



Der Seniorenrat  
Braunschweig

# BRAUNSCHWEIGER JOURNAL

38. Jahrg./Heft 1  
Feb./März  
2022

Offizielles Journal  
des  
Braunschweiger  
Seniorenrates



**Probetag  
vereinbaren**



## Das Angebot »Tagespflege«

Die Tagespflege ist ein Angebot für ältere und hilfsbedürftige Menschen, die tagsüber pflegerische Versorgung, Betreuung und Hilfe benötigen, aber weiterhin in ihrer Wohnung bzw. Familie leben möchten. Dies gilt auch für Menschen mit eingeschränkten Alltagskompetenzen.

Die Tagespflege kann an einigen oder allen Tagen (Montag - Freitag)

in Anspruch genommen werden.

Durch medizinische, therapeutische und pflegerische Angebote sowie durch entsprechende soziale Betreuung werden die älteren Menschen aktiviert und rehabilitiert. Verbliebene Fähigkeiten sollen erhalten, ausgebaut und soweit wie möglich gefördert werden.



## »Gemeinsam den Tag gestalten«



*Sie sind herzlich eingeladen* unsere Tagespflege kostenlos auszuprobieren, um zu sehen, ob Ihnen unser Angebot gefällt. Verbringen Sie einen Tag bei uns und lernen Sie die Tagesgäste und Mitarbeiter kennen. Für jeden der bereits Leistungen der Pflegeversicherung bezieht, kann ein Tag in der Woche nahezu kosten-

neutral sein. Vereinbaren Sie einen Probetag um zu sehen, ob Ihnen das Angebot zusagt.

Wir freuen uns auf Sie und stehen Ihren Fragen und Wünschen offen gegenüber.

Information erhalten Sie auch unter:  
[www.thomaehof.de](http://www.thomaehof.de)

**Eigene  
Fahrdienste**

**Tagespflege Muldeweg 20**  
Mo.–Fr. von 8.00–16.00 Uhr  
Ansprechpartnerin:  
**Frau Brigitte Schmidt**  
Telefon: 0531/2 86 01-24  
[bschmidt@thomaehof.de](mailto:bschmidt@thomaehof.de)

**Tagespflege In den Rosenäckern 11**  
Mo.–Fr. von 8.00–16.00 Uhr  
und Mo.–Fr. von 9.45–17.45 Uhr  
Ansprechpartnerin:  
**Frau Ines Frommknecht**  
Telefon: 0531/2 56 70-19  
[ifrommknecht@thomaehof.de](mailto:ifrommknecht@thomaehof.de)



# Stiftung St. Thomaehof

*Gegründet im 13. Jahrhundert*

*Die soziale Stiftung für Senioren in Braunschweig*

## Aus dem Inhalt:

Editorial	1
Elias Olfermann	2
Hauptfriedhof Braunschweig	3
Blume des Jahres 2022	4
„Bad Salzgitter“	5
Viktorianisches Picknick	6
Seefahrt/ Leuphana	7
Die Rotbuche	8
Im Reich der schönen Bücher	9
Barockes Erleben	10
Die sechs „Großen“	11
„Feudeln“ statt „Sporteln“?	12
Lew Davidowitsch Landau	13
Bilderseiten	14/15
Der Polarforscher Roald Amundsen	17
Zungenbrecher zur Belustigung oder zur Konzentration	18
Vexillologie = Flaggen-Fahnenkunde	19
Damals vor 25 Jahren, 1996	20
Allgemeinbildung für Uniformierte	21
Sonderthema Rückengesundheit	24-26
Bericht aus dem Hundehimmel/	28

## Leserbriefe

können Sie uns  
per E-Mail unter  
info@bs-journal.de  
zusenden.

## EDITORIAL

Liebe Leserin,  
lieber Leser,

*gut' Ding will Weile haben*, so heißt es in einem Sprichwort. Heißt das im Umkehrschluss, dass alle lang weiligen (währenden) Dinge gut sind? Dann wäre ja dem Coronavirus doch noch etwas abzugewinnen. Ich wüsste allerdings nicht, was dabei herauskommen könnte. Deshalb wende ich mich jetzt auch schöneren Dingen zu: wie wär's mit der Lektüre unseres neuen

Heftes? Die Covid 19-Beschränkungen waren nicht so gravierend, dass sie unsere Redaktionsarbeit beeinträchtigt hätten. Und so ist interessanter, unterhaltsamer, aufregender Text zusammen gekommen, der nun in Form der 1. Ausgabe des Braunschweiger Journals in diesem Jahr vor Ihnen liegt.

In alter Erinnerung kramt der nächste Beitrag, der vielen Leserinnen und Lesern sicher noch bekannte Ereignisse vor 25 Jahren wach ruft. Man könnte glatt die Frage stellen: „Hätten Sie's gewusst?“ Da wir aber kein Rätselmagazin sind, liefert der Autor die Antworten selbst.

Beim Leserbrief zur Sidonenbrücke kommt der ein oder anderen Leserin oder dem ein oder anderen Leser sicher der süddeutsche Ortsname Schilda in den Sinn. Amüsieren Sie sich gut!

Die Blume des Jahres und den Baum des Jahres wollen wir auch 2022 nicht verges-

sen. Eine Verbindung zwischen Blumen und dem nächsten Beitrag über den Braunschweiger Hauptfriedhof lässt sich durchaus herstellen, allerdings geht es auch um neue Bestattungsformen und ein paar *stilvolle* Gedanken zu einigen dort vorhandenen Gebäuden.

Beiträge unserer Autorin über nähere und weitere Zielorte und sogar die Seefahrt setzen den Reigen fort. Lassen Sie sich dann mitnehmen ins Reich der schönen Bücher. Übersehen Sie aber nicht, dass es dabei auch um den prächtigen Baustil geht. Mit einer ausführlichen Beschreibung einer Schlossführung geht es weiter. Zungenbrecher und Nobelpreisträger reihen sich an und schließlich erfahren Sie alles über Farben und Formen der ... *Vexillologie* heißt die Überschrift.

Es gibt noch ein paar weitere Beiträge, deren Entdeckung ich Ihnen selbst überlassen möchte, aber nicht, ohne Ihnen wie immer einen erfreulichen Lesespaß zu wünschen.  
Herzlichst  
Dirk Israel

SENIOREN-RESIDENZ  
BROCKENBLICK

Selbstbestimmung • Sicherheit • Versorgung

**Betreutes Wohnen**

**mit 24-Stunden-Pflege!**

**Kurzzeitpflege & Dauerpflege**

Eiderstraße 4 • 38120 Braunschweig

**Telefon 0531 / 28 53 - 10 20**

www.brockenblick.de



Winterlandschaft.

Foto: E. Qweitzsch



# Elias Olfermann

Von Ingrid Schimmelpfennig

Sicher erinnern Sie sich, dass ich Ihnen nach meinem Spaziergang über den Nußberg von dem säulenförmigen Denkmal zum Gedenken an Johann Elias Olfermann berichtet habe. Zehn Jahre nach seinem Tode ließen es seine Kameraden dort aufstellen.

Der Sohn eines Schneidemeisters aus Braunschweig absolvierte nach dem Besuch der Grundschule eine Lehre beim Braunschweiger Stadtmusikus und wurde Oboist in der deutsch-englischen Legion des Fürsten von Löwenstein-Wertheim, doch schon 1795 Musikmeister im 90. Englischen Infanterieregiment; er verrichtete seinen Dienst vorwiegend im Mittelmeerraum. Seit 1798 gehörte er den „Queen's Own Germans“ an. Ernannet wurde er 1799 zum Sergeantmajor, dem ranghöchsten Unteroffizier für Verwaltungs- und Ausbildungsaufgaben, 1800 zum Lieutenant und Adjutant beim 97. Infanterieregiment. So nahm er an der Schlacht bei Alexandria teil, erlitt eine schwere Schußwunde und erhielt wegen seiner besonderen Leistungen den selten verliehenen „Orden vom Türkischen Halbmond“ des Sultans Selim III.

Später, bereits auf der Iberischen Halbinsel unter Oberstleutnant Korfes, der seit 1809 Batteriechef des Braunschweigischen Freikorps war, wurde

er zum Hauptmann und Brigadeadjutanten, 1811 zum Captain ernannt. Zu der Brigade gehörte auch das Braunschweigische Infanterieregiment des Herzogs Friedrich Wilhelm von Braunschweig-Lüneburg-Oels, dem „Schwarzen“ Herzog. Für ihn erledigte er schon bald „vertrauteste“ Aufträge und wurde Statthalter für die Stadt und das Herzogtum Braunschweig. Bis 1814 stellte Olfermann ein gut ausgerüstetes und ausgebildetes Korps von 8.000 Mann in Braunschweig auf; 1815 war er dessen höchster Stabsoffizier. Nach der Schlacht bei Quatre Bras und dem Tod des „Schwarzen“ Herzogs am 16.6.1815 leitete er dessen Truppencorps. In der Schlacht bei Waterloo am 18. Juni wurde er verwundet.

Im Januar 1816 zog er mit den Truppen in Braunschweig ein. König Georg IV entließ ihn am 26. März des Jahres 1818 aus dem Dienst; danach zog er sich nach Blankenburg zurück. Dort ist er am 18. Oktober 1822 verstorben. 10 Jahre später weihten seine Waffengefährten die Säule im Prinzenpark ein.

Nicht nur seine militärischen Leistungen, sondern auch seine soziale Einstellung trugen zu seiner Verehrung bei. Er gründete die „Militär-Privat-Unterstützungskasse“ für bedürftige Braunschweiger Soldaten.



Das Elias-Olfermann-Denkmal auf dem Nußberg.

Foto: I. Schimmelpfennig

## Leserbrief zur Sidonienbrücke

Wer eine nachhaltige Alternative zu stromfressenden, künstlichen Eisbahnen sucht, kann sich mit seinen Schlittschuhen sofort auf zur neuen Sidonienbrücke machen. Besonders in den frühen Morgenstunden kann man dort nämlich auf mehreren Quadratmetern Eis seine Pirouetten drehen – ohne dass eine Gefahr des Einbrechens besteht. Dort haben die Inge-

nieure mitten auf der Brücke eine Senke zur Pfützenbildung ins Bauwerk komponiert, die bei Plusgraden nebenbei auch als Vogeltränke dient.

Wer auf Sicherheit bedacht ist, sollte seine Axel und Rittberger dort aber bald springen, noch bevor das Holwede Krankenhaus nebenan (für immer) seine Pforten schließt. Herzliche Grüße  
Peter Stoppok

## Rudolfstift

Einrichtung für Wohnen und Pflege älterer Menschen - mitten in Braunschweig

Rudolfstraße 21  
38114 Braunschweig  
Tel. 0531-7022470  
[www.rudolfstift.de](http://www.rudolfstift.de)

Das Heim in dem man Zuhause ist!





# Hauptfriedhof Braunschweig

– alter Friedhof mit neuen Bestattungsformen –

Von Reinhard Böhm

Es gibt gute Gründe sich mit Friedhöfen zu beschäftigen. Sie sind meist wertvolle Kulturdenkmäler, selten aber so herausragend gestaltet wie der Braunschweiger Hauptfriedhof. Die Anlage wurde vom damaligen Stadtbaurat Ludwig Winter entworfen und im Jahr 1887 eröffnet. Im Zentrum des unter Denkmalschutz stehenden Ensembles steht die im Stil des Historismus errichtete Friedhofskapelle.

Der von der evangelischen Kirche verwaltete Friedhof hat Tradition. Bekannte Braunschweiger Persönlichkeiten sind hier bestattet, wie der schon erwähnte Ludwig Winter, aber auch der Erfinder Heinrich Büssing oder der Unternehmer Carl Heimbs, Namensgeber der weltweit bekannten Kaffeerösterei, dessen Grabstein an eine Kaffeebohne erinnert. Ein paar Schritte von der Friedhofskapelle entfernt findet man ein um 1890 im byzantinischen Stil errichtetes Mausoleum, das auch heute noch für Trauerfeiern im kleinen Rahmen genutzt wird.

„Die Friedhöfe Braunschweigs wurden Ende des 19. Jahrhunderts von der evangelischen Kirche verwaltet, es durften aber immer alle Bürgerinnen und Bürger der Stadt dort begraben werden, unabhängig von ihrer Konfession“, erläutert der Friedhofsleiter, Dipl.-Ing. Guido Haas. Der evangelische Teil macht mit

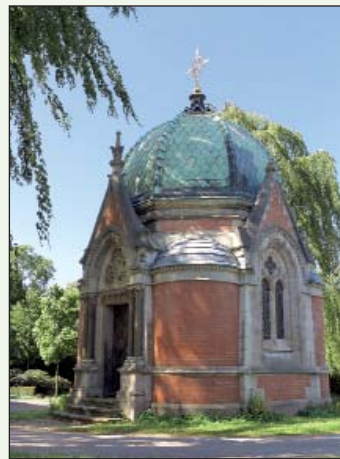


Am Fuße eines Birnbaums kann man sich eine Grabstätte aussuchen. Foto: S. Schuhmann

42 Hektar Fläche (das sind rund 60 Fußballfelder) den weitaus größten Teil des Hauptfriedhofs aus, organisatorisch davon getrennt ist der jüdische, der katholische und der städtische Friedhofsteil.

## Obstwiesen-, Baumbestattungen und ökologische Perspektiven.

Dauerthema sind neue Bestattungsformen, bei denen der Trend zur pflegefreien Grabstätte geht. „Seit 1980



Das Mausoleum wurde 1890 vom Ziegeleifabrikanten Max Bantler erbaut. Foto: Wikipedia

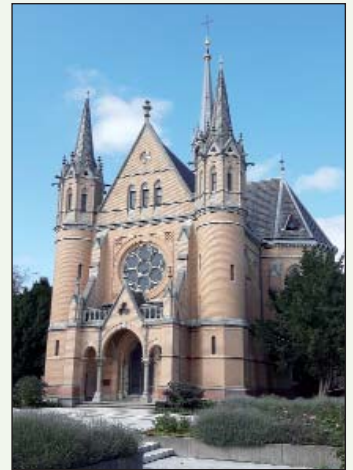
bieten wir Rasengräber als Bestattungsform an. Es zeigte sich aber, dass die Anonymität für die Angehörigen belastend wirkte“, sagt Guido Haas. Inzwischen wurden Gemeinschaftsanlagen, die solche Nachteile vermeiden, in verschiedenen Varianten weiter entwickelt. So gibt es Urnenhaine mit beschrifteten Bronzetafeln oder Steinsäulen mit den üblichen Daten der Bestatteten. Oft werden auch alte Grabsteine mit den Namen sowie den Geburts- und Sterbedaten der neu Bestatteten versehen.

Inzwischen sind auch Bestattungen in der frisch angelegten Obstwiese oder Baumbestattungen möglich. Rund um einen Obstbaum oder um

einen ganz normalen der über 2.000 Friedhofsbäume werden Urnengräber angeordnet.

Man kann sogar einen ganz bestimmten Baum als Familiengrab buchen, wenn er dafür geeignet ist. Über diese und andere Friedhofsleistungen, wie etwa die Modalitäten einer Trauerfeier, kann man eine Vorsorgevereinbarung abschließen. Vorteil ist, dass die Angehörigen von diesen Regelungen entlastet werden und nur die aktuellen Gebühren anfallen. Die Friedhofsverwaltung hilft gerne bei der Suche nach einer geeigneten und auf die individuellen Vorstellungen bezogenen Grabstätte.

Die Perspektiven des Friedhofs sind vor allem ökologisch bestimmt. Schon jetzt werden für die Grabpflege keine Pestizide mehr eingesetzt, das Unkraut wird nur mechanisch oder thermisch entfernt. In Zukunft wird es mehr freie Flächen geben, die für ökologische Projekte genutzt werden können. 2019 wurden Bienen- und Vogelgehölze mit umgebender Wildblumenwiese realisiert. „Der Friedhof



Märchenschloss oder Kathedrale? Die von Ludwig Winter entworfene Friedhofskapelle ist Zentrum des Hauptfriedhofs.

Foto: W. Ihlenburg-Dreessen

wird verstärkt als Grünanlage und Kulturraum gedacht. Es ist unser Ziel Berührungängste abzubauen, die manche mit diesem Ort verbinden“, resümiert Guido Haas.

Literatur: Erkunden, Erinnern, Erfahren – die Friedhöfe des Ev.-luth. Kirchenverbands in Braunschweig. Die Broschüre ist gratis an der Pforte des Friedhofseingangs, Helmstedter Straße 38, 38126 Braunschweig, erhältlich.



Alte Grabsteine werden wieder verwendet, indem sie neu beschriftet werden. Foto: S. Schuhmann

Das Braunschweiger Journal  
finden Sie im Internet unter:  
[www.bs-journal.de](http://www.bs-journal.de)





# Blume des Jahres 2022

Von Wibke Ihlenburg-Dreessen

Die vierblättrige Einbeere (*Paris quadrifolia*) ist von der Loki-Schmidt-Stiftung zur Blume des Jahres 2022 gekürt worden. Damit soll zum Schutz dieser Pflanzenart und zum Schutz ihres artenreichen Lebensraums der alten, wilden und naturnahen Wälder aufgerufen werden.

Die Einbeere ist eine sehr eigentümliche Pflanze, deren Schönheit sich wohl erst auf den zweiten Blick erschließt. Alle Pflanzenteile sind giftig, besonders die Beeren. Aber auch in größeren Mengen gegessen ist die Einbeere nicht

tödlich. Sie bildet pro Pflanzentrieb nur eine einzige Beere, sodass ihre Fernausbreitung mittels Samen begrenzt ist. Sie breitet sich vor allem unterirdisch über Erdsprossen (Rhizome) aus. Auch andere Pflanzenarten wie Buschwindröschen und Leberblümchen brauchen für ihre Ausbreitung viel Zeit, um neue Waldstandorte zu besiedeln. Die Einbeere kommt in Deutschland noch häufig vor, aber ihre Bestände gehen vielerorts zurück. In sechs Bundesländern steht sie bereits auf der Roten Liste der gefährdeten Pflanzen.

Naturnahe, wilde und alte Wälder gehören zu den artenreichsten Lebensräumen unserer Landschaft. In den Höhlen und Löchern alter Bäume wohnen Spechte, Eulen und Käfer. In den Baumkronen brüten Rotmilan und Schwarzstorch. Der Boden hat über Jahrhunderte mächtige Humusschichten aufgebaut, Lebensgrundlage für eine reiche Waldbodenflora, viele Mikroorganismen, Insekten, Spinnen und Pilze.

Wilde Wälder ohne forstwirtschaftliche Nutzung gibt es nur noch auf 3 Prozent unserer Waldfläche. Natürli-



Einbeere.

Foto: Udo Steinhäuser



Einbeere *Paris quadrifolia*, Illustration.

cherweise würde die Rotbuche (Baum des Jahres 2022) auf 75 Prozent der Waldfläche Deutschlands wachsen. Tatsächlich bestehen unsere Wälder heute aber überwiegend aus Kiefern und Fichten, noch dazu oft in Monokulturen, die anfällig für den Klimawandel sind. Durch Entwässerungsgräben fallen wertvolle Feuchtwälder trocken. Stickstoffeinträge aus Landwirtschaft, Verkehr und Industrie fördern in Wäldern Stickstoffliebende Pflanzen wie Brombeeren, die andere verdrängen. Das Befahren mit schweren Forstmaschinen führt zu Bodenschäden, auch darunter leiden die Einbeeren und andere Wildblumen.

Aktuell sammelt die Loki-Schmidt-Stiftung Spenden,

um das größte zusammenhängende naturnahe Waldgebiet im Alten Land bei Hamburg dauerhaft zu erhalten. Bereits 14 naturnahe und artenreiche Wälder konnten von der Stiftung gekauft werden, um sie langfristig zu schützen.



Blume des Jahres 2022 ist die Einbeere.

Buch-Quelle der Abbildung: „Flora von Deutschland, Österreich und der Schweiz 1885“, von Prof. Dr. Otto W. Thomé, gemeinfrei.

## Wenn die Pflege ausfällt

### AWO-Pflegenotaufnahme



Ich kümmere mich  
ganz um meine Mutter.  
Aber wer pflegt  
Mama, wenn ich  
mal krank werde?



Senioren & Pflege

**Pflegenotaufnahme**  
www.awo-bs.de

☎ 0800 70 70 117

Wir helfen Ihnen, wenn die  
Pflege ausfällt. Jederzeit.



# „Bad Salzgitter“

Von Ingrid Schimmelpfennig



An einem schönen Spätsommertag sitzen wir nachmittags in dem schönen Rosengarten in Salzgitters zweitgrößtem Stadtteil, Salzgitter-Bad. Jedoch nicht auf einer normalen Parkbank, sondern unter dem Dach des im Jahr 2009 mit Spendengeldern des Bürgervereins errichteten Gradierpavillons am Standort des alten Salzbrunnens. Seit 1951 ist dieser Teil Salzgitters ein staatlich anerkannter Ort mit Solekurbetrieb, daher zeigt auch dessen Wappen zwei Salzhaken.

Vor uns rieselt die Sole ursprünglich mit 25% Salzgehalt, die in einem nahen Technikhaus auf 6% herabgesetzt wurde, über Bündel aus Reisig des Schwarzdornstrauchs, auch Schlehe genannt, und tröpfelt in die Auffangwanne. Dabei entsteht ein „Solenebel“, der eine gesundheitsfördernde Wirkung auf die Atem-

wege hat und wir sehen, wie sich an vielen Spitzen der Zweige „Salzzapfen“ gebildet haben, die in der Sonne ebenso wie Eiszapfen leuchten. Durch eine automatische Dosier-Einrichtung wird der Salzgehalt entsprechend der Luftfeuchtigkeit angepasst.

Noch im 19. Jahrhundert wurde diese Technik angewandt um durch die dabei entstehende Verdunstung den Salzgehalt der Sole zu erhöhen und Verunreinigungen zu entfernen, denn diese setzen sich an dem Reisig ab. So konnte man den Siedevorgang abkürzen und das Salz für den Verkauf günstiger gewinnen.

Bereits 1125 wurde ein Salzwerk bei „Gitter“ erwähnt, an dem auch das Kloster Steterburg Anteile besaß. 1523 soll Herzog Heinrich der Jüngere von Braunschweig die dortigen Bürger enteignet haben, die eine Salzkote (ein Siedehaus) betrieben, ebenso die Ritter und Klöster, die Anteile besaßen. Er erbaute eine modernere Saline, die den Namen „Salz-Liebenhall“ erhielt und Privatbesitz des Herzogs war, eine Exklave, umgeben vom Bistum Hildesheim.

Kur- und Heilzwecke mit Sole werden erstmals 1825 erwähnt und ab 1879 soll die Frau des Salinenpächters



Der Gradierpavillon in Salzgitter Bad.

Fotos (2): I. Schimmelpfennig

Wannenbäder in der Sole angeboten haben. Durch die Heilwirkungen für Haut, Atemwege und bei Rheuma war eine große Nachfrage entstanden. Im damaligen Kreisblatt war zu lesen: „Die Kosten für eine größere Anlage werden ohne Zweifel bald gedeckt sein und so könnte aus kleinen Anfängen ein größeres Solbad entstehen und am Ende sich Salzgitters Zukunft freundlicher gestalten, zumal auch der Magistrat bisher durch neue Anpflanzungen an Promenaden und Wegen zur Verschönerung des Ortes in anerkennenswerter Weise Fürsorge trägt.“

Die Herzoglich Braunschweigische Regierung übernahm 1910 nach 200 Jahren die Saline wieder in eigene

Regie, ließ 1911 ein großzügiges Badehaus errichten, ein Jahr später einen Kurgarten. 1920 verkaufte Herzog Ernst August die Salinen an die Saline Liebenhale in Hannover, die sie stilllegte.

1971 wurde eine neue Bohrung bis in 243 Metern „Teufe“ – Tiefe – vorgenommen, die dort gewonnene Sole mit 20 bis 25% Salzgehalt wird in das nahe Thermalsolebad gepumpt. Dort kann man in 30° Celsius warmem Wasser schwimmen, auch im Winter im Außenbecken. Ein Caldarium dient der Soleinhalation.

Seit 1951 gilt der Ortsname Salzgitter für alle Ortsteile und der namensgebende Ortsteil erhielt den Namen Salzgitter-Bad.



Die Gradieranlage in Salzgitter Bad.

Arbeitnehmer und Rentner betreuen wir von A-Z im Rahmen einer Mitgliedschaft bei der

## Einkommensteuererklärung

wenn sie Einkünfte ausschließlich aus nichtselbständiger Tätigkeit sowie Rentenbezüge haben und die Nebeneinnahmen aus Überschusseinkünften (z.B. Vermietung) die Einnahmegränze von insgesamt 18.000 bzw. 36.000 € nicht übersteigen.

**Vereinigte Lohnsteuerhilfe e.V.** • Beratungsstelle:  
**Leipziger Straße 220 • 38124 Braunschweig-Stöckheim**  
**Tel.: 0531/6 14 90 45**

Termine nach tel. Vereinbarung. Bei Bedarf Hausbesuche möglich  
[www.vlh.de](http://www.vlh.de)





# Viktorianisches Picknick

Text und Fotos von Dieter Seppelt



Es hat schon etwas wie Fasching am Rhein oder Karneval in Venedig, das Wave-Gotik-Treffen, das ab 1992, also dieses Jahr zum 30. Mal, jeweils zu Pfingsten in Leipzig stattfindet. Es ist ein Musik- und Kulturfestival, und mit über 20.000 Besuchern eine der größten Veranstaltungen der alternativen „schwarzen Szene“, die man hauptsächlich an ihrer Garderobe erkennt: Viel Schwarz und möglichst etwas gruselig.

Einer der Programmpunkte dieses Festivals ist u. a. das „Viktorianische Picknick“ im Clara-Zetkin-Park am Freitagnachmittag vor Pfingsten. Hier präsentiert man sich, also nicht nur Festival-Teilnehmer, sondern auch „ganz normale“ Leipziger Bürger aller Altersgruppen, und hat nichts dagegen, fotografiert zu werden, im Gegenteil.



Der Name leitete sich von den Bezeichnungen „Wave“ und „Gothic“ ab, da das Treffen eine Veranstaltung der ursprünglichen Wave- und Gothic-Kultur in Deutschland war und sich auf die damit verbundenen Musikrichtungen beschränkte, wie z. B. Schwermetall, also Heavy Metal. (Das ist die Musikrichtung, die von den Hörgeräte-Akustikern gesponsert wird.)

Und falls Sie nun, liebe Leserin, lieber Leser, Ihren nächsten Pfingsturlaub planen, und evtl. noch schöne schwarze „alte“ Garderobe im Kleiderschrank haben, haben Sie Mut, flanieren Sie damit durch Leipzigs Innenstadt und lassen Sie sich bewundern und fotografieren. Natürlich dürfen Sie so gewandert auch in jedes Konzert, sogar in die Oper oder ins Gewandhaus. Man ist hier sehr tolerant, und wie gesagt: „Es ist schon so etwas wie Karneval!“





## Seefahrt

Von Ingrid Schimmelpfennig

An einem schönen Frühlingsmorgentag sind wir nach langer Zeit wieder einmal nach Helgoland, Deutschlands einziger Hochseeinsel, gefahren. Die ruhige See und den Sonnenschein haben wir bei der Hin- und Rückfahrt mit dem Schiff genossen. Als wir einer Bekannten von unserem Glück mit der ruhigen See erzählten, hat sie mich auf einen Bericht des Nordseeliebhabs Heinrich Heine aufmerksam gemacht. Hier ein Auszug:

„- die ganze Nacht habe ich auf der Nordsee herumge-

schwommen, ich wollte nach Helgoland reisen, doch in der Nähe dieser Insel musste der Kapitän wieder umkehren, weil der Sturm gar zu entsetzlich war. Es hat ganz seine Richtigkeit mit dem, was man von der Wildheit des Meeres sagt. Es soll einer der wildesten Stürme gewesen seyn, die See war eine bewegliche Berggegend, die Wellen schlugen über das Schiff zusammen und schleudern es herauf und herab, Musik der Kotzenden in den Kajüten, Schreyen der Matrosen, dumpfes Heulen



Bei der Ausfahrt Cuxhafen.

Foto: I. Schimmelpfennig

der Winde, Mordsspektakel, der Regen gießt herab als wenn die Himmlischen Heerscharen ihre Nachttöpfe ausgössen, ich lag auf dem Verdecke und hatte nichts weniger als fromme Gedanken in der Seele ...

Seekrank sitz ich noch immer am Mastbaum und mache Betrachtungen über mich selber, - dieses Schweben und Schaukeln ist unerträglich! Vergebens späht mein Auge und sucht die deutsche Küste. Doch ach! Nur Wasser und abermals Wasser, bewegtes Wasser!“

Wie sehr haben sich die Umstände doch seither geändert! Schiffsmotoren garantieren beinahe fahrplanmäßige Passagen, moderne Technik, wie zum Beispiel Stabilisatoren, sorgen für Sicherheit. Nicht nur bei Passagierschiffen werden diese ausfahrbaren „Flossen“ eingesetzt, um den Gästen die Seekrankheit in manchen Fällen zu ersparen, auch bei Fähren und Frachtschiffen sichern sie die Ladung und können eventuell ein Kentern verhindern. Die Bewegung um die Längsachse, das sogenannte „Rollen“ wird damit reduziert, doch das „Stampfen“, die Auf- und Ab-Bewegung bleibt erhalten. Einen gewaltigen Einfluss hat die Größe der Schiffe. Wer sich das Wetter bei der Überfahrt nicht aussuchen kann, dem stehen Akupressur-Armbän-

der und wirkstoffreiche Pflaster zur Verfügung.

Als ich mich mit dem Thema beschäftigt habe, las ich nicht nur eine nach Beaufort festgelegte Tabelle der Windstärken, die die Merkmale an Land und auf See von der Windstille bis zum Orkan beschreibt und bei Stärke 0 (Rauch steigt bei Windstille senkrecht empor und das Wasser zeigt eine spiegelglatte Oberfläche), sondern ich entdeckte auch die folgende Tabelle:

- 1 Eine Wasserwaage auf dem Fussboden des Speiseraums zeigt keinen Ausschlag
- 2 Das Spielen mit Murmeln an Deck ist nicht mehr möglich
- 3 Leichtes Wippen des Kaffees in der Tasse
- 4 Die Tomatencremesuppe in den Tellern erreicht wechselseitig den Teller- rand
- 5 Das Erreichen der oberen Decks ist nur noch mit dem Festhalten am Trep-pengeländer möglich
- 6 Die ersten Seegeier umkreisen das Schiff
- 7 Die ersten Fliegenden Fische verlassen das Wasser
- 8 Der Chefnautiker schwankt wie nach einer halben Flasche Schnaps
- 9 Dem Kapitän wird schlecht
- 10 Der Kapitän wünscht sich, nie Kapitän geworden zu sein

## Leuphana

Von Evelin Qweitzsch

Auf dem Gelände der Universität in Lüneburg entstand zwischen 2011 und 2017 ein neues Zentralgebäude, die Leuphana. Der Architekt Daniel Libeskind hatte das futuristisch anmutende Gebäude entworfen. Mit einer Höhe von 38 m aus glänzendem Zink die Fassade, das neue Wahrzeichen der Uni. Nicht unumstritten aufgrund der hohen Kosten von 14 Millionen Euro. Für eine Stadt wie Lüneburg mit etwa 75.000

Einwohnerinnen und Einwohnern beeindruckend. Aber es ist sicher für Studierende aus ganz Niedersachsen oder angrenzenden Ländern eine Bereicherung. Der Vergleich mit dem Bau des Forschungsmuseum, dem Paleon in unserer Nachbarschaft in Schöninggen, kam mir da schon. Unzählige Bauwerke weltweit, des Architekten Libeskind mit seiner besonderen Bauweise, gäbe es sicher noch zu erwähnen.



Leuphana Universität in Lüneburg.

Foto: E. Qweitzsch



# radio rauch

HDTV VCR SAT HiFi HAUSHALTSGERÄTE KUNDENDIENST SERVICE

**Welfenplatz - Braunschweig**  
**Tel.: 0531 / 262 11 70**

- Reparaturen Eildienst
- kostenloses Leihgerät auf Wunsch
- Fachberatung statt Fehlkauf
- Antennenbau

**Ihr Partner wenn Sie Profis brauchen!**

**Egal welches Fabrikat oder wo gekauft:**  
**wir helfen - schnell, fachmännisch und preiswert!**

**Gewinnspiel** radio rauch verlost

2 Einkaufsgutscheine im Wert von je **25 Euro** bei einem Einkauf ab **100 Euro**.

Bitte schreiben Sie eine Postkarte oder E-Mail mit dem Stichwort „**radio rauch**“ an:

MC Werbung, Westendorf 18, 38315 Werlaburgdorf  
 oder per E-Mail an: [gewinnspiel.bsjournal@yahoo.de](mailto:gewinnspiel.bsjournal@yahoo.de)

Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.

**Einsendeschluss ist der 31. März 2022**

**Selbständig und sicher!**  
**Mit dem Johanniter-Hausnotruf.**



Ich bleibe ich – selbständig in den eigenen vier Wänden! Und die Johanniter sind im Fall der Fälle für mich da.

Weitere Informationen unter:  
 Telefon 0531 19214  
[www.johanniter.de/hausnotruf](http://www.johanniter.de/hausnotruf)

**DIE JOHANNITER**  
 Aus Liebe zum Leben

## Die Rotbuche

Baum des Jahres 2022

Von Brigitte Kleszczewski

Seit 1989 wird jährlich vom gleichnamigen Kuratorium eine Baumart zum „Baum des Jahres“ erklärt. Für das Jahr 2022 wird es die Rotbuche zum zweiten Mal sein. Schon 1990 hatte man Europas bekanntesten Laubbaum dafür ausersehen. Ihr wissenschaftlicher Name lautet *fagus sylvatica*. Die Buche ist in den deutschen Wäldern der häufigste Laubbaum.

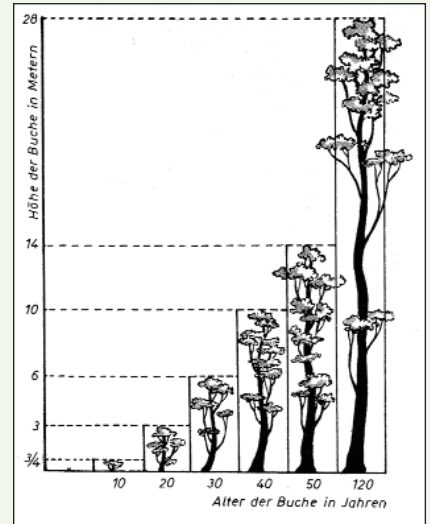
Die Rotbuche ist eine Unterart der Gattung Buche und verdankt ihren Namen dem leicht rötlichen Holz. Dazu zeigen, im Gegensatz zur Weißbuche, auch Hainbuche genannt, ihre Knospen eine rötliche Färbung. Der Name Rotbuche geht also nicht auf die rötliche Herbstfärbung der Blätter zurück.

Die Rotbuche besitzt eine dichte, mächtige Krone, die von einem hohen, silbergrauen Stamm getragen wird. Ihre ölhaltigen Früchte heißen Bucheckern. Das gewonnene Öl kann als Speiseöl verwendet werden.

Wenn man die Höhe der Rotbuche einzuschätzen vermag, weiß man annähernd ihr Alter. Sie kann eine Höhe von 30–40 Metern erreichen und bis zu 300 Jahre alt werden. Das Buchenblatt ist eiförmig, glänzend grün und am Rande mit weichen Haaren bewimpert.

Das Holz der Rotbuche ist schwer und hart, lässt sich aber leicht spalten. Es eignet sich für Bahnschwellen, findet aber auch in der Möbelindustrie Verwendung.

Unsere Vorfahren stellten aus Buchenstäbchen ihre



Wie man das Alter der Buche annähernd nach ihrer Höhe bestimmen kann.

Die Tabelle stammt aus dem Schulbuch: *Die Natur Band 2* von Dr. Harry Garms, Westermann-Verlag 1958

Schriftzeichen her, Runen genannt. Die Bezeichnung Buchstabe und Buch gehen auf die Buche zurück.

Warum nun ein zweites Mal Baum des Jahres? Es geschieht nicht, weil dieser Baum besonders bekannt und beliebt ist, sondern, weil er stark als ausgewachsener Baum unter der Trockenheit leidet, die besonders in den Wäldern herrscht. Er kann nur in die Höhe wachsen, wenn seine Wurzeln tief genug nach Wasseradern graben können. Obwohl die alten Rotbuchen nicht gut aussehen, darf man auf die jungen Pflänzchen hoffen, die im Schatten großer Bäume leben, bevor sie in die Höhe schießen.

Hoffnung macht, so Andreas Roloff, Professor für Forstbotanik an der TU Dresden und Mitglied im Kuratorium „Baum des Jahres“, dass die Rotbuche fähig ist mit Klimaänderung umzugehen. Das würden, so Professor Roloff, Untersuchungen an Jungwäldern zeigen.



# Im Reich der schönen Bücher

Von Christel Mertens

Stauend stehen Besucher vor dem prächtigen Gebäude. Welch harmonischer Bau! Der zentrale Treppenturm, prunkvoll verzierte Giebel und wunderschöne Portale. Ein Traum in rot und weiß. Vielleicht der Palast des Herzogs mitten in Helmstedts Innenstadt? Das herzogliche Wappen könnte darauf hindeuten. Doch es ist ganz anders: Zwar hatte der Herzog seine Hand im Spiel, aber was hier in den Jahren 1592–1597 erschaffen wurde, ist das Gebäude der damaligen Universität, das Juleum.

Zwar wurde die Academia Julia Carolina bereits 1576 von Herzog Julius von Braunschweig-Wolfenbüttel gegründet, jedoch erst sein Sohn, Herzog Heinrich Julius, gab den Bau in Auftrag und benannte ihn nach seinem Vater. Die zeitweise drittgrößte Universität im deutschen Sprachraum war protestantisch ausgerichtet, galt als Reformuniversität und war erfolgreich, bis sie 1810, also in napoleonischer Zeit, aufgelöst wurde.

Zu einer Universität gehören nicht nur Professoren und Studierende, sondern vor allem auch Bücher. Das Wissen der



Schaukasten im Bibliothekssaal der Ehemaligen Universität.

Foto: W. Pschichholz

Welt in Schriften niedergelegt, Digitalisierung noch Jahrhunderte entfernt. Gründervater, Herzog Heinrich Julius, hatte dafür gesorgt, dass die Buchbestände des Vorläufers seiner Universität, des Pädagogiums in Gandersheim, bei ihm eine neue Heimat fanden. Außerdem verfügte er, dass von allen in Helmstedt gedruckten Werken ein Exemplar der Universitätsbibliothek zu übereignen war. So entstand eine umfangreiche Sammlung von Schriften mit dem Wissen der vier Fakultäten: Jurisprudenz, Theologie, Medizin und Philosophie.

Doch was ist heute davon noch vorhanden?

Um darauf eine Antwort zu finden, treffen wir, eine Gruppe bücherverliebter, lesehungeriger Frauen, den Direktor der Ehemaligen Universitätsbibliothek, Wolfgang Pschichholz, zu einer Führung durch das Reich der schönen alten Bücher. Auf geht's!

Am Ende des etwas mühsamen Aufstiegs im Treppenturm werden wir mit dem Anblick des großen Bibliotheksaals belohnt. Bücher unterschiedlicher Formate, Bände in Quart oder Folio, viele in Leder gebunden, füllen die Glasschränke. Daneben Vitrinen, die zu einzelnen Themen und Persönlichkeiten der Universität Auskunft geben. Pschichholz erläutert, dass von 35.000 Titeln der historische Buchbestand circa 13.000 Titel umfasse. Geschrieben wurde im 15. bis 18. Jahrhundert in Latein (49%), Deutsch (43%) und Französisch (7%). Im 19. Jahrhundert überwiege die deutsche Sprache.

Über die Jahrhunderte veränderte sich der Buchbestand. Zuwachs bekam die Univer-



Portal am Juleum in Helmstedt.

Foto: Chr. Mertens

sitätsbibliothek oft durch Legate Helmstedter Professoren, vor allem aber durch die Auflösung der Klöster mit ihren Büchersammlungen im Zuge der Säkularisierung. Hingegen verringerten Kriege und ihre Folgen immer wieder den Bestand.

Nicht unerwähnt bleiben darf ein besonderer Schatz der Ehemaligen Universitätsbibliothek: Doctor Martinus Luterus. Theologische Streitschriften, Dokumente zur Reformation, gesammelte Tischreden aus dem Hause Luther sowie Leichenpredigten des großen Reformators. Über Jahrhunderte richtungsweisend.

Und heute? Ist die altherwürdige Universitätsbibli-

othek in unserer Zeit noch von Bedeutung? Obwohl im Schatten der Herzog August Bibliothek in Wolfenbüttel stehend, ist das historische Wissen der renommierten Gelehrten aus Helmstedt auch heute noch national und international gefragt. Dazu tragen Wechsellausstellungen, Vorträge, Führungen und nicht zuletzt der seit 2015 existierende Onlinekatalog bei.

Viele Wissenslücken gefüllt, mit wichtigen Informationen versehen, danken wir Wolfgang Pschichholz und verlassen die Welt der schönen Bücher.

Quelle: Wolfgang Pschichholz „Wissenswertes zur Ehemaligen Universitätsbibliothek in Helmstedt.“



# Barockes Erleben

## Eine Reisegruppe des Seniorenbüros besichtigt Schloss Wolfenbüttel

Von Helger Naucke

Ein deutscher Herbsttag im Oktober: Grau und Nieselregen am Morgen. Wie gut, dass wir das „Barocke“ in Wolfenbüttel hauptsächlich in geschlossenen Räumen erleben. Ausgangspunkt für unsere Gruppe ist der Kornmarkt in Wolfenbüttel.

Mit einer kurzweiligen Tour über die Kommissie, die „Krambuden“ und den Wochenmarkt geht es zum Schloss, das uns mit seiner barocken Fassade, barocken Vasen, Statuen und Portalfiguren sowie einem Prunkwappen (1716) über dem Eingang empfängt. 15 Besitzungen sind auf ihm dokumentiert und künden vom herrschaftlichen Anspruch der Schlossbesitzer. Die ehemalige Wasserburganlage, die mehrfach zerstört wurde, ist über 300 Jahre die Residenz der Welfen.

In der 1. Etage empfangen



Schloss Wolfenbüttel.

Foto: Jutta Brüdern, Museum Wolfenbüttel

uns eine Dame und ein Herr als unsere Schlossführer. Wir teilen uns in 2 Gruppen auf. Die weitläufige Anordnung der 14 Durchgangszimmer führt dazu, dass wir uns mit der zweiten Besichtigungsgruppe erst beim Verlassen des Museums wieder treffen.

Wir tauchen neugierig ein in die Fürstenwelt des 17. und 18. Jahrhunderts. Zunächst erkunden wir die sechs Ehr-



Antichambre Herzogappartement.

Foto: Thomas Sing, Museum Wolfenbüttel

furcht einflößenden Räume des absolutistischen Staatsoberhauptes. Vorzimmer für die auf Audienz Wartenden, Audienzzimmer, Parade-schlafzimmer, Retirade, Kabinett und Galerie. Nahezu erdrückend in diesen Räumen ist die Vielfalt der Deckengestaltungen: Von der bombastischen Stuckdecke bis zu Deckengemälden wie dem Deckenfresko „Triumph der Venus“ oder die imposante Darstellung der Rückeroberung der abtrünnigen Stadt Braunschweig, die sich gegen Herzog Rudolf August 1671 mit nur 220 Soldaten nicht mehr zu

verteidigen wusste. Schon die Raumbezeichnungen (Antichambre bis Retirade) dokumentieren: Der Hof grenzte sich mit seiner französischen Sprache vom Volk ab. Ganz in der Tradition des frz. Sonnenkönigs Ludwig XIV. stehend, präsentiert sich der Herzog als unumstrittenes Staatsoberhaupt, das die Adelsetikette aus dem Nachbarland übernimmt. Das

erkennen wir auch exemplarisch bei den Throngestaltungen: Der Herzog thront auf einem Podest mit 2 Stufen, vor sich ein Fußkissen zum Knien der Besucher, hinter sich ein edler Vorhang und weit über sich ein Baldachin, der seine abgehobene Stellung in der Gottesordnung symbolisiert. Unterstrichen wird dies mit der Verwendung der Farbkombination Purpurrot-Gold. Anders ist der Thron der Herzogin in einem Extraraum: Das Podest hat nur eine Stufe, kein Kissen zu Füßen und statt der Verwendung der Farbe Gold wird die Farbe Silber benutzt.

Weitere Einblicke erhalten wir in die Heiratspolitik, die nahezu ikonischen Gemäldebildnisse, die Modezwänge (z.B. das Ideal der Frau: Eine Taillenschnürung beginnend im 3. Lebensjahr, so dass die Taille der reifen Frau die 45 Zentimeter nicht überschreiten sollte und stattdessen das Becken durch Stellage seitlich ausladend wirkt), die Tischkultur, die Raumgestaltung mit Skulpturen und meisterlich gearbeiteten Möbeln, stehend auf historischen Parkettfußböden.

Zum Mittagessen gehen wir

zum Ratskeller am Stadtmarkt. Hier treffen wir auf die Bürgerliche Herzogsdarstellung des frühen 20. Jahrhunderts: Nach dem 30jährigen Krieg folgt unter Herzog August dem Jüngeren eine Friedensperiode. Genau dieses Staatsoberhaupt wird vom „Verschönerungsverein“ der Stadt ausgewählt und die Fa. WMF wird beauftragt, den Herzog in einer Pose darzustellen, die ihn nicht hoch zu Ross, sondern in Augenhöhe mit den Mitmenschen zeigt. Welch Gegenbild zum soeben Erlebten!

Abgerundet wird der Besuch, mit dem Angebot, noch die ebenfalls vorwiegend im 17. Jahrhundert gestaltete Residenzkirche „Beatae Mariae Virginis“ am Kornmarkt, aufzusuchen. Die Orgel mit ihren 4.591 Pfeifen, die Gruft mit ihren reich verzierten Sarkophagen (Bestattungen von 1613 bis 1767 für 29 Mitglieder des Fürstenhauses), die Kanzel, der „Prager“-Hochaltar sowie die Fürstenempore und diverse Grabplatten lassen uns nochmals einen abschließenden Blick in das barocke Zeitalter werfen.



Herzogappartement Audienz-zimmer, Spiegeltisch.

Foto: Jutta Brüdern, Museum Wolfenbüttel



# Die sechs „Großen“

Von Helmut Wenzel

„Nicht durch Reden und Majoritätsbeschlüsse werden die großen Fragen der Zeit entschieden, sondern durch Eisen und Blut“ schleuderte Bismark im Jahre 1862 ins Plenum des preußischen Abgeordnetenhauses. Diese Äußerung trug ihm den Beinamen „eiserner Kanzler“ ein. Solche Bezeichnungen charakterisieren den Träger und können ehrend, schmückend, schmeichelnd, spöttisch oder verlatzend sein. Schon seit der Antike werden Herrscher vom Volksmund mit Beinamen versehen, um sie besonders hervorzuheben. Beliebt ist „der Große“.

Die hier vorgestellten sechs Persönlichkeiten aus der Geschichte mit dem zusätzlichen Beinamen „der/die Große“ sind vordergründig durch die Durchsetzung ihrer Macht, durch ihre Bautätigkeit und Einflussnahmen bei der Gestaltung von Schlössern und Parkanlagen, aber auch durch ihre künstlerischen Fähigkeiten berühmt. Sie stehen heute überwiegend in einem positiven Licht. Jedoch führten die sechs „Großen“ für ihren Machterhalt und ihre Gebietserweiterung blutige Kriege. Einige Herrscher kümmerten sich um das Wohl ihres Volkes. Andere hingegen vernachlässigten ihre Pflichten und beuteten die Menschen aus.

Nach wie vor befassen sich die Geschichtsschreiber und Wissenschaftler mit den Biografien der „Großen“, ihre Informationsquellen scheinen unerschöpflich zu sein.

Zu den sechs „Großen“ gehören Alexander, Karl, Otto, Friedrich und Katharina.

**Alexander I.**, König von Makedonien, regierte von 336–323 v. Chr. Er gilt als größter Eroberer der Antike. Er unterwarf das gewaltige Reich der Perser und erreichte auf seinen Kriegszügen sogar

Indien. Alexander I. bemühte sich, Völker zu vereinen und gründete Städte, die seinen Namen tragen. Nach seinem Tod mit 33 Jahren zerfiel sein Reich.

**Karl der Große** war die bedeutendste Herrschergestalt des Mittelalters. Er regierte von 768–814 und beherrschte Frankreich, den größten Teil des heutigen Deutschlands, sowie Belgien und die Niederlande und Teile von Italien und Spanien. Im Jahre 800 wurde er vom Papst zum Kaiser gekrönt. Karl der Große vollendete die Christianisierung seines Reiches und bestand auf eine geordnete Verwaltung und Rechtspflege. Er war von großem Wissensdurst, holte hervorragende Gelehrte an seinen Hof und förderte die Bildung seines Volkes.

**Otto I.** regierte von 936 bis zu seinem Tod 963. Er war ein deutscher Herrscher des Mittelalters, kämpfte 955 gegen die Magyaren (Ungarn) und beendete ihre Überfälle. Sein Reich erstreckte sich über ganz Deutschland und den größten Teil Italiens. 962 wurde Otto I. vom Papst zum Kaiser gekrönt.

**Peter I.**, russischer Kaiser (Zar), hatte in Westeuropa die dortigen Verhältnisse studiert und führte in seiner Regierungszeit von 1682–1725 gesellschaftliche und wirtschaftliche Reformen durch. Er machte Russland zu einer europäischen Großmacht. Durch den Sieg über Schweden im Nordischen Krieg gewann Peter I. Zugang zur Ostsee und gründete hier die Stadt Petersburg (1703).

**Friedrich II.**, bekannt unter dem Namen der „Alte Fritz“, war König von Preußen und regierte von 1740–1786. In drei Kriegen entriß er Schlesien dem habsburgischen Österreich und begründete die



Die sechs „Großen“.

Scan: I. Wenzel

Großmachtstellung Preußens. Der König schaffte die Folter ab und verkündete Religionsfreiheit. Seine besondere Vorliebe galt der französischen Kultur, für das aufblühende deutsche Geistesleben hatte er wenig Verständnis. Allerdings sorgte der „Alte Fritz“ sich sehr um die Ernährung seines Volkes und propagierte den Kartoffelanbau.

**Katharina II.** war eine deutsche Prinzessin und wurde 1745 mit dem russischen Thronfolger, dem späteren Zaren Peter III. vermählt.

Nach dessen Ermordung übernahm Katharina die Regierung und drang auf Reformen in Verwaltung, Bildungswesen, Handel und Landwirtschaft, ließ jedoch Leibeigenschaft bestehen. Katharina II. führte zwei Kriege gegen die Türken und gewann die Nordküste des Schwarzen Meeres mit der Halbinsel Krim. Sie erneuerte und festigte die Stellung Russlands als europäische Großmacht.

Für alle sechs „Großen“ gab die Post Sondermarken heraus.



**MATERNUS**  
Seniorencentren



Wir beraten Sie gern

## Pflege- und Therapiezentrum Wendhausen

- Vollstationäre Pflege, Kurzzeit- und Verhinderungspflege
- Wohnbereich für dementiell erkrankte Menschen
- Wohnbereich für junge Pflegebedürftige mit Multipler Sklerose
- Wohnbereich für Menschen mit erworbenen Schädel-Hirn-Verletzungen einschließlich Beatmungspflege
- Neurologische Pflege und Therapie bei schweren Schädigungen des Zentralen Nervensystems, Wachkoma der Phase F, Dauerbeatmung, Multiple Sklerose mit hohem Schweregrad

Das Maternus-Team nimmt sich gern Zeit für Ihre Fragen!

Maternus Pflege- und Therapiezentrum Wendhausen  
 Hauptstraße 18 · 38165 Lehre-Wendhausen · Tel.: 05 309.709-0  
 info.wendhausen@maternus.de · www.maternus.de



## „Feudeln“ statt „Sporteln“?

Von Monika Reim

Kürzlich las ich in einem Bericht im Internet: „Feudeln für die Fitness!“ In einem Artikel des „britisch medical journal“ haben Forscher veröffentlicht, dass Hausarbeit in der Tat für die ältere Generation als sportliche Betätigung angesehen wird.

„Wie gut“, kommt’s mir in den Sinn, „das bedeutet ja, wenn mir einmal Zeit und Gelegenheit fehlt Sport zu treiben oder mein innerer Schweinehund mal wieder sehr laut bellt, muss mir dies nicht gleich ein schlechtes Gewissen auf den Plan rufen. Jedenfalls so lange nicht, wie ich die anfallenden Arbeiten in Haushalt mit Schwung erledige.“

Mir fiel meine Frau Mama ein, die ihr Leben lang keinen „richtigen“ Sport getrieben

hat, aber im Alter von weit über 80 Jahren noch auf den Knien in die kleinsten Ecken der Wohnung kroch, um zu putzen. Sie war zeitlebens Hausfrau aus Leidenschaft und teilte die gesamte Hausarbeit auf die 5 Werkstage auf. So war es immer sauber in der Wohnung und sie war stets beschäftigt. Samstags und sonntags war dann Ruhetag!

Mit etwas schlechtem Gewissen stelle ich (70) fest, dass ich mich tatsächlich nicht wirklich täglich so ausgiebig sportlich betätige, wie es mir guttäte. Diesen Gedanken nachhängend, fühle ich mich dann plötzlich auch regelrecht ertappt, als mir meine neueste Errungenschaft, der Saugroboter einfällt, der sich seit kurzem um die Reinigung der Fußböden in Haus kümmert.

„Ok“ beruhige ich meine innere Stimme: „Bei mir ist es auch sauber und aufgeräumt und meine Gymnastik, mein Yoga usw. mache ich ja auch noch. Manchmal, meistens!“ Prompt kommt die Antwort aus meinem Inneren: „Ja, manchmal, manchmal aber auch nicht!“

Leicht zerknirscht muss ich feststellen, dass ich mich eben doch nie „genug“ bewege. Dabei ist es doch in der Tat egal, ob ich „richtigen“ Sport betreibe, oder mit Schwung und Hingabe den „Feudel“ schwinge. Wichtig ist doch nur die Regelmäßigkeit. Ich werde nun die Hausarbeit, die ja wie ich aus kompetenten Quellen erfahren habe, mit sportlicher Tätigkeit gleichzusetzen ist, mit meinen sonstigen sportlichen Aktivi-

täten kombinieren. Erleichtert, einen Kompromiss gefunden zu haben, schalte ich mein Radio ein, schnappe ich mir meinen „Swiffer“ (ein Staubtuch täte es auch) und rücke mit Elan, Akribie, meiner Lieblingsmusik und beschwingten Schrittes dem Staub auf den Möbeln zu Leibe. Morgen, wenn der „Robi“ saugt, werde ich einen ausgiebigen Spaziergang mit meinen Walkingstöcken machen. Mit diesem Gedanken ist dann auch meine innere Stimme endlich zufrieden, denn ich halte mich fit und meine Wohnung sauber!

In diesem Sinne, bleiben Sie fit, mit Feudel, Sport und Co.

# ASB Braunschweiger Land

- +** Hausnotruf  
Seit 25 Jahren  
Hilfe auf Knopfdruck
- +** Mobil Ruf  
Sicher unterwegs
- +** Rauchmelder-Service  
in Kooperation mit der  
Berufsfeuerwehr

Infos unter 0531-19212  
[www.asb-bs.de](http://www.asb-bs.de)

Wir helfen  
hier und jetzt.

**ASB**  
Arbeiter-Samariter-Bund  
RV Braunschweiger Land





# Lew Davidowitsch Landau

Von Gerhard Hühne

1962 wurde dem Wissenschaftler Lew Landau der Nobelpreis für Physik verliehen. Er wurde in aller Welt auch bekannt als „der Mann, der nicht sterben durfte“. Seine Studienfreunde gaben ihm den Spitznamen Dau, weil die erste Silbe seines Namens Lan im französischen Esel bedeute (*L'âne = der Esel*) und er doch keiner sei. Landau wurde 1908 in Baku geboren, eine damals ruhige Stadt am Kaspischen Meer, bevor sie zum Zentrum der russischen Erdölindustrie wurde und Stalin hier seine Vorstellungen zu einer bolschewistischen Organisation entwickelte. Als Siebenjähriger zeigte er schon große mathematische Fähigkeiten. Später war er an der Universität Baku der jüngste Student in den Fächern Mathematik und Physik, promovierte nach nur zwei Jahren Studium und wechselte zur Universität Petrograd (zeitweise Leningrad und heute wieder St. Petersburg genannt). Dau beobachtete kritisch die politische Entwicklung der Bolschewiken unter Stalin, was die Genehmigung für Studien im Ausland erschwerte. Göttingen, Leipzig, Kopenhagen und Cambridge waren seine Stationen, wo er mit führenden Wissenschaftlern der Physik diskutieren konnte. 1931 kehrte er schweren Herzens in die von Stalin beherrschte Sowjetunion zurück. Die Haltung der Politik zur freien Wissenschaft hatte sich zwar geändert, aber die Heimatliebe überwog. 1935 wurde er Mitglied der Akademie der Wissenschaften in Charkow, erhielt mit siebenundzwanzig Jahren eine Professur und erwarb sich mit seinen Erkenntnissen zur Quantenphysik und Forschungen zum vierten Aggregatzustands

Teerfarbstoff	▼	ärmel- loser Umhang	▼	Preis	▼	Vulkan auf Hawaii	▼	Kurort an der Lahn (Bad ...)	▼	engl. Männerkurzname	▼	ein Hautaus- schlag	Glück (ugs.)	▼	persönliches Fürwort (3. Fall)	Verteidiger beim Judo	Figur in 'Nathan der Weise'	▼	erster General- sekretär der UNO
Teil des Beins		ledig		Stil- epoche im 19. Jh.	▶												Frauen- name	▼	
Teil der Schreib- maschine	▶		▼										Serie	▶				▼	
persönliches Fürwort	▶															spani- scher Artikel			Halb- edel- stein
orienta- lische Rohr- flöte	▶															männ- liche Anrede		Gewinn (ugs.)	▼
Blas- instrument	▶	Kunde eines Versand- hauses	▼																
	▶																		
rote Filz- kappe		Kfz.-Z. Erlangen	▼																
Golf- schlag- hilfe	▶																		
	▶																		
Reim		Fremd- wortteil: gleich		bevor	▼	dt. Kompo- nist † 1847	▼	franzo- sische Königs- anrede		Pappel- art	▶	Musik- und TV- Messe in Berlin		Ausruf des Erstaunens		Scharfe Berg- kante	See- manns- gruß		nordi- sches Götterge- schlecht
Anmut	▶									ein Fürwort	▶								verwun- derte Frage, wirklich?
kath. Theo- loge † 1847	▶			Frauen- bein- kleid	▶														
Orna- ment- motiv	▶									oliv- grüner Papagei	▶			elektr. gela- denes Teilchen	▶				

**Spezialbrillengläser für altersbedingte Makuladegeneration**

„Ich habe eine Makulaerkrankung. Ich konnte fast nichts mehr lesen oder in der Ferne erkennen. Mit den neuen Spezialbrillengläsern hat mich mein Augenoptiker optimal versorgt. So bin ich im Alltag wieder aktiv und sicher.“



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

**AUGEN OPTIK BOCK**  
BRILLEN · CONTACTLINSEN

Schloßpassage 25 • 38100 Braunschweig • Tel. 0531.455660

(genannt supraflüssig) von Helium weltweites Ansehen, was ihn später in Moskau, 1938 wegen Spionageverdacht verhaftet, vor einem Lager in Sibirien schützte, aber nicht vor einer Verurteilung zu 10 Jahren Gefängnis in Moskau. Durch den Einfluss wissenschaftlicher Freunde wurde er aber nach einem Jahr entlassen. Er war an den Entwicklungsgrundlagen der ersten sowjetischen Wasserstoffbombe beteiligt, als die 1953 explodierte. 1962 hatte er bei einer Dienstfahrt auf eisglatter Straße einen Autounfall mit schweren gesundheitlichen Folgen, deren Beschreibung keine Überlebenschance vermuten ließ. Dank seines weltweiten Bekanntheitsgrades als sowjetischer Wissenschaftler, bekam er außerordentliche medizinische Hilfe, auch aus dem Aus-

land. Viermal wurde der klinische Tod festgestellt, viermal gelang es den Ärzten, ihn wieder zu beleben, die Presse schrieb vom „Wunder von Moskau“, und nach fünfzig Tagen wachte er aus dem Koma auf. Eine lange Genesungszeit begann, in der alle geistigen Fähigkeiten, jedoch keine körperliche Schmerzfreiheit, wieder erlangt wurden. Zum Ende dieses Schicksalsjahres erhielt er die Nachricht, dass ihm der Nobelpreis für seine bahnbrechenden Theorien verliehen wurde. Mehr als 30 Jahre war es Dau nicht erlaubt, sein Heimatland zu verlassen, und nun hielt sein körperlicher Zustand ihn davon ab, den Preis persönlich entgegenzunehmen. Daraufhin genehmigte die Nobelstiftung erstmals in Friedenszeiten, dass der schwedische Botschafter in Moskau Preis

und Medaille einem weltweit anerkannten Wissenschaftler überreichte, dessen klinischer Tod viermal von seine Ärzten überwunden wurde. Als er 1967 vom Tod des Herzpatienten Washkansky hörte, sagte er: „ .... und ich hatte doch gehofft, dass er von mir den Titel des „berühmtesten Patienten der Welt“ erben würde.

Lew Davidowitsch Landau starb 1968 in Moskau.



Briefmarke (Russland 2008)





### Rätselauflösung

Die dargestellten Sterne beleuchten während der Adventszeit das Sternhaus auf dem Kohlmarkt.  
Foto: E. Qweitzsch



### Fotorätsel

Diese Eule ist uns bestimmt schon begegnet. Wo schaut sie auf uns herab?  
Foto: E. Qweitzsch



Der neue Parkplatz für E-Roller? Überall in der Stadt zu finden.  
Foto: E. Qweitzsch



Rendezvous an der Oker.

Foto: H. Salbach



Himalaya-Birke in Viewegs Garten.

Foto: H. Salbach



Demontage in Viewegs Garten.

Foto: H. Salbach





Kugelmaul, eine Ferromontage von Günter Kämpfe. Gesehen in Dettum.  
Fotos: E. Qweitzsch



Baumpilze im Herbst.

Fotos: F. Opitz



Der Kohlmarkt im weihnachtlichem Glanz. Foto: E. Qweitzsch



Der Dom mit der Sonnenuhr.

Foto: E. Qweitzsch



Winterlicher Spaziergang entlang des Südsees.  
Foto: E. Qweitzsch



In Braunschweig wurden viele Bäume „bestern“. Foto: E. Qweitzsch



Bei Erwerb und beim Verkauf Ihrer Immobilie kommt es auf den kompetenten Makler an!

## Greune - Steigert Immobilien

Ihr Partner rund um die Immobilie!

Greune-Steigert Immobilien aus Wolfenbüttel gehört zu den kompetenten Maklern im Bereich Wolfenbüttel Braunschweig und über diese Grenzen hinaus - ein starker Partner.

Für den Verkauf einer Immobilie und die Tätigkeit des Maklers genügt es nicht nur Besichtigungen mit Interessenten zu führen. Das Unternehmen Greune-Steigert Immobilien erstellt neutrale aussagefähige Wertermittlungen. Sie ermittelt mit dem Verkäufer den Angebotspreis und erstellt ein aussagefähiges Exposé mit Fotos und Grundrisszeichnungen. Diese werden für die Vermarktung professionell erstellt. Zur Vermarktung gehört ebenfalls die Onlineveröffentlichung in diversen Portalen und Printmedien. Die Vorbereitung der Verträge und die dazugehörigen Erläuterungen gehören zum Aufgabengebiet des persönlichen Ansprechpartners. Er betreut das Objekt bis zur Übergabe und Meldungen an die Versorgungsunternehmen.

**Ein RUNDUM - SORGLOS-PAKET für den Verkäufer**  
Dieses Motto hat sich das Unternehmen Greune - Steigert Immobilien auf die Fahne geschrieben und hat in der Vergangenheit viele zufriedene Käufer und Verkäufer zueinandergeführt.

### Das RUNDUM - SORGLOS - PAKET für den Verkäufer

- Erstellung einer aussagefähigen Wertermittlung
- Erstellung von Verkaufsunterlagen
- Vermarktung über moderne Medien (Internetportale, Printmedien u.a.)
- Betreuung der Immobilie während der Vertragslaufzeit
- Besichtigungen mit Kaufinteressenten
- Vorbereitung des Kaufvertrages
- Prüfung der Liquidität
- Terminierung des Notartermines und Durchsprache des Vertrages mit Erläuterung
- Erstellung des Übergabeprotokolles
- Meldung an die Versorgungsunternehmen

„Unsere Verkäufer können ganz bequem ihren alltäglichen Beschäftigungen nachgehen und wissen ihr Objekt in guten Händen“.

Für den Käufer ist es wichtig vor dem Kauf einer Immobilie zu wissen, welche Arbeiten und finanziellen Belastungen auf ihn

zukommen. Durch die hervorragenden Kontakte zu den verschiedenen Gewerken ist das Immobilien-Team der Firma Greune-Steigert in der Lage dem Käufer alle Kosten und Arbeiten vor Vertragsabschluss aufzustellen. „So vermeiden wir zuverlässig und kompetent,



dass auf unsere Kunden unangenehme Überraschungen erwarten“.

Das dreiköpfige Team der Greune-Steigert Immobilien ist ein kompetenter Ansprechpartner in allen Immobilienfragen. Professionelle Kaufabwicklungen ist das oberste Gebot des Unternehmens.

Weitere Informationen gibt es im Internet: [www.greune-steigert-wf.de](http://www.greune-steigert-wf.de) oder mailen sie unter [info@greune-steigert-wf.de](mailto:info@greune-steigert-wf.de). Eine Terminabsprache können sie mit einem Mitarbeiter unter 05331 90 41 04 vereinbaren.



*Ein STARKES  
Immobilienteam  
an IHRER Seite*

**BERATUNG  
VERKAUF  
VERMITTLUNG  
WERTERMITTLUNG**

Vor dem Verkauf steht unsere professionelle Bewertung

**05331 90 41 04**

[www.greune-steigert-wf.de](http://www.greune-steigert-wf.de)  
[info@greune-steigert-wf.de](mailto:info@greune-steigert-wf.de)

Nordring 71 \* 38304 Wolfenbüttel

Fax: 05331 90 41 06

Mobil: 0170 33 15 068



# Der Polarforscher Roald Amundsen

Von Wibke Ihlenburg-Dreessen

„Der Kampf um den Südpol“ ist der Titel eines Kapitels in Stefan Zweigs Buch „Sternstunden der Menschheit“. Darin wird beschrieben, wie der Brite Robert Falcon Scott (1868–1912) den Wettlauf um das erstmalige Erreichen des Südpols gegen den Norweger Roald Amundsen (1872–1928) verliert. Scott trifft erst 35 Tage nach Amundsen am Südpol ein und findet dort die norwegische Flagge und ein Zelt mit einer Nachricht für sich vor. Auf dem Rückweg erleiden Scott und seine Begleiter den Tod.



Amundsen in Fellkleidung am 7. März 1909.

Wikipedia, gemeinfrei

Amundsen dagegen kehrt mit seiner Mannschaft nach Norwegen zurück und wird ein gefragter Mann, der Reiseberichte veröffentlicht und international Vorträge hält.

Amundsen wurde vor 150 Jahren in der Nähe von Oslo als Sohn eines Schiffseigners und Kapitäns geboren. Sein Vorname Roald ist altnordisch und bedeutet „der Ruhmvolle“. Bereits in seiner Kindheit interessierte er sich für Berichte von Polarreisenden. Dieses Interesse führte zum dramatischen Absinken seiner Schulleistungen. Bereits damals hatte er den Wunsch, Polarfor-

scher zu werden. Er versuchte auf Wandertouren, sich den körperlichen Strapazen von Polarreisenden auszusetzen. Sein Abitur legte er 1890 nur mit der Note 4 ab. Seiner Mutter zuliebe studierte er zunächst Medizin. Als seine Mutter 1893 starb, verließ er die Universität, um sich „mit ganzer Seele in den Traum seines Lebens zu stürzen“ wie er später schrieb. Er bereiste als Matrose auf verschiedenen Schiffen weite Teile der Welt und legte sein Steuermannspatent ab. In Norwegens Gebirgen erforschte er die meisten der unzähligen Gletscher.

1896 bis 1899 nahm Amundsen an einer Expedition in die Antarktis teil, bei der Teile der westantarktischen Küste vermessen und erforscht wurden. Von 1903 bis 1906 erkundete er die Nordwestpassage (nördlich vom amerikanischen Kontinent) in einem nur 20 m langen Frachten-Segler. Norwegen war erst 1905 unabhängig geworden und feierte Amundsen als Nationalhelden.

Danach plante Amundsen eine Expedition zum Nordpol. Sein Interesse erlosch jedoch, nachdem ein Amerikaner behauptete, den Nordpol erreicht zu haben. Nun beschloss er, den Südpol als Erster zu erreichen und gewann den Wettlauf gegen den Briten Scott, der dasselbe Ziel hatte. Amundsen war erfolgreich, weil er studiert hatte, wie die Eskimos in der Arktis leben. Er benutzte Felle als Kleidung und transportierte die Fracht auf Hundeschlitten. Scott dagegen trug Militