Berlin, Hamburg oder Köln. Wir haben diesmal auf das verherrlichende Feuerwerksfoto verzichtet. Aus Rücksicht. Aber worum geht es überhaupt?

Zuerst wären da die Tiere, vor allem Hunde, die unter der Böllerei extrem leiden können. Es soll Wälder geben, deren Wege in der Silvesternacht von Hunden und deren Besitzern geradezu überschwemmt werden.

Ein großes Thema ist auch Feinstaub. Der entsteht in größten Mengen und kann schwerste Erkrankungen hervorrufen. Das Problem bei Feinstaub ist seine extreme Kleinheit, wodurch er tief in die Atemwege, Lunge, Blutkreislauf und sogar Organe eindringen kann, Entzündungen verursacht und das Risiko für Atemwegserkrankungen (Asthma, COPD), Herz-Kreislauf-Probleme (Herzinfarkt, Thrombose), Allergien und sogar Krebs erhöht.

Keinesfalls darf man den unangemessenen Umgang mit Feuerwerks außer acht lassen. Immer wieder kommt es sogar zu Todesfällen. Oft durch nicht freigegebene Knallkörper aus Polen. Für die sind vor allem jugendliche Männer empfänglich. Im Zusammenhang mit Alkohol entstehen so hohe Ri-

sikopotenziale. Unter dem Strich sind das viele und kräftige Argumente gegen das Silvesterfeuerwerk. Berücksichtigt man noch, dass sich der Glaube, damit „böse Geister“ verjagen zu können, als falsch herausgestellt hat, bleiben, ehrlich gesagt, wenig Argumente für das Feuerwerken.

Übrigens: In Europa sind wir Deutschen mit dem ungezügelten Abfeuern so ziemlich allein. In den Niederlanden ist privates Feuerwerk ab 2026 komplett verboten, in Schweden benötigt man für Raketen eine Sondergenehmigung, Frankreich hält sich schon immer mit Feuerwerk zurück. Die USA und Australien haben Feuerwerke ebenfalls verboten, und in Irland werden gerade einmal noch Wunderkerzen und Co geduldet. In

Österreich wiederum haben zahlreiche Kommunen das Abfeuern verboten.

Es liegt auf der Hand, das Abfeuern von Raketen und Böllern wird unbeliebter. Die Kritiker immer lauter. Aber diesmal sind es nicht die ewigen Nörgler, sondern berechtigte Forderungen, die unsere Einstellungen zur liebgewonnenen Tradition beeinflussen und verändern. Nutzen Sie das Jahr, um zu prüfen, ob auch Sie vielleicht in diesem Jahr verzichten wollen und können. Zum Schutz der Hunde, für weniger Belastung und alkoholbedingte Körerverletzungen. Ach ja, die Bürgerinnen und Bürger würden so auch rund 197 Millionen Euro sparen. So viel hat Deutschland zum Jahreswechsel 2024/25 in Feuerwerk investiert.

DAS KIFAZ IM JANUAR

LEHDORF

Veranstaltungen des Kinder- und Familiencentrums Fremersdorfer Straße

Von Dieter R. Doden

Hier die offenen Januar-Veranstaltungen des Kinder- und Familiencentrums Fremersdorfer Straße in Lehndorf – kurz KiFAZ:

9. Januar, 15 Uhr:
Winterspuren-Wanderung mit dem KiFaZ Böcklinstraße

13. Januar, 15 Uhr:
Geburtstagskuchen backen

16. Januar, 16 Uhr:
Familien-Kochabend

26. Januar, 15 Uhr:
Winterbasteln

27. Januar, 15 Uhr:
Winterbacken

30. Januar, 15 Uhr:
Eltern-Kind-Turnen

Die Teilnehmerzahl ist bei allen Veranstaltungen begrenzt. Eine notwendige Anmeldung bitte über die Mail-Adresse kokifaz-fremersdorferstrasse@awo-bs.de oder die Telefon-Nummer 0531 25079199. Dort erfahren Interessierte auch mehr Details zu den Veranstaltungen, die in aller Regel kostenlos angeboten werden.

Musik aus Renaissance, Barock und mehr

LEHDORF Konzert für Flöten und Gitarre am 24. Januar

Von Dieter R. Doden

Im Paul-Schmieder-Haus, der alten Pfarrscheune an der Großen Straße 13 in Alt-Lehndorf, findet am 24. Januar um 17 Uhr ein besonderes Konzert statt. Gemeinsam spielen Ingrid Fricke auf historischen Blockflöten und Marion Bug auf der Gitarre in einem abwechslungsreichen Programm Musik aus der Renaissance und dem Barock. Werke der Klassischen Moderne runden das Konzert harmonisch ab.

Der Eintritt ist frei. Um eine angemessene Hutspende wird gebeten.

PLATZHIRSCH

HIER
KÖNNTE
IHRE ANZEIGE
STEHEN!

Buchen Sie bei
Sandra Kilian
s.kilian@ok11.de



Bei uns finden Sie ALLES...
• große Auswahl an Wand- und Bodenfliesen
• Feinsteinzeug in vielen Farben und Formaten
• Glas- und Natursteinmosaik
• Baustoffe und Werkzeuge für die Fliesenverlegung
...und noch vieles mehr!

FLIESEN - JO

DIREKTIMPORT E.K.
Alte Frankfurter Straße 182
38122 Braunschweig
Mail: info@fliesen-jo.de
www.fliesen-jo.de

Tel.: (0531) 87 88 384
Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 8.00 - 18.00 Uhr · Sa. 10.00 - 14.00 Uhr

Im Notfall

Feuerwehr Rettungswagen



Polizei 110



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

Marienstift

Helmstedter Straße 35
38102 Braunschweig
Telefon 0531 7011-444

Herzogin Elisabeth Hospital

Leipziger Straße 24
38124 Braunschweig
Telefon 0531 699-1778

Polizeiinspektion Braunschweig

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

Polizeistation Watenbüttel

Konradstraße 1
38112 Braunschweig
Telefon 0531 8891740

Polizeistation Lehndorf

Saarplatz 3
38116 Braunschweig
Telefon 0531 8892150

Apotheken-Notdienst

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

Hier bekommen Sie die Rundschau

Kanzlerfeld

EDEKA Görge Bundesallee 29

Lamme

Papes Gemüsegarten	Neudammstraße
Kinder- und Jugendzentrum Lamme	Lammer Heide 7
Netto Marken-Discount	Lammer Heide 3
Edeka Popko	Neudammstraße 111
Familienzentrum	Lammer Heide 9-11

Lehndorf

Ortsbücherei Lehndorf	Saarstraße 25
Heide-Bäckerei Café Magie	Saarstraße 1-2
Fleischerei Neubauer	Sulzbacher Straße 43
nah&gut	Saarpark 5
Begegnungszentrum In den Rosenäckern	In den Rosenäckern 11
AWO Kinder- und Familienzentrum	Fremersdorfer Straße 13

Ölper

Café Mamio	Dorfstraße 6
Sportheim BSV Ölper	Biberweg 29

Völkenrode

Verteilung in die Haushalte -

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
Penny Markt	Celler Heerstraße 312

...oder lesen Sie die aktuelle Rundschau unter www.rundschau.news

Weitere Auslagestellen gesucht

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

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 (Lehndorf-Watenbüttel)

Frank Graffstedt 0531 2512246 / 0178 8467097

E-Mail 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

Standesamt 3722
E-Mail standesamt@braunschweig.de

Anmeldungen von Eheschließungen 2559

Namensänderungen 2296 / 2559

Geburten- und Sterberegister 2481

Personenstandsakten 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.ordnungsdienst@braunschweig.de

Busgeldabteilung 2588

E-Mail busgeldabteilung@braunschweig.de

Fundbüro und Fahrradlager 6045 / 46

Gewerbewesen 5744 / 48 / 49 / 53 / 5811

Märkte, Messen, Ausstellungen 5751 / 52 und 5808

E-Mail marktwesen@braunschweig.de

Die nächste RUNDSCHEAU

erscheint am Donnerstag, dem **5. Februar 2026**

Redaktionsschluss: Mittwoch, der 28. Januar um 12 Uhr

Nachträglich eingereichte Texte können nicht berücksichtigt werden.

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

Lesen Sie aktuelle Berichte unter rundschau.news

PLATZ-HIRSCH

HIER KÖNNTE IHRE ANZEIGE STEHEN!

Buchen Sie bei Sandra Kilian s.kilian@ok11.de

Die aktuellen Müllabfuhrtermine

finden Sie unter:

alba-bs.de/service/abfurthermine

RUNDSCHEAU IMPRESSUM

Die RUNDSCHEAU ist eine Gemeinde-Zeitung der Gemeinden Cremlingen, Lehe, Wendeburg, Vechede, der Samtgemeinde Sietze sowie dem Braunschweiger Stadtbezirk 321, und der Stadt Königslutter.

Alle Ausgaben erscheinen monatlich unter der Marke:

oker¹¹
media house

im Verlag Ideale Werbeagentur und Verlag GmbH
Geschäftsleitung: Thomas Schnelle
Juliusstr. 11, 38118 Braunschweig
Tel.: 0531-220010, Fax 0531-220015
E-Mail: info@ok11.de

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

Mit dem Einsenden von Text- und/oder Bildmaterial an den Verlag wird idealerweise das Recht zur Veröffentlichung erteilt. Für unverlangt eingesandtes Text- und/oder Bildmaterial übernimmt idealerweise 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, hervorgerufen aus der Befolgerung 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 Verlags möglich.

Der Rechtsweg ist bei Verlosungen/Preisausschreiben grundsätzlich ausgeschlossen.

Vertrieb/Verteilung:
Auslagenstellen, 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

AUS DEM STADTBEZIRKS RAT

Fokus auf ganz Braunschweig und den Stadtbezirk weiter fest im Blick

BRAUNSCHWEIG/STADTBEZIRK Maximilian Pohler kandidiert zum Amt des Oberbürgermeisters

Von Dieter R. Doden

Seit 2021 ist Maximilian Pohler Vorsitzender der CDU-Fraktion im Stadtbezirksrat 321 (Lehndorf-Watenbüttel). Außerdem ist der 1995 geborene Braunschweiger Volljurist bei der Polizei seiner Heimatstadt, Ratsherr, CDU-Kreisvorsitzender und neuerdings Kandidat seiner Partei für das Amt des Oberbürgermeisters. Der Rundschau gab Pohler ein Exklusivinterview:

Herr Pohler, verlieren Sie den Stadtbezirk 321 aus den Augen, wenn Sie denn Oberbürgermeister werden?

Nein, ganz sicher nicht. Zumal ich mehrere stadtteilbezogene Themen auf meiner Agenda habe, um die ich mich kümmern werde, wenn ich denn gewählt werde. Und wohnen bleibe ich natürlich auch im schönsten Stadtbezirk Braunschweigs!

Bessere Bedingungen für die hiesige Wirtschaft haben Sie sich auf die Fahnen geschrieben. Was werden Sie verstärkt angehen mit Blick auf den Bezirk?

Zwei Dinge sind doch wichtig: Braunschweig muss Autostadt und Stadt der Forschung und Wissenschaft bleiben. Hier bei uns im Bezirk 321 sind zwei bedeutende Forschungsinstitute beheimatet: das Johann Heinrich von Thünen-Institut und die Physikalisch-Technische Bundesanstalt. Beide Einrichtungen sind in der Bevölkerung zu wenig sichtbar. Ich möchte sie und ihre wichtige Forschungs-

arbeit bekannter machen, sie als wichtige Arbeitgeber herausstellen und die Lebensqualität der dort Beschäftigten weiter erhöhen. Dazu gehört zum Beispiel eine bessere Erreichbarkeit per ÖPNV. Generell will ich den Standort Braunschweig stärken, indem ich neue Gewerbebetriebe ansiedele, attraktive Arbeitsplätze in der Industrie schaffe. Wenn wir nichts tun, wird Braunschweig über kurz oder lang 20.000 Arbeitsplätze in der Automobil- und Zuliefererindustrie verlieren.

Die Verwaltung muss wieder stärker Partner der Wirtschaft werden. Ansiedlungswillige, die anderthalb Jahre auf eine Baugenehmigung warten müssen, wandern lieber nach Magdeburg ab. Die Genehmigungsverfahren müssen generell vereinfacht und beschleunigt werden, damit der Standort Braunschweig nicht unattraktiv wird. Wir brauchen schnellere Verfahren, feste Ansprechpartner und ein pragmatisches Verwaltungshandeln. Wenn uns das gelingt, profitiert davon auch der hiesige Stadtbezirk.

Thema Innere Sicherheit?

Ich will dringend das Sicherheitsgefühl der Bürgerinnen und Bürger steigern. Es geht nicht an, dass sich Menschen in bestimmten Gegenen zu gewissen Zeiten nicht mehr aufzuhalten mögen. Es ist zwingend nötig, den Zentralen Ordnungsdienst auszubauen, damit er effektiver arbeiten kann, Präsenz zeigt und zum Beispiel in die Lage versetzt wird, in Waffenverbotszonen verstärkt zu kontrollieren. Dazu bedarf es vermehrt Personal, eine robustere Ausstattung und



Foto: Björn Küssner

gute Ausbildung. Dafür will ich sorgen. Die Stadtbild-Debatte kommt ja schließlich nicht von ungefähr. Wenn sich Frauen oder Menschen anderer Glaubens in einigen Stadtteilen nicht mehr sicher fühlen, stimmt etwas nicht. Da muss dringend etwas passieren.

Solide Stadtfinanzen?

Mehr gesunde Gewerbebetriebe bringen mehr Gewerbesteuer, um sinnvolle Vorhaben zu realisieren. Dabei liegt die Betonung auf SINN-VOLL. Pocketparks gehören meiner Ansicht nach nicht dazu. Nichts gegen Grünanlagen und Klimaschutz. Wir müssen vorhandene Grünflächen bewahren und dort, wo es Sinn gibt, neue schaffen, keine Frage. Pocketparks, die dringend benötigten Parkraum für PKW

vernichten und eventuell zum neuen Kriminalitätshotspot werden, gehören nicht dazu. Sie sind dann schnell dunkle Ecken. Auch Velorouten gehören nicht zu sinnvollen Vorhaben. Sie kosten unendlich viel Steuergeld, das besser in die Sanierung vorhandener Radwege gesteckt wird. Die Frage aus Teilen der Bürgerschaft, warum auf dem Hagenmarkt nicht einfach die entfallenen Bäume ersetzt wurden, halte ich für berechtigt. Warum müssen hier zweistellige Millionenbeträge verbaut werden? Womit wir zum Bezirk kommen. Die Erneuerung des Mutter-Kind-Platzes, also des Spielplatzes in Lehndorf, halte ich für überaus sinnvoll. Ein gutes Beispiel für gelungene Planung seitens der Verwaltung. Ob ein neuer Volleyballplatz nötig ist, wo schon der vorhandene Platz nicht genutzt

wurde, möchte ich anzweifeln. Und noch ein Punkt: Ich will den trostlosen Platz der Neuen Mitte Lamme endlich mit Leben füllen. Dazu sind Ideen gefragt, die es einzusammeln gilt. Ich will gern dabei helfen.

Womit wir zum Thema Sanierung von Kitas und Schulen kommen.

Und zum Problemfall Grundschule Völkenrode/Watenbüttel. Die soll bekanntlich in den Ganztagsbetrieb gehen. Das ist bei zwei Standorten und dem Pendeln der Grundschüler überaus problematisch. Die Stadt traut sich nicht, hier etwas zu planen. Aber die Uhr tickt. Es muss etwas passieren. Ich strebe eine grundsätzlich große Lösung an. Wahrscheinlich ist ein zentraler Neubau notwendig. Wobei das in der Tat leichter gesagt als getan ist. Aber wenn wir weiterhin nur Klein-Klein denken, wird es keine vernünftige Lösung geben.

Die aber steht bei mir ganz oben auf der Agenda. Übrigens ebenso wie das Thema Feuerwehren. Es gibt Überlegungen, die Ortswehren Watenbüttel und Völkenrode zusammenzulegen. Davon halte ich nichts. Wer sich ehrenamtlich in der Feuerwehr engagiert, will dies in seiner bzw. ihrer heimatlichen Ortswehr tun. Hier gibt es ein enorm großes Heimatdenken. Ich werde mich dafür einsetzen, den Standort der Wehr in Völkenrode sinnvoll auszubauen. Ob dafür ein neuer Standort notwendig ist, muss geklärt werden.

Letzte Frage. Sie werden ja im Falle Ihrer Wahl zum Oberbürgermeister ihr Amt als Fraktionsvorsitzender der CDU im Stadtbezirksrat 321 aufgeben. Wer wird nachfolgen? Oder darf man anders fragen? Wird es eine Nachfolgerin?

Nunja, (Maximilian Pohler schmunzelt) was soll ich darauf antworten. Warten wir es doch erst einmal ab. Zuerst haben mal die Wählerinnen und Wähler das Wort.

Herr Pohler, Sie haben das Thema Arbeitspflicht für Flüchtlinge ins Gespräch gebracht.

Wir wünschen Ihnen ein frohes neues Jahr!

FLIESEN SCHRÖDER
Beratung • Planung • Ausführung

David-Mansfeld-Weg 11A • 38116 Braunschweig
Tel.: 0531 - 3540 78 53 • E-mail: info@fliesen-schroeder.net
www.fliesen-schroeder.net

Nachhaltig wohnen in Lucklum

Nachhaltig, idyllisch und modern wohnen? Auf dem Rittergut Lucklum entstehen derzeit gut 30 neue Wohnungen. Ökologische Bauweise trifft auf moderne Ausstattung. Leben umgeben von Wald und Wiesen mit einem Reithof direkt auf dem Gut, kulturellen Formaten und einem aktiven Dorfleben mit vielen Freizeitanträgen. Werden Sie Teil eines lebendigen Miteinanders auf dem Rittergut!

Alle Infos dazu über Carolin Skupin,
Tel.: 05305/91200-14 oder Mail:
C.Skupin@reinaubewegt.de
www.rittergut-lucklum.de

Rittergut Lucklum

Hilfe auf Knopfdruck - Ihr Hausnotruf für Lehre

Alle Einsätze inklusive an 365 Tagen im Jahr rund um die Uhr!

Wir informieren Sie:
0531 - 19212
www.asb-bs.de

Wir helfen hier und jetzt.

ASB
Arbeiter-Samariter-Bund
RV Braunschweig/Ost

Behrens
Bestattungen

Respekt und Würde
in Wort und Tat

Eckertstraße 20, 38122 Braunschweig
Sonnenstraße 9, 38100 Braunschweig
24-Stunden-Service: 0531/83204
www.behrens-bestattungen.de

Sozialer Pflegedienst
– Löschmann –

Wir wünschen allen Lesern und Leserinnen ein gesundes neues Jahr!

Uns ist es wichtig, dass Sie sich in unseren Händen wohl fühlen.

– Wir freuen uns auf Ihren Anruf! –
Seniorenheim Wendeburg GmbH
05303 91100 | wloeschmann@web.de

Kaminholz

H. Tillmann
38539 Müden/Aller
Langenklink 10

Tel. 05375/587
0163/6507231

Wir haben für Sie das beste Kaminholz!

www.kaminholz-tillmann.de

AUS DEN ORTSCHAFTEN

Kirche im Umbruch

STADTBEZIRK Wie reagieren die Gemeinden im Bezirk auf die Beschlüsse der Landeskirche in Braunschweig?



Kirche in Völkenrode



Kirche St. Marien Lamme

Fotos: Rundschau/DRD

Von Dieter R. Doden

In der Evangelisch-lutherischen Landeskirche Braunschweig wurden gravierende Reformen beschlossen. So sollen bis 2030 die elf Propsteien auf vier reduziert werden, die rund 260 Ortsgemeinden aufgelöst und in Regionalgemeinden umgewandelt werden. Diese haben dann jeweils über 10.000 Mitglieder. Ehrenamtliche Ortsausschüsse sollen das kirchliche Leben vor Ort organisieren.

Warum das alles? Nun, die Kirche leidet unter deutlichem Mitgliederschwund, was wiederum zu leeren Kassen und wachsender Personalnot führt. So scheint zwingend Handeln angesagt. Wir wollten wissen, wie die beiden Kirchengemeinden im Stadtbezirk 321 (Lehdorf-Watenbüttel) die gefassten Reformbe-

schlüsse sehen.

Pfarrer Frank Wesemann vom „Pfarrverband Petrus Wendeburg“, zu dem die beiden Gemeindestandorte Völkenrode und Watenbüttel gehören, verwies auf erste Entscheidungen, die für die Nordregion der Propstei Vechelde erst im Frühjahr 2026 fallen. In der Rundschau-Ausgabe für Wendeburg und Vechelde äußerte er sich jedoch bereits. Wir zitieren aus seinem Artikel, der in der Dezember-Ausgabe erschien: „Ich sehe nichts, was besser wird. Weder für die Ehrenamtlichen, die sich leichter neue Betätigungsfelder suchen können, als (auch für) die Hauptamtlichen, die sich mit Leib und Leben dem geistlichen Dienst verschrieben haben. Es wirkt, als würde auch in der Kirche von oben nach unten durchregiert. Erneuerung geschieht an

der Basis, der Ortsgemeinde, die im Kleinen die Hoffnung der Welt ist.“ Mehr zum Thema werden wir sicher erfahren, wenn im Frühjahr entsprechende Entscheidungen getroffen werden sind.

Pfarrer Dennis Sindermann von der Gemeinde „Katharina von Bora“ gab der Rundschau ein umfangreiches Statement, das wir komplett abdrucken:

Strukturreform beschlossen – was heißt das? Am 21. November hat die Landessynode der Landeskirche Braunschweig Eckpunkte einer umfassenden Strukturreform beschlossen. Das bedeutet natürlich auch für die Kirchengemeinde Katharina von Bora, dass Veränderungen anstehen. Und das ist – leider – dringend nötig. Die Kirchengemeinde verliert pro Jahr gut 100 Mit-

glieder und gleichzeitig sinken die Kirchensteuereinnahmen deutlich. Das stellt uns vor Herausforderungen, die mit unseren Möglichkeiten nicht mehr aufzufangen sind. Die Arbeitszeit der Pfarrpersonen verliert sich in der Geschäftsführung, Personalentwicklung, Gebäudemangement und Gebäudeentwicklung, Haushaltplanung etc. All das ist Zeit, die wir nicht mehr für die eigentlichen Aufgaben: Gottesdienst, Seelsorge, Konfirmandenarbeit haben. Die neue Struktur sieht vor, dass die Kirchengemeinden sich zusammenschließen und größere Verwaltungseinheiten bilden, in denen diese Tätigkeiten dann von anderen Berufsgruppen übernommen werden können. So soll die Arbeitsbelastung im Pfarramt verringert werden, so dass mehr Freiraum für kirchliche Arbeit, Begleitung der Ehrenamtlichen und

die Kernbereiche entsteht. Ich glaube, diese Reform ist notwendig, auch wenn sie schmerzt. Wir haben kein Personal mehr, um die Arbeit wie bisher gewohnt aufrecht zu erhalten. Es gibt kaum theologischen Nachwuchs. Umso wichtiger ist es, den Pfarrberuf attraktiver zu gestalten, um Nachwuchs gewinnen zu können. Zudem haben wir in Katharina von Bora schon die Erfahrung gemacht, dass größere Verwaltungseinheiten Synergieeffekte freisetzen können. In unserer Gemeinde ist in den letzten drei Jahren dank der Kirchengemeindfusion manches wieder gewachsen und neu entstanden. Die Arbeit in den Kitas konnte intensiviert werden, Kindergottesdienst und Familienkirche sind neu entstanden. Die Gottesdienste können abwechslungsreich und vielfältig gestaltet werden und die Besucher-

zahlen haben sich gut stabilisiert. Die Kunst wird sein, bei weniger hauptamtlichem Personal die Ehrenamtlichen so gut zu begleiten, dass Angebote wachsen können und getragen sind. Es braucht engagierte Christinnen und Christen in den Stadtteilen – die braucht es immer. Die neue Struktur will gerade dieses Engagement im Blick behalten und neu denken. Ich bin daher zuversichtlich, dass es uns gelingt, weiterhin die Menschen vor Ort zu erreichen.

Die evangelische Kirche in Braunschweig ist im Umbruch. Die Meinungen dazu gehen weit auseinander. Wie sich die beschlossenen Reformen vor Ort wirklich auswirken, bleibt zu beobachten. Die Rundschau wird weiter berichten.

Kirche ist Treffpunkt für aktive AmiGoS

ÖLPER Kinder erleben im Gotteshaus St. Jürgen ein besonderes Miteinander

Von Dieter R. Doden

Wer sind eigentlich diese AmiGoS?

– Das sind kleine und auch etwas größere Kinder, die eine etwas andere Art von Kindergottesdienst erleben und mitgestalten. Quicklebendig und überaus unterhaltsam geht es zu, wenn sich die „Amigos“ mit der anderen Schreibweise treffen. Übrigens dürfen deren Eltern gern dabei sein. Doch dazu später mehr. Amigos heißt auf gut Deutsch „Freunde“. Und tatsächlich ist das hier stets ein Treffen von Freundinnen und Freunden. Die andere Schreibweise „AmiGoS“ bezieht sich auf die Abkürzung für das Motto dieser besonderen Kinderkirche: „Auf mit Gottes Segen“.

Was treiben die AmiGoS denn in der Kirche?

Um jeweils 16 Uhr treffen sich alle Interessierten aus dem Stadtbezirk in der Kirche St. Jürgen und man startet gemeinsam in ein kreatives Programm, das immer wieder ein wenig anders abläuft. Es geht dabei um Geschichten – nicht nur – aus der Bibel, es wird lauthals gesungen, toll gebastelt, gemeinsam gespielt und einfach jede Menge Spaß gemacht. Eine ganz zwanglose und aufregende Sache also. Für die Eltern, wenn sie sich denn neugierig mit auf den Weg machen, ist das zwischenzeitliche Programm allerdings fast immer gleich lecker. Es gibt frischen Kaffee und anregenden Klönschnack mit wohlwollendem Seitenblick auf die kreativen Kinder. Und natürlich dürfen die ganz Großen auch selber kreativ werden. Anschließend gibt es für alle ein kleines gemeinsames Abendbrot und um 18 Uhr hat die



Foto: envato

„Belagerung der Kirche“ durch die aktiven AmiGoS suchen weitere Unterstützung. Denn ohne reichlich helfende Hände klappt es leider mit der Kinderkirche nicht richtig perfekt.

Die nächsten Termine für die überaus friedliche „Sturmung“ von St. Jürgen sind der 16. Januar, 13. Februar und 13. März.

Noch etwas: Die Initiatoren von AmiGoS suchen weitere Unterstützung. Denn ohne reichlich helfende Hände klappt es leider mit der Kinderkirche nicht richtig perfekt. Wer Lust hat, beim Planungsteam mitzumachen, melde sich bitte einfach unter kinderkirche@kvb-bs.de

ANDREAS GÜNTER BESTATTUNGEN
GROSS SCHWÖPFER - BRAUNSCHWEIG - GIHORN - VECHTEL
 Fordern Sie unsere kostenlose Broschüre an!

Zuhören,
 verstehen und
 angemessen reagieren

Vechelde
 Hildesheimer Str. 10

Hauptzust. Trautenastraße 16,
 38114 Braunschweig
 Mit eigenem Trauercafé und Andachtsraum

Tag & Nacht 0 5302-93 00 930 www.gunter-bestattungen.de

PLATZHIRSCH

HIER
 KÖNNTE
 IHRE ANZEIGE
 STEHEN!

Buchen Sie bei
 Sandra Kilian
 s.kilian@ok11.de

Was treiben die AmiGoS denn in
 der Kirche?

Öde Mitte Lamme?

LAMME Trist sieht es aus auf dem neuen Platz



Von Dieter R. Doden

Die „Neue Mitte Lamme“ sollte eigentlich der zentrale Mittelpunkt des stetig wachsenden Stadtteils sein. So richtig kommt der Platz aber nicht in Schwung. Okay, inzwischen gibt es vor Ort einige Geschäfte und gastronomische Betriebe, die das Bild sichtlich aufhellen und einen Besuch lohnen, der Platz als solcher bleibt dennoch öde. Nichts lädt dazu ein, hier länger als nötig zu verweilen. Auf dem städtischen Grund und Boden gedeiht derzeit nur Unkraut. Versuche, hier einen Wochenmarkt zu integrieren, scheiterten. Nicht zuletzt, weil es weder sanitäre Einrichtungen noch

einen Stromanschluss gibt. Beides wäre nötig, um derartige Veranstaltungen regelmäßig stattfinden zu lassen.

Müssen sich die Gewerbetreibenden rund um den Platz und die Bürgerinnen und Bürger von Lamme folglich damit abfinden, dass ihre neue Mitte trist und langweilig ist? Wir, die Macher Ihrer Regionalzeitung Rundschau, meinen: NEIN! Wir wollen erneut Ideen einsammeln, was man tun könnte, um die „Neue Mitte Lamme“ mit Leben zu füllen. Schreiben Sie uns, teilen Sie uns Ihre Ideen mit und wenn sie zunächst auch noch so visionär erscheinen.



Foto: envato

Ihre Ideen zur „Neuen Mitte Lamme“ sind gefragt!

Laue Sommerabende mit Livemusik von Straßenmusikanten? Ein Weinfest mit leckerem Zwiebelkuchen? Ein Mini-Jahrmarkt? Straßenkunst? Kinder-, Jugend-, Familien- und Seniorentage? Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt, denken Sie ruhig über alle Bedenken hinaus. Was von Ihren Ideen wirklich realisiert werden kann, wird man sehen. Wichtig ist, dass möglichst viele und kunterbunte Vorschläge von Ihnen kommen.

Schreiben Sie uns unter dem Stichwort „Neue Mitte Lamme“ Ihre Ideen bis zum 18. Februar. Entweder per Mail an rundschau@ok11.de oder per Post an Ideeal Werbeagentur und Verlag GmbH, Juliusstraße 11, 38118 Braunschweig.

Vielleicht können Sie dann in der März-Ausgabe der Rundschau schon lesen, was Ihnen und Ihren Nachbarn eingefallen ist. Das wäre doch super.

DAS KJZ IM JANUAR



Foto: envato

LAMME Monatsprogramm des Kinder- und Jugendzentrums Lammer Heide

Von Dieter R. Doden

Sonderaktionen im Januar:
9. Januar:
Jugendübernachtung, ab 18 Uhr, mit Anmeldung, 10 Euro für Jugendliche von 12 bis 16 Jahren.

23. Januar:
Kinderdisco, 17 Uhr bis 19:30 Uhr, mit Anmeldung, 5 Euro für Kinder ab sechs Jahren.

Anmeldungen und Informationen gibt es hier:
Kinder- und Jugendzentrum Lamme, Lammer Heide 7, 38116 Braunschweig
Telefon: 0531 51688330 E-Mail: kjz-lamme@paritaetischer-bs.de

Fluchmaschine statt Suchmaschine?

WISSEN Die Grenzen der Künstlichen Intelligenz



Von Dieter R. Doden

Jeder zweite Deutsche nutzt laut einer Umfrage vom Digitalverband Bitkom mit mehr als 1.000 Befragten zumindest manchmal inzwischen die Künstliche Intelligenz – kurz KI. Fünf Prozent der Bevölkerung greifen sogar ausschließlich auf KI zurück, um im Internet an Informationen zu kommen. ChatGPT und andere KI-Tools dienen zunehmend als Google-Ersatz. Allerdings nutzen selbst Suchmaschinen wie Google und Co. ihrerseits KI-Systeme. Google führte in Deutschland inzwischen sogar einen eigenen KI-Modus ein. Was problematisch ist: Denn:

Oktober 2025 stellte sich heraus, dass 45 Prozent der Antworten von KI-Systemen Fehler enthalten – bei der Genauigkeit, Quellenangabe, beim Kontext oder der Unterscheidung von Tatsache und Meinung.

Der Zusammenschluss von 68 öffentlich-rechtlichen Senderanstalten aus 56 Ländern hat kürzlich die Zuverlässigkeit der KI-Tools überprüft. Das Ergebnis ist erschreckend:

Bei ChatGPT waren 31,6 Prozent der Informationen ungenau, 19,9 Prozent enthielten gar wesentliche Fehler. Bei den anderen sieht es nicht besser aus. Hier die Zahlen. Copilot: 27,0 Prozent ungenau, 18,4 Prozent fehlerhaft. Gemini: 36,1 und 13,9 Prozent. Perplexity 29,4 und 16,3 Prozent.

KI-Informationen sind oft fehlerhaft.

Bei einer Untersuchung der Europäischen Rundfunkunion (EBU) vom

Wie funktioniert KI? Grundsätzlich sind alle KI-Tools Module, die darauf trainiert sind, Textmuster zu erkennen und auf Basis dieser Muster Antworten zu generieren. Allerdings ist sie nicht in der Lage, einen Fragebogen zu verstehen, sondern verarbeitet diesen statistisch. Was bedeutet, dass die Fragestellung so gut wie möglich strukturiert sein sollte. Je besser also die Eingabe, desto größer die Wahrscheinlichkeit, eine relevante Antwort zu bekommen. (Dazu mehr in der Leseinsel auf dieser Seite.)

Allerdings unabhängig davon, ob die daraus resultierende Information tatsächlich wahr, ungenau oder sogar falsch ist.

Die Tatsache, dass sogar verlässlichere Informationsquellen wie die etablierten Suchmaschinen sich der KI bedienen, macht eine zuverlässige Information noch schwieriger. Das Tech-Magazin „t3n“ wusste zu berichten, dass über zehn Prozent aller Suchmaschinen-Quellen KI-generiert sind.

Fazit: Als Suchmaschinen ist KI nicht perfekt geeignet!

Obwohl die KI-Systeme permanent intensiv weiterentwickelt werden, sollte man sich nicht ausschließlich auf sie verlassen, sondern mehrere Informationsquellen checken. Als Suchmaschine wird KI schnell zur Fluchmaschine, weil man nie weiß, ob man sich auf die Antwort verlassen kann. Fakt ist, KI sinnvoll genutzt, kann sie eine deutliche Hilfe sein. Blind vertrauen sollte man der Künstlichen Intelligenz jedoch nicht.

Wie kann man das Ergebnis einer KI-generierten Suche verbessern?

Hier ein paar Tipps:
Klar formulierte Fragen formulieren

Je konkreter die Fragestellung, umso höher die Qualität der Antwort.

Ausreichend Kontext sicherstellen

Je mehr Detailinformationen die KI hat, umso größer die Wahrscheinlichkeit, eine nivauvolle Antwort zu erhalten.
Den Dialog mit KI nutzen

Man geht auf die KI-Antworten ein und erhöht durch Nachfragen und Präzisieren der Fragen die Qualität der Antworten. Je intensiver dieser Dialog geführt wird, desto klarer und umfassender die Antworten.

Anweisungen und Erwartungen unmissverständlich äußern

KI-Systeme sind in der Lage, auf individuelle Anweisungen, zum Beispiel was den Stil oder die Länge eines Antworttextes angeht, individuell einzugehen.

Durch klare Vorgaben gibt es Antworten, die relativ verlässlich zu den eigenen Vorstellungen passen.

Eine Fehlerkultur im Umgang mit KI entwickeln

Zu wissen, dass keine KI perfekt ist, ist hilfreich. Es ist daher klug, die eigenen Fragen kontinuierlich zu überprüfen. Unbefriedigende Antworten können auch das Resultat einer falschen oder ungenauen Fragestellung sein. Eine gute Fehlerkultur erhöht den Nutzen des KI-Einsatzes deutlich.

Wer anderen etwas Gutes tut

braunschweig Engagierte können vom Ehrenamtsfreibetrag profitieren

SOVD

Menschen, die ein Ehrenamt ausüben, leisten einen wichtigen Beitrag für unsere Gesellschaft und stärken das Miteinander. Wer sich beispielsweise in einem gemeinnützigen Verein wie dem Sozialverband Deutschland (SoVD) engagiert, kann dabei vom sogenannten Ehrenamtsfreibetrag profitieren. Mehr dazu und welche Bedingungen gelten, erklärt der SoVD in Braunschweig.

Übrigens: Auch Bürgergeldbeziehende, die sich ehrenamtlich engagieren, würden es an vielen Stellen wie etwa im sozialen Sektor an wertvoller Unterstützung fehlen. „Auch in unserem Verband ist das Engagement unserer Ehrenamtlichen unabdingbar. Es bildet die Basis unserer Arbeit und stärkt die Gemeinschaft“, beschreibt Kai Bursie, Regionalleiter des SoVD in Braunschweig. Um das Ehrenamt in Deutschland zu fördern, gibt es den sogenannten Ehrenamtsfreibetrag.

Durch ihn können für Engagierte einmalig pro Jahr Aufwandsentschädigungen von bis zu 840 Euro steuer- und sozialversicherungsfrei sein. Dafür müssen drei Bedingungen erfüllt werden. „Zunächst einmal darf das Ehrenamt

zeitlich maximal eine nebenberufliche Tätigkeit umfassen. Außerdem muss es für eine gemeinnützige Organisation oder eine juristische Person des öffentlichen Rechts ausgeübt werden. Als dritte Bedingung darf die Tätigkeit nur gemeinnützigen, mildtätigen oder kirchlichen Zwecken dienen“, weiß Bursie. Beträge, die über den Freibetrag hinausgehen, sind steuerpflichtig.

Bei Fragen rund um den Ehrenamtsfreibetrag helfen die Berater*innen des SoVD in Braunschweig gerne unter 0531 480 760 weiter. Weitere Kontaktadressen auf www.sovd-braunschweig.de. Interessierte, die sich beim Verband engagieren möchten, können sich an ihren Kreisverband (www.sovd-nds.de/ueber-uns/unser-verbandsleben/kreisverbaende) oder an ehrenamt@sovds.de wenden.

Ansichten von Bürgern und Experten gehen auseinander

BRAUNSCHWEIG Attraktivität der Innenstadt wird unterschiedlich gesehen

Von Dieter R. Doden

Wie oft besuchen Sie die Braunschweiger City? Und mit welchen Verkehrsmitteln kommen Sie dort hin? Die Attraktivität der Innenstadt ist bei vielen Bürgerinnen und Bürgern ein heißdiskutiertes Thema. Auch bei einer Talkrunde unserer hiesigen Tageszeitung wurde darüber geredet. Von Experten aus Politik, Interessenverbänden und Wirtschaft. Annähernd alle, die zu Wort gekommenen sind, zeigten sich mit der Entwicklung des Stadtzentrums zufrieden. Das Reizthema Parkplätze werde hochgekocht, hieß es zum Beispiel, es stehen nämlich in der Innenstadt über 5.000 Parkplätze zur Verfügung. Insgesamt kam die City in der Expertenbewertung auf einen Notenschnitt zwischen 2 und 3.

haus bekannt wurde. Bei ihnen kam unsere Innenstadt nur auf einen Notendurchschnitt von 3,4. Gerae einmal ein zufriedenstellend. Da wurde die Aufenthaltsqualität, etwa am Bohlweg, bemängelt, der Abriss der Burgpassage als wettrenabhangige Flaniermeile kritisiert. Man wünscht sich mehr Erlebnisgastronomie. City Point und Welfenhof waren früher diesbezüglich gute Adressen. Heute: Fehlanzeige. Viele, so war zu vernehmen, kommen nicht mehr in die Innenstadt, weil sie zu verdreckt ist.



Foto: envato

Dem kann man noch etwas hinzufügen: Eine nicht geringe Zahl an Bürgerinnen und Bürgern, so jedenfalls die Ansicht von Braun-



Foto: envato

schweigern, die nicht am Talk beteiligt waren, meiden die City ihrer Heimatstadt, weil die elende Suche nach einem, zudem teuren, Parkplatz einfach lästig ist. 5.000 Parkplätze, dass klingt zunächst einmal gut. Allerdings meiden manche Autofahrenden die Parkhäuser, wahrum auch immer. Und viele wollen per Auto in die Stadt, weil der ÖPNV keine optimale Alternative darstellt, wenn man nur mal schnell eine Besorgung machen muss. Das von den Stadtverantwortlichen favorisierte Fahrrad ist für manche leider nicht nutzbar. Kranke und Senioren zum Beispiel sind oft auf das Auto und auf kurze Wege angewiesen. Statt sich an der Bushaltestelle

die Beine in den Bauch zu stehlen, fahren die Leute gern per Auto in die Nachbarstädte, wo der motorisierte Individualverkehr nicht, wie von den Politikern hier bei uns, aus der Innenstadt verdrängt wird. Da können die Experten unserer Stadt noch so gute Noten ausstellen, es bleibt eine Frage offen: Warum wandern so viele Einzelhandelsgeschäfte aus der Innenstadt weg oder geben ganz auf? Warum reisen - gefühlt - immer mehr nach Gifhorn, Wolfenbüttel oder Wolfsburg zum Shoppen? Oder sogar gleich nach Hannover und Magdeburg? Weil Braunschweigs Innenstadt irgendwie zu attraktiv ist? – Nach Ansicht vieler Leute aus der Bürgerschaft brauchen wir gut erreichbare Innenstadtläden mit breitem Angebot für alle Altersgruppen, abwechslungsreiche Gastronomiebetriebe und Flaniermeilen. Ob wir im eigentlich recht grünen Braunschweig auch zusätzlich Pocket-parks brauchen, steht auf einem ganz anderen Blatt.

Entspannt, gesund und glücklich durchs Leben gehen

ÜBER den Einfluss von Stress auf unseren Körper und die Rolle des Darms



Von Dieter R. Doden

Ganz entspannt leben und mit Zuversicht dem Morgen entgegenblicken, wer will das nicht? Aber oft macht uns der Alltag das Leben schwer. Wir stehen unter Stress und permanenter Anspannung. Was alles andere als gesund ist. Der in Braunschweig geborene Naturwissenschaftler Hon.Prof. PhDr. Sven-David Müller M.Sc. und die Diplom-Pädagogin Almut Müller B. A. haben ein interessantes und aufschlussreiches Buch geschrieben, in dem sie aufzeigen, welchen negativen Einfluss Stress und Anspannung auf unsere Gesundheit



Foto: envato

Fakt ist, eine gesunde Ernährung und ausreichend Entspannung sind Grundvoraussetzungen, um voller Lebensfreude den Alltag zu bewältigen. Stress und ein aus dem Gleichgewicht geratener Darm hingegen wirken sich negativ auf unseren gesamten Stoffwechsel aus.

Das Autorenteam des Buches „Anleitung zum entspannten Leben“ erläutert einfache Schritte und gibt nachvollziehbare Anleitun-

gen, wie man achtsam mit seinem Körper umgeht, Stress vermeidet, erholsamen Schlaf findet und so zu mehr Entspannung gelangt. Die beiden geben außerdem Hinweise darauf, wie man sich gesund und abwechslungsreich ernährt, um einen gesunden Körper zu erhalten und damit dauerhaft Wohlbefinden zu erlangen.



Foto: envato

„Ohne Gesundheit und Wohlbefinden ist alles nichts“, sagte einst der deutsche Philosoph Arthur Schopenhauer. In diesem Buch wird leicht verständlich erklärt, wie beides zu erreichen ist. Ein wichtiger Wegweiser, wie man entspannt, glücklich, gesund und ohne Müdigkeit in eine aktive Zukunft geht. Erschienen im DALASA-Verlag ist es über den Buchhandel zu beziehen.

Hon.Prof. PhDr. Sven-David Müller M.Sc. ist studierter und promovierter Naturwissenschaftler. Er lebt in Salzgitter und schrieb bisher 223 Ratgeber zu den Themen Ernährung, Gesundheit und Medizin. Seine Werke sind in 14 Sprachen erschienen. Für seine besonderen Verdienste um die Volksgesundheit, speziell im Bereich Ernährungsaufklärung und Diabetes mellitus, wurde er mit dem Bundesverdienstkreuz ausgezeichnet.

Diplom-Pädagogin Almut Müller B.A. ist eine der bekanntesten Entspannungspädagoginnen und psychologischen Beraterinnen in Deutschland. Seit Beendigung ihres Pädagogik-Studiums engagiert sie sich in der Bildungsarbeit mit Erwachsenen, Jugendlichen und Kindern. Sie absolvierte ferner eine Ausbildung zur Entspannungstherapeutin und ein Studium der Germanistik. Freiberuflich arbeitet sie als Coach und Entspannungstrainerin in Niederkassel.

Zwei Löwen verabschiedet

WATENBÜTTEL Übernahme in die Jugendfeuerwehr



Fabienne Kadereit, Nora Podzun, Paridnya Kiran Gaikwad, Lars Borchardt

Zum Abschluss des letzten Dienstes im Jahr 2025 bei der Kinderfeuerwehr Watenbüttel (Löschlöwen) wurden noch feierlich zwei Mitglieder der Löschlöwen aus der Kinderfeuerwehr verabschiedet und mit Fackeln bei der Jugendfeuerwehr Watenbüttel begrüßt.

Es waren in diesem Jahr Paridnya Kiran Gaikwad und Nora Podzun.

Alle Führungskräfte in der Ortsfeuerwehr Watenbüttel, Lars

Stephan Kadereit

Das unterschätzte Superfood

Hülsenfrüchte sind wichtige Eiweißlieferanten

(djd). Hülsenfrüchte erleben ein regelrechtes Comeback: Ackerbohnen, Süßlupinen, Körnererbse und Sojabohnen wachsen auf heimischen Feldern, liefern viel pflanzliches Eiweiß und sind Bausteine einer ausgewogenen, klimafreundlichen Ernährung. "Hülsenfrüchte sind wirklich ein unterschätztes Superfood", sagt die Ernährungsexpertin Dr. Gundula Backes. Sie empfiehlt, ein- bis zweimal pro Woche Hülsenfrüchte auf den Speiseplan zu stellen, etwa in Eintöpfen, Salaten, Bowls oder als Basis für Burger und Aufstriche. Die Zubereitung ist unkompliziert. Ausführliche Informationen und alltagstaugliche



Foto: djd/www.dievievonhier.eu/
Andrea Thode

Rezepte bietet die EU-kofinanzierte Kampagne "Die Vier von hier – Körnerleguminosen aus Europa für eine nachhaltige Ernährung" unter www.dievievonhier.eu.

Richtig lüften im Winter

(djd). Wer im Winter nicht richtig lüftet, riskiert mehr als stickige Luft: Feuchtigkeit, Kondenswasser und langfristig sogar Schimmel und Schäden an Fenstern, Wänden oder der Bausubstanz können die Folge sein.

Beim mehrmals täglichen Stoßlüften reichen schon fünf bis zehn Minuten. Dabei sollten mehrere Fenster komplett geöffnet werden. Längeres Lüften mit gekippten Fenstern verursacht vor allem unnötige Wärmeverluste.

Alte oder schlecht gedämmte Dachfenster sollten im Rahmen einer regelmäßigen Wartung überprüft und gegebenenfalls ausgetauscht werden, Infos unter www.tls-dachfenster.de. Der Dienstleister bietet ein Komplett Paket - von der Beratung bis

zur Profi-Montage. Ein Fenstertausch reduziert Wärmeverluste, senkt das Kondensationsrisiko und schützt langfristig vor Schimmel.

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

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



Hubeta
Gemeinnütziger Verein e.V.

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

We wünschen Ihnen und Ihren Liebsten ein frohes neues Jahr!

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

Altes Handwerk neu erleben

MUSEUM Burg Brome



Von Dieter R. Doden

Wissen Sie, was früher ein Böttcher gemacht hat? Oder ein Seiler? Ein Mollenhauer? Es gab Handwerksberufe, die längst ausgestorben sind. Und andere, die sich im Laufe der Jahrhunderte grundlegend gewandelt haben. Sind sie deshalb vergessen? Durchaus nicht, im Museum Burg Brome bleiben sie alle lebendig. Hier kann man altes Handwerk ganz neu erleben. Und nicht nur ansehen, sondern selber Hand anlegen.

Dieses Museum ist anders als vie-

le andere. Es gibt nur wenig Vitrinen und Schautafeln. Dafür Vieles zum Anfassen und Ausprobieren. Auf dem interessanteren Rundgang durch die alten Burggemäuer sehen und erleben Sie vollständig eingerichtete Werkstätten. Der Meister und seine Gesellen scheinen nur gerade Mittagspause zu machen. Treten Sie also ruhig ein. Entdecken Sie, wie Buchdrucker an Linotype-Setzmaschinen aktuelle Zeitungen erstellten, wie Tücher entstanden, wie man hölzerne Wagenräder baute und Seile geflochten hat. Wir können hier gar nicht alle Gewerke aufzählen, die Sie sich hier wieder

in die Erinnerung rufen können. Und zu sehen, mit welchen Werkzeugen früher gearbeitet wurde, ist beeindruckend. Im Museum Burg Brome dürfen Sie die in die Hand nehmen, also buchstäblich begreifen.

Aber es ist im Museum nicht alles alt. 2014 wurden die Burg und damit das Museum grundsaniert. Es ist richtig schmuck geworden. Und auf dem neuesten Stand der Informationstechnik. So erklären zum Beispiel kurze Filme technische Details der Handwerksberufe, die heute meist keiner mehr kennt. Lassen Sie sich überraschen.

Ab und an gibt es sogar Veranstaltungen zum Lebendigen Museum. Manch ein Meister der alten Berufe lässt sich dann hier sehen und steht Rede und Antwort. Als Gast kann man selber Eisen schmieden und wie anno dazumal Holznägel in Schuhe schlagen. Darüber hinaus werden regelmäßig spannende Sonderausstellungen gezeigt. Na, neugierig geworden? Dann wollen Sie natürlich wissen, wo die Burg Brome überhaupt steht. Der Ort Brome liegt an der Bundesstraße 248, direkt an der Landesgrenze zu Sachsen-Anhalt. Und klar, dort befindet sich auch die Burg. Sie ist

eine ehemalige Wasserburg, die wahrscheinlich bereits vor 1195 von Heinrich dem Löwen gegründet wurde. Die ganze Geschichte des wehrhaften Bauwerkes erfahren Sie selbstverständlich bei Ihrem Besuch oder vorab im Internet. Geöffnet ist die Burg mit dem Museum von Donnerstag bis Sonntag und an Feiertagen zwischen 14 und 17 Uhr. Der Eintrittspreis ist erschwinglich: Erwachsene zahlen 4 Euro, Kinder bis 11 Jahre kommen umsonst rein, Schüler, Studenten und Sozialpassinhaber zahlen nur 2,50 Euro. Und Familien kommen für 10 Euro ins Museum. Die Besteigung des Burgturmes ist natürlich inklusive. Die tolle Aussicht von da oben ebenfalls. Ansehen dürfen Sie sich auch gern den Burggarten mit Gewürz-, Heil-, Färbe- und Duftpflanzen sowie früheren Gemüsearten. – Kleiner Wermutstropfen: Die Museumsräume sind leider nicht barrierefrei. Daran hat Heinrich der Löwe damals nicht gedacht.

Viel Spaß beim hautnahen Erleben von altem Handwerk und Erkunden einer interessanten Burg.

Blütenpracht auf der Fensterbank

Gießen, düngen, umtopfen: Die wichtigsten Regeln zur Pflege von Orchideen



Foto: djd/Compo/Witte Wattendorff

hen Schönheiten auch zu den beliebtesten Zimmerpflanzen hierzulande – und das, obwohl sie als sensibel gelten. Wie schafft man es, die Blütenpracht länger zu erhalten oder die Zimmerorchideen sogar ein zweites oder drittes Mal zum Blühen zu bringen? Im Folgenden gibt es Tipps, worauf Pflanzenfreunde bei der Orchideenpflege achten sollten.

Orchideen wässern – aber richtig

Der richtige Umgang beginnt bei der Standortwahl: Die meisten Orchideen vertragen keine pralle Son-

ne und wachsen daher auf einer Fensterbank in Richtung Westen oder Osten am besten. Während der Wachstums- und Blütezeit sollte man regelmäßig mit einem speziellen Dünger für Orchideen Nährstoffe geben und dabei genau den Dosierungsempfehlungen folgen. Auch beim Gießen kann man einiges falsch machen. "Orchideen sollten möglichst mit weichem, also kalkarmem Wasser, beispielsweise Regenwasser, gegossen werden. Empfehlenswert ist eine lauwarme Temperatur, zudem sollte man lieber zu wenig als zu viel gießen", empfiehlt der Dipl. Gartenbauinge-

nieur und Compo-Experte Werner Peitzmann. Staunässe ist in jedem Fall zu vermeiden. Hilfreich ist dabei ein drainagefähiges Granulat wie das Compo Bio Granuplant Orchideen-Substrat. Das natürliche Bimsgranulat ist angereichert mit Naturlava, die für eine ausreichende Luftzirkulation an der Wurzel sorgt. Tipp: Orchideen lieben hohe Luftfeuchtigkeit, daher die Pflanzen regelmäßig mit Blattpflegeprodukten einsprühen.

Umtopfen in ein neues Zuhause

Beliebte Orchideen-Züchtungen

wie Phalaenopsis können am selben Blütenstiel mehrmals blühen. Sobald die Blüten weg oder nur noch spärlich vorhanden sind, lassen sich die ausgetrockneten Triebe kurz über dem dritten Hüllblatt, auch Auge genannt, mit einer Schere zurückschneiden, empfiehlt Werner Peitzmann weiter: "Mit etwas Glück treibt der Blütenstiel zwei- bis dreimal erneut aus." Für ein gesundes Wachstum und schöne Blüten empfiehlt es sich, Orchideen alle zwei Jahre umzutopfen. Die beste Zeit dafür ist das Frühjahr. Dazu zunächst den Kunststofftopf leicht kneten, damit sich

die Wurzeln lösen. Dann die Wurzeln vorsichtig vom alten Substrat befreien, alte Wurzeln abschneiden und die Pflanze in den neuen, lichtdurchlässigen Topf setzen. Wichtig: Der neue Übertopf sollte so groß sein, dass ein bis zwei Neutriebe Platz haben. Unter www.compo.de etwa finden sich viele weitere Hinweise zur Pflege der beliebten Pflanzenschönheiten. Noch ein Tipp: Beim Umtopfen nur so viel Erde einfüllen, dass der Wurzelballen nach dem Einsetzen nicht über den Rand herausragt.

Das Glück der kleinen Geräusche

WARUM es so wichtig ist, auch leise Töne hören zu können

(djd). Das Kaminfeuer knistert, als würde es Geschichten erzählen. Kleine Funken steigen auf, das Holz knackt unter der Hitze. Draußen pfeift der Wind über die Dächer, drinnen rascheln die Buchseiten, ein Freund schenkt Tee nach, Porzellan klimpert leise. In solchen Momenten liegt ein Zauber. Hörbar, spürbar, vertraut. Akustische Miniaturen, die unsere Vorstellung von Gemütlichkeit und Winterwärme formen. Klangforscher sagen, dass genau diese feinen, angenehmen

Geräusche Erinnerungen öffnen wie eine Tür – sie lösen Glücksgefühle aus, geben Orientierung und Sicherheit.

Wenn leise Signale verschwinden

Doch viele Menschen merken irgendwann, dass diese leisen Signale verschwinden. Anfangs schiebt man es auf Müdigkeit oder Umgebungslärm. Aber irgendwann ist das Kaminfeuer nur noch ein Lichtspiel, kein Klang mehr. Gespräche

rauschen vorbei, statt zu berühren. Man ist nur noch dabei, statt mittendrin. Dann zeigt sich: Hörverlust ist nicht nur ein medizinisches Thema. Er ist eine emotionale Einschränkung und dämpft vieles, was uns verbindet. Studien belegen, dass unbehandelter Hörverlust auch soziale Isolation begünstigen kann – Menschen ziehen sich zurück, weil Unterhaltungen anstrengend werden. Moderne Technik trägt dazu bei, diese Sinnlichkeit zurückzubringen. Hörsysteme wie

das audibene IX reagieren auf feinste Klänge, selbst wenn sich die Geräuschquelle im Raum bewegt. Sie bilden natürliche Klanglandschaften detailreich ab – nicht als starre Lautstärke-Erhöhung, sondern als dynamisches Hörerlebnis. Das Gerät kann leise Töne wie Knistern, Rascheln oder gedämpfte Stimmen klar hervorheben.

Individuelle Anpassung macht den Unterschied

Beim Anpassen solcher Systeme arbeiten qualifizierte Akustiker – zu finden beispielsweise unter www.audibene.de – mit typischen Alltagsklängen, damit auch feine Nuancen in den entsprechenden Situationen individuell gut gehört werden können. Viele Betroffene erleben nach der Versorgung mit moderner Hörakustik einen Aha-Moment: Die Welt klingt wieder. Um ein optimales Ergebnis zu erzielen, ist es wichtig, möglichst rechtzeitig zu handeln. Denn je

früher man die Ohren testen lässt und bei Bedarf ein passendes Hörsystem nutzt, desto besser kann das Gehirn die akustischen Signale verarbeiten. Hörakustiker empfehlen einen ersten Check ab 50 Jahren oder früher, wenn erste Anzeichen auftreten. Am Ende sind es schließlich oft die leisen Momente, die das Leben lebenswert machen – und es verdienen, gehört zu werden.

RUNDSCHE

Digitales

Reden statt tippen!

SPRACHE REIN, NACHRICHT RAUS.



Wenn Sie im neuem Jahr ohne langes Tippen Grüße an Ihre Liebsten versenden wollen, gibt es hier den passenden Tipp!

Gerade wenn mehrere Nachrichten hintereinander geschrieben werden sollen, spart das Diktieren viel Zeit. Auf jeder modernen Smartphone-Tastatur findet sich ein kleines Mikrofon-Symbol, das oft übersehen wird. Tippt man darauf, kann man einfach ganz normal sprechen, und das Gerät wandelt alles zuverlässig in geschriebenen Text um. Die Spracherkennung ist inzwischen so ausgereift, dass auch längere Sätze, Pausen und sogar Namen erstaunlich gut erkannt werden. Natürlich lässt sich alles in Ruhe durchlesen und korrigieren, bevor man es abschickt.

Somit haben Sie trotzdem jederzeit die Möglichkeit, persönliche und herzliche Nachrichten zu senden, ohne viel Aufwand zu haben.



Foto: envato

Ihr Insta, ihre Regeln

SO SCHÜTZEN SIE IHRE DIGITALE PRIVATSPHÄRE



Noch immer fühlen sich viele Menschen in den sozialen Medien unsicher und haben Sorgen bezüglich ihrer Privatsphäre.

So funktioniert es:

Wenn Sie bestimmte Kommentare oder Wörter grundsätzlich nicht sehen möchten, lässt sich dieser Wunsch ganz einfach erfüllen. Kommentare lassen sich gezielt filtern. Unter Einstellungen → Privatsphäre → Kommentare → Filter für unangemessene Kommentare können Sie bestimmte Wörter oder Begriffe blockieren. Kommentare, die diese Wörter enthalten, werden

automatisch ausgeblendet. Damit schützen Sie sich vor unfreundlichen oder störenden Inhalten, ohne jemanden blockieren zu müssen, oder ähnliche Videos vollkommen aus ihrem feed zu entfernen.

Wenn dennoch ein unbekanntes Konto versucht, Sie zu kontaktieren oder Sie belästigt, können Sie die Person leicht blockieren. Öffnen Sie das Profil, tippen Sie oben rechts auf die drei Punkte und wählen Sie „Blockieren“. Danach kann die Person Ihnen weder Nachrichten senden noch Kommentare schreiben – und Sie müssen sich keine Sorgen

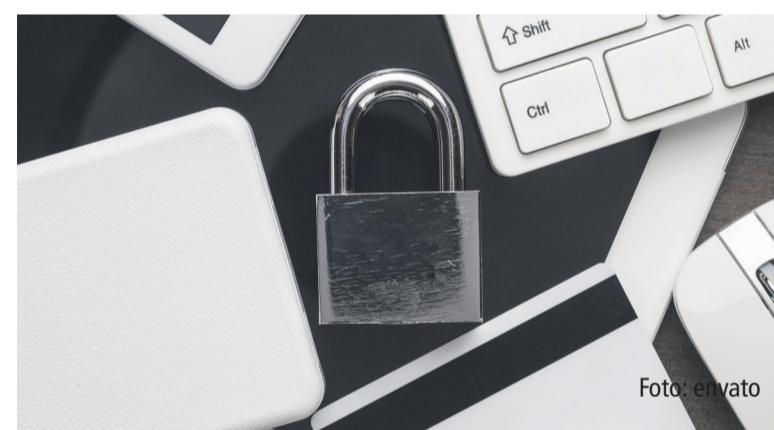


Foto: envato

mehr machen. Zusätzlich können Sie steuern, wer Ihre Storys sehen darf. Unter Einstellungen → Privatsphäre → Story lässt sich genau einstellen, welche Kontakte Zugriff haben. So können Sie Inhalte nur mit Personen teilen, denen Sie vertrauen.

Hören statt lesen!

BARRIEREFREI DURCH DEN DIGITALEN ALLTAG

Wenn Sie aus unterschiedlichen Gründen Schwierigkeiten beim Lesen von Nachrichten oder Beiträgen haben, gibt es eine sehr praktische Lösung: Ihr Smartphone kann Texte für Sie laut vorlesen. Viele wissen gar nicht, dass moderne Geräte bereits eine integrierte Sprachausgabe besitzen, die sich ganz einfach aktivieren lässt.

So funktioniert es:

Öffnen Sie dafür die Einstellungen Ihres Smartphones und wechseln Sie in den Bereich „Bedienungshilfen“ oder „Accessibility“. Dort finden Sie die Option „Sprachaus-

gabe“. Sobald Sie diese aktiviert haben, können Sie zusätzliche Einstellungen vornehmen – etwa die Sprechgeschwindigkeit, die Stimmhöhe oder sogar die Wahl einer angenehmeren Stimme.

Ist die Funktion eingeschaltet, reicht es meist, den gewünschten Text zu markieren. Der Inhalt des Bildschirms wird dann automatisch vorgelesen: Nachrichten, Kommentare, E-Mails oder Artikel. So wird das Lesen deutlich leichter und das Empfangen von Informationen insgesamt barrierefrei.

Effizienter geht's kaum!



DIE UNTERSCHÄTZTEN FUNKTIONEN IHRER APPS

Profil aus einer anderen Sicht betrachten

Viele Menschen fragen sich, wie ihr Profil auf Außenstehende wirkt. Bei solchen Sorgen bietet es sich an, das eigene Profil bei Facebook oder anderen Plattformen aus der Sicht eines Besuchers zu betrachten. Diese „Profilvorschau“ hilft dabei, Datenschutz-Einstellungen zu überprüfen und alte Inhalte zu finden, die man vielleicht nicht mehr öffentlich zeigen möchte.

mit ihren Kontakten, indem sie sofortige und klare Antworten erhalten. Beispielsweise können Sie einstellen, automatisch eine Abwesenheitsnotiz zu versenden. Das nimmt den Druck, immer sofort reagieren zu müssen.

Nachrichten schnell finden
Falls Sie in Ihren Chats etwas Bestimmtes suchen, es jedoch selbst nach langem Scrollen nicht wiederfinden, gibt es eine praktische Lösung. Viele Menschen scrollen mühsam durch lange Unterhaltungen, um eine Adresse, ein Rezept oder ein wichtiges Datum wiederzufinden – selbst in Jahre alten Chats. Dabei bieten WhatsApp, Facebook Messenger und Instagram eine Suchleiste, mit der sich bestimmte Begriffe gezielt auffinden lassen. Tippen Sie hierfür einfach auf das Lupen-Symbol in der oberen rechten Ecke, und geben Sie Ihren gewünschten Begriff ein.

Automatische Antworten einrichten

Bei Stress auf der Arbeit bietet sich die Möglichkeit, automatische Antworten einzurichten. Besonders WhatsApp Business – das auch privat genutzt werden kann – erlaubt das Hinterlegen kurzer Nachrichten, die automatisch verschickt werden. Automatische Antworten in WhatsApp Business optimieren die Reaktionszeiten und verbessern das Verhältnis



Foto: envato

Ruhezeiten einplanen

Eine weitere Wohltat für den digitalen Alltag ist das Einstellen von Ruhezeiten. Mit Funktionen wie „Bitte nicht stören“ oder dem „Focus-Modus“ lassen sich Social-Media-Benachrichtigungen für bestimmte Stunden stummschalten. Gleichzeitig kann man festlegen, welche Kontakte dennoch durchgestellt werden dürfen – zum Beispiel Familienmitglieder

im Notfall. Zudem können Sie ein App-Limit einrichten, sprich ein Zeitlimit für eine App, auf der Sie weniger Zeit verbringen möchten. Gehen Sie hierfür in den Systemeinstellungen auf „Bildschirmzeit“ und anschließend auf „App-Limits“. Nun können Sie Zeitlimits für nicht nur Apps, sondern auch Websites erstellen!

Mehr Inspiration, mehr Kreativität



APP EMPFEHLUNG: PINTEREST



Foto: envato



Foto: envato

Pinterest ist eine digitale Pinnwand, auf der Sie Ideen und Inspirationen – z. B. für Deko, Basteln oder Backen – als Bilder oder sogar Videos entdecken können.

Pinterest bietet Millionen von Bildern und Ideen zu allen möglichen Themen. Es ist eine visuelle Plattform die darauf ausgelegt ist, Kreativität zu fördern und individuelle Interessen auszudrücken.

Die Plattform ermöglicht Ihnen, verschiedene Boards zu erstellen,

um Ihre gemerkten Bilder oder Videos, sogenannte „Pins“ nach Ihren Interessen zu Ordnen. Pinterest passt sich außerdem Ihren Vorlieben an und schlägt Ihnen immer wieder neue, passende Inhalte vor. Außerdem können Sie auf Pinterest Produkte kaufen und somit kleinere Unternehmen unterstützen.

Die App besitzt eine benutzerfreundliche Oberfläche. Ihre Pins und Boards sind geordnet, und lassen sich schnell wiederfinden.

VOLKSWAGEN HALLE



BS ENERGY
SPONSOR OF THE DAY

FC BAYERN MÜNCHEN BASKETBALL

SO. 04.01. - 18:00 UHR

Öffentliche
SPONSOR OF THE DAY

SCIENCE CITY JENA

SO. 18.01. - 15:00 UHR



BASKETBALL-LOEWEN.DE/TICKETS

instagram.com/basketballoewen | Tickethotline: 040 319 747 69 52



Powered by

VOLKSWAGEN
BANK



BS ENERGY

NEWYORKER

28 BLACK

FIBA
EUROPE CUP

Öffentliche

private office
BRAWOGROUP

MTB
GmbH

PUMA

BRAUNSCHWEIGER
ZEITUNG

newcitymedia.
www.newcitymedia.de

RUNDSCHEU

KulTour

AUSSTELLUNGEN

BRAUNSCHWEIG

Weibermacht - Die schöne Böse
Bis 22.02.2026

Herzog Anton Ulrich-Museum

Am Anfang war der Gurt - Braunschweiger Ethnographica, Souvenirs & koloniale Trophäen

Dauerausstellung
Städtisches Museum

Mensch, Maschine! Industriegeschichte der Stadt Braunschweig
Dauerausstellung
Städtisches Museum

BREMEN

Olaf Brzeski. Feast
Bis 8.3.2026

Gerhard-Marcks-Haus

Alberto Giacometti. Das Maß der Welt
Bis 15.2.2026

Kunsthalle Bremen



Cold as Ice. Kälte in Kunst und Gesellschaft
Bis 15.3.2026

Weserburg Museum

Pipilotti Rist. Pixelwald Wisera
Dauerausstellung

Kunsthalle Bremen

HANNOVER



Niki. Kusama. Murakami: Love you for Infinity
Bis 14.2.2026

Sprengel Museum Hannover

Van Gogh - The Immersive Experience
Multimedia-Spektakel
Bis 28.2.26

Alte Druckerei



Raum zum Leben

„Hier fühle ich mich zu Hause.“
AWO-Wohn- und Pflegeheime



Pflegenotaufnahme • ☎ 0800 7070117



Weitere Infos:
Tel. +49 531 3908-0
www.awo-bs.de



Senioren & Pflege

VERANSTALTUNGSKALENDER

8. JANUAR

MUSIK

19:30 Uhr, Großer Saal, Theater WOB

Der Vetter aus Dingsda

Operette

THEATER

19:30 Uhr, Großes Haus, Theater BS

Minna von Barnhelm

Schauspiel

19:30 Uhr, Komödie am Altstadtmarkt BS
Das perfekte Geschenk

Komödie

9. JANUAR

THEATER

19:30 Uhr, Großes Haus, Theater BS

Die Fledermaus

Musiktheater

19:30 Uhr, Komödie am Altstadtmarkt BS
Das perfekte Geschenk

Komödie

SHOW

19:30 Uhr, Lessingtheater WF

Vintage Wonderland

Winter-Revue

10. JANUAR

THEATER

16 Uhr, Komödie am Altstadtmarkt BS

Das perfekte Geschenk

Komödie

19:30 Uhr, Großes Haus, Theater BS
Das Rauschen der Stadt

Tanztheater

11. JANUAR

MUSIK

11 Uhr, Großes Haus, Theater BS

5. Sinfoniekonzert: Unvollendet

Staatsorchester

18 Uhr, Lessingtheater WF

Robert Kreis

Ein Abend voller Nostalgie und Humor

THEATER

16 Uhr, Komödie am Altstadtmarkt BS

Heute wieder ein Schelm

Heinz-Erhardt-Abend

12. JANUAR

MUSIK

20 Uhr, Großes Haus, Theater BS

5. Sinfoniekonzert: Unvollendet

Staatsorchester

13. JANUAR

SONSTIGES

19 Uhr, Sternwarte Hordelage BS

Astrofotografie – das Weltall ist bunt!

Besucherabend

14. JANUAR

MUSIK

19:30 Uhr, Großer Saal, Theater WOB

Posty: „Supernova“

A-Cappella: 5 Stimmen, 1 Computer

15. JANUAR

MUSIK

Party Time

20 Uhr, Brunsviga BS

Götz Widmann

THEATER

19:30 Uhr, Großer Saal, Theater WOB

Wer hat Angst vor Virginia Woolf?

Drama

THEATER

20 Uhr, Brunnentheater HE

Das perfekte Geschenk

Komödie

16. JANUAR

MUSIK

20 Uhr, Stadttheater Peiner Festsäle

Neujahrskonzert

Mitteldeutsche Kammerphilharmonie

THEATER

19:30 Uhr, Großes Haus, Theater BS

Die Fledermaus

Musiktheater

COMEDY

20 Uhr, Brunsviga BS

Alicia Heldt

Alicja im Wunderland

17. JANUAR

MUSIK

19:30 Uhr, Lessingtheater WF

Kelly Thoma & Mayu Shviro Duet

Lyra-Klänge aus Kreta

THEATER

19:30 Uhr, Großes Haus, Theater BS

Wozzeck

Musiktheater

19:30 Uhr, Komödie am Altstadtmarkt BS

Mehr Schein als Sein

Komödie

COMEDY

20 Uhr, Brunsviga BS

Martin Sierp

Neues Programm

18. JANUAR

MUSIK

17 Uhr, Brunnentheater HE

Neujahrskonzert

Staatsorchester BS

THEATER

16 Uhr, Komödie am Altstadtmarkt BS

Mehr Schein als Sein

Komödie

18 Uhr, Großes Haus, Theater BS

Minna von Barnhelm

Schauspiel

18 Uhr, Großer Saal, Theater WOB

Tratsch im Treppenhaus

Lustspielklassiker

19. JANUAR

MUSIK

20 Uhr, Großer Saal, Theater WOB

„Vollendet“

Staatsorchester BS

20. JANUAR

THEATER

19:30 Uhr, Komödie am Altstadtmarkt BS

Endlich allein

Komödie

21. JANUAR

MUSIK

19:30 Uhr, Großer Saal, Theater WOB

Spellbound Contemporary Ballett: „Vivaldiana“

Modern Dance

19:30 Uhr, Lessingtheater BS

Ich bin ein Mensch

Schauspiel

22. JANUAR

THEATER

19:30 Uhr, Komödie am Altstadtmarkt BS

Endlich allein

Komödie

RUNDSCHEAU KulTour

SPIELBAR

Mut, Würfel und ein gutes Pokerface

WÜRFELSPIEL „Biddle“ von Amigo

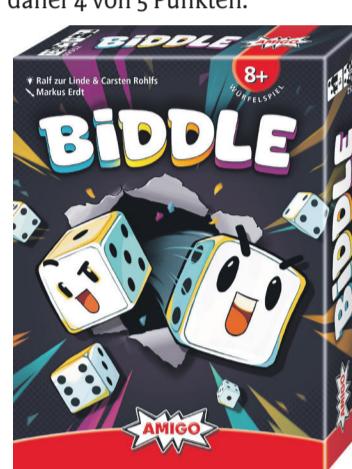
Von Kerstin Mündörfer

Biddle richtet sich an alle, die gern blaffen, zocken und dabei lautstark mitfeiern. Das Würfelspiel von Amigo ist ideal für gesellige Runden mit Freunden oder Familie, funktioniert ab etwa acht Jahren und lebt klar von der Interaktion zwischen den Spielern.

In der Tischmitte liegen ein Tabellau und sechs Würfel, dazu wird jede Runde eine Würfelaufgabe aufgedeckt. Dann beginnt das Herzstück des Spiels: das Bieten. Alle schätzen reihum, in wie vielen Würfen sie die Aufgabe schaffen könnten. Man kann mitgehen, mutig unterbieten oder lieber aussteigen und auf das Scheitern der anderen hoffen. Erst wenn sich alle auf ein Feld vorgewagt haben und mindestens eine Person ausgestiegen ist, geht es ans Würfeln. Die Gebliebenen versuchen nun, ihr großes Versprechen einzulösen. Gelingt das, kassieren sie Punkte – verzögern sie sich, lachen die anderen und streichen die Punkte ein. Nach zehn Runden steht der Sieger fest.

Schon in meiner ersten Runde Biddle wurde schnell klar, dass hier nicht still vor sich hin gewürfelt wird. Am Tisch wurde gelacht, gezweifelt, geprahlt und gegenseitig versucht, die anderen zu verunsichern. Genau davon lebt das Spiel: weniger vom reinen Würfeglück, sondern davon, wie gut man sich selbst einschätzt und ob man den Mut hat, rechtzeitig auszusteigen oder bewusst ins Risiko zu gehen. Das Design bleibt dabei angenehm übersichtlich und lenkt nicht ab. Die eigentliche Stärke von Biddle ist aber das Zusammenspiel der Spieler – wer seine Mitspieler lesen kann, hat klar Vorteile. In sehr zurückhaltenden Runden kann die Spannung etwas abflachen, doch mit der richtigen Gruppe entfaltet das Spiel seinen vollen Reiz.

Ein spannendes Würfelspiel mit starkem Bluff-Faktor, das in geselligen Runden glänzt und Mut belohnt – sehr empfehlenswert für Gruppen, daher 4 von 5 Punkten.



BIDDLE UNSERE WERTUNG



Verlag: Amigo
Art: Würfelspiel
Autor: Ralf zur Linde
Spieler: 2 bis 5
Dauer: 30 Minuten
Alter: ab 8 Jahren
Preis: 14,99 Euro

LesBAR

Erinnerungskultur im Wandel

BESTSELLER „Gedenken neu denken“ von Susanne Siegert



Wie sich unser Erinnern an den Holocaust verändern muss“, steht unter der Überschrift des aktuellen Bestsellers von Susanne Siegert. Sie ist eine 1992 geborene Journalistin und gehört zu den bekanntesten Stimmen der Erinnerungskultur in Deutschland. Worum geht es in ihrem Buch? – Es ist ein Ansporn für eine neue Gedenkarbeit. Dabei legt die Autorin den Schwerpunkt auf die Verantwortung der Nach-

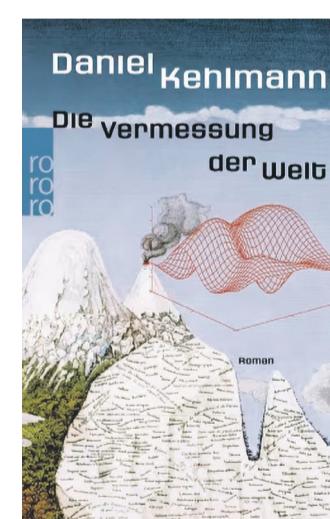
fahren jener NS-Tätergeneration und es geht ihr ganz wesentlich um eine Abkehr von altbekannten Rückschauen auf die Opfer, die das Handeln der Täter und Mitläufer meist ausblendet. Siegert tritt für eine weiter gefasste, vielfältigere Gedenkkultur ein, die zum Ziel hat, auch künftige Generationen zu erreichen, die auf die direkten Berichte von Zeitzeugen nicht mehr zurückgreifen können. „Gedenken neu denken“ ist insofern beachtenswert, weil es ein Motto ist, das durchaus weiter greift als das Erinnern an die NS-Verbrechen. Ein Buch, das zum Nachdenken anregt. Und vielleicht zum Umdenken. Dafür drei von fünf möglichen Sternen.



Titel: Gedenken neu denken
Autor: Susanne Siegert
Genre: Sachbuch
Verlag: Piper, Taschenbuch
Preis: 18 Euro

Geschichte über Gauß und Humboldt

KLASSIKER „Die Vermessung der Welt“ von Daniel Kehlmann



Der deutsch-österreichische Schriftsteller schrieb seinen Erfolgsroman „Die Vermessung der Welt“ 2005, womit dieses Werk ein Klassiker der neueren Zeit ist. Es geht in diesem Roman um den Mathematiker Carl Friedrich Gauß und den Naturforscher Alexander von Humboldt. Der Autor erzählt die zum Teil authentischen, aber auch fiktiven Lebensgeschichten der beiden großen Männer. Es geht

Kartenkrimi mit Herzklopfen

KARTENSPIEL „Flip7“ von Kosmos

Von Kerstin Mündörfer

Flip7 richtet sich an alle, die schnelle Entscheidungen lieben und gern mitfeiern – egal ob Spieletag mit der Familie oder große Runde mit Freunden. Es handelt sich um ein Kartenspiel von Kosmos, das schon ab acht Jahren funktioniert und erstaunlich viele Menschen gleichzeitig an einen Tisch bringt.

Gespielt wird reihum: Man sammelt Zahlenkarten, um möglichst viele Punkte zu machen. Nach jeder Karte steht die große Frage im Raum: Hört ich jetzt auf oder geh ich das Risiko ein und ziehe noch eine? Der Haken dabei ist fies und genial zugleich – wer eine Zahl doppelt zieht, fliegt sofort aus der Runde und bekommt keine Punkte. Aktionskarten sorgen zusätzlich für Überraschungen, Schadenfreude und kleine Jubelschreie. Besonders aufregend ist der Moment, wenn jemand kurz vor dem seltenen „Flip 7“ steht. Ziel des Spiels ist

es, als Erste oder Erster 200 Punkte zu erreichen.

Meine erste Partie Flip 7 habe ich mit einer gemischten Runde aus Vielspielern und absoluten Neulingen gespielt – und genau da zeigt das Spiel seine große Stärke. Alle waren sofort drin, die Regeln sind schnell verstanden, und nach wenigen Minuten wurde laut gelacht, gesieufzt und angefeuert. Das Design ist schlicht, aber sehr klar, und die Spielidee lebt vom puren Nervenkitzel. Der Wiederspielreiz ist enorm, weil jede Runde anders läuft und man sich jedes Mal einredet: „Diesmal höre ich rechtzeitig auf.“ Spoiler: Tut man fast nie. Kritisch gesehen ist der Glücksfaktor hoch, doch genau das macht den Reiz aus – Flip 7 will kein Grubelspiel sein, sondern ein emotionales Erlebnis.

Daher verlege ich 5 von 5 Punkten für ein einfaches, hochspannendes Kartenspiel mit Suchtfaktor, das große Gruppen begeistert und im-



mer wieder auf den Tisch will – klare Kaufempfehlung.

FLIP7 UNSERE WERTUNG



Verlag: Kosmos
Art: Kartenspiel
Autor: Eric Olsen
Spieler: 3 bis 18
Dauer: 20 Minuten
Alter: ab 8 Jahren
Preis: 14,99 Euro



Der Fall Thomas Mann

NEUERSCHEINUNG „Gefährliche Betrachtungen“ von Tilo Eckardt



Rede, die das deutsche Volk vor dem Nationalsozialismus warnen soll. Thomas Mann lernt einen litauischen Übersetzer kennen, den er eingedeutscht „Müller“ nennt. Müller verliert das Manuscript mit der Rede, was den Schriftsteller in arge Bedrängnis führt. Beide Männer müssen alles daran setzen, das Redemanuskript wiederzufinden. Wenn es in falsche Hände gelangt, kann es unübersehbare Folgen haben. – Tilo Eckardt schrieb mit diesem Krimi eine hervorragende Hommage an Thomas Mann und einen Roman über Mut, Freundschaft und die Kraft der Literatur, die eine Welt verändern kann. Eckardt verquickt gekonnt historische Wahrheiten mit dichterischer Erfahrung. Von mir dafür volle fünf Sterne.

Tilo Eckardt ist unter anderem Verleger und Autor. Für zwei Monate lebte er auf der Kurischen Nehrung. Dort schrieb er, wenige Meter vom Sommerhaus des Schriftstellers Thomas Mann entfernt, sein Buch „Gefährliche Betrachtungen“, indem der große Autor und Literatur-Nobelpreisträger lebendig wird. Im Sommer 1930 kommt Thomas Mann ins Sommerhaus am Meer. Dort arbeitet er an einer

★★★★★

Titel: Gefährliche Betrachtungen
Autor: Tilo Eckardt
Genre: Krimi
Verlag: droemer, Taschenbuch
Preis: 12,99 Euro

Immer auf dem Laufenden.
Die RUNDSCHEAU.

LESEN
SPIELEN
INFORMIEREN

Aktuelle
Berichte
immer
online!



RUNDSCHEAU

Horoskop



Krebs 22.6.-22.7.

Seit einiger Zeit stockt die Partnerschaft; ein klärendes Gespräch kann helfen. Beruflich bringt nur gemeinsames Handeln Erfolg, kooperieren Sie mit anderen. Kleine Pausen und Spaziergänge unterstützen Ihre Gesundheit.

Steinbock 22.12.-20.1.

Bei Unsicherheit in der Partnerschaft hilft ein offenes Gespräch, um Bedürfnisse und Grenzen zu kommunizieren. Beruflich führen Geduld und schrittweises Vorgehen schneller zum Erfolg. Ruhepausen und moderates Ausdauertraining sind zur Stressreduktion wichtig.

Wassermann 21.1.-19.2.

Klären Sie mit Ihrem Partner gemeinsame Ziele und Wünsche und gewähren Sie ihm Raum. Beruflich gehen Sie Schritt für Schritt vor und treten aus ihrer Komfortzone heraus. Engagement zahlt sich aus. Pausen und moderater Sport halten fit.

Löwe 23.07.-23.8.

Neue Hoffnung fürs Liebesleben: Mehr Freiheit und Raum in der Beziehung bringt Harmonie. Beruflich erwarten Sie Aufstiegsschancen – handeln Sie entschlossen. Gesundheitlich zahlt sich Ihr Bewusstsein für das eigene Wohlbefinden aus; bleiben Sie konsequent.

Fische 20.2.-20.3.

Achten Sie zu Jahresbeginn auf die leisen Wünsche Ihres Partners. Beruflich nutzen Sie Ihre Kommunikationsstärke und binden andere ein. Regelmäßige Pausen schützen vor Ausbrennen und bewahren ihre Pläne für 2026.

Jungfrau 24.8.-23.9.

Ihre Ansprüche an einen Partner sind gestiegen, doch Kompromisse bleiben wichtig. Beruflich stehen Sie stabil; nutzen Sie Chancen für neue Perspektiven und zusätzlichen Gewinn. Bewegung fördert Muskeln, Verdauung und langfristiges Wohlbefinden.

Widder 21.3.-20.4.

Ein spannendes Jahr steht bevor: In der Beziehung nicht zu sehr mit dem Feuer spielen, als Single neue Angebote prüfen. Beruflich engagiert starten, auch ungewöhnliche Aufgaben angehen – ohne Überforderung. Kondition gut, Bewegung beibehalten.

Waage 24.9.-23.10.

Unterstützen Sie andere in der Partnerschaft nicht zu vorschnell, um Ausnutzung zu vermeiden. Beruflich verschafft Ihnen Ihre Kommunikationsstärke Respekt, achten Sie jedoch auf Ihren Tonfall. Bewegung und Abwechslung stärkt Geist und Körper.

Stier 21.4.-21.5.

Prüfen Sie in der Beziehung, ob Sie sich wohl fühlen, und scheuen Sie sich nicht vor Konsequenzen. Beruflich bringen Neuanfänge im ersten Quartal neue Energie. Ihre Gesundheit blüht – unterstützen Sie sie mit Ernährung und Bewegung.

Skorpion 24.10.-22.11.

Ihre Beziehung wird stabiler, Ihr Einsatz zeigt Wirkung und Ihr Partner zeigt mehr Nähe. Beruflich fordert das Jahr Ihr Können – bleiben Sie gelassen. Kleine Naturpausen und regelmäßige Vorsorge stärken Gesundheit.

Zwillinge 22.5.-21.6.

Mehr Freiraum in der Partnerschaft erreichen Sie durch offene Gespräche. Beruflich kann das Jahr mit Initiative sehr erfolgreich werden, Vorsicht bei unklaren Angeboten. Pausen und weniger Zucker und Koffein beugen Erschöpfung vor.

Schütze 23.11.-21.12.

Neue, bereichernde Gefühle warten in der Partnerschaft, wenn Sie den Alltag durchbrechen. Beruflich bringen Turbulenzen und kreative Aufgaben Schwung. Gesundheitlich gilt: Kontinuität bewahren und beim Essen Maß halten.

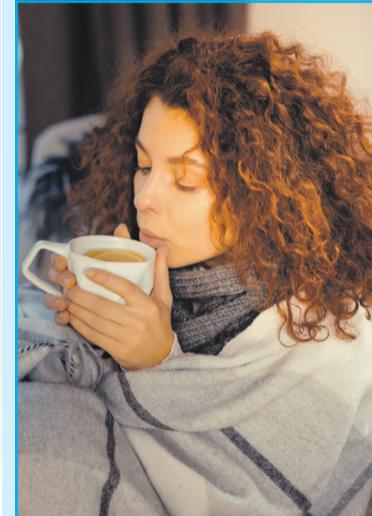
Arzneitees bei Husten und Co.

MIT BEWÄHRTEM HEILKRÄUTERN ERKÄLTUNGEN LINDERN

djd. Wenn der Hals kratzt und der Hustenreiz plagt, greifen viele Menschen instinktiv zu einer heißen Tasse Tee. Der aufsteigende Dampf wirkt fast wie eine kleine Inhalation, die Flüssigkeit befeuchtet die Schleimhäute, was das Abfließen von Schleim zusätzlich erleichtern und den Rachen beruhigen kann. Zudem sorgt der sanfte Wärmeeffekt für Behaglichkeit und hilft dem

neimittel und müssen strenge Vorgaben erfüllen. Ihre Inhaltsstoffe werden auf Identität, Reinheit und Wirkstoffgehalt geprüft. Nur nach offizieller Zulassung dürfen sie in den Verkauf gelangen, inklusive Beipackzettel mit Anwendungshinweisen. Bei festsitzendem Husten sowie einem gereizten oder entzündeten Hals sind Arzneitees oft sehr sinnvoll: Thymian kann schleimlösend wirken, Salbei die Schleimhäute im Hals beruhigen, Kamille Entzündungen hemmen und Isländisch Moos Reizungen

lindern. Das Sidroga Sortiment beispielweise umfasst über 30 Arzneitees für verschiedene Anwendungsgebiete, darunter Husten- und Bronchialtee, Erkältungstee sowie einen Reizhustentee. Ein besonderes Merkmal ist der sogenannte Wirkstofftresor, eine spezielle Umverpackung, welche die empfindlichen Inhaltsstoffe im Teebeutel vor Licht, Luft und Feuchtigkeit schützt und somit das Qualitätsniveau über die lange Haltbarkeitsdauer hinweg garantiert.



kostenloser
Brillen-
check

Traue deinen
Augen.
Und uns.

becker + flöge
Mein Optiker

Passende Brille.
Passender Service.

Unsere Geschäfte in Braunschweig: Friedrich-Wilhelm-Str. 2 · Schloss-Arkaden · Weißes Ross, Celler Str. 30 · www.becker-floeger.de



IHR SERVICEPARTNER RUND UM DAS AUTO

Seit 1928

Abschlepp- und Bergungsdienst
An- und Verkauf von Unfallwagen
Altautoentsorgung · Lackiererei
Kfz-Gebrauchteile · Unfallinstandsetzung
Autoscheiben und Autoglas · HU und AU
Klimaservice · Elektronikdiagnose
Leihwagen · Kfz-Inspektion · Reifenservice
Kfz-Meisterbetrieb

Tel.: 0531 281350 Fax: 0531 895759
Mobil: 0171 8161422
Büchner Straße 15
38118 Braunschweig
info@damke-isensee.de
www.damke-isensee.de



Montag - Donnerstag: 8.00 - 17.00 Uhr
Freitag: 8.00 - 16.00 Uhr
Samstag: nach Vereinbarung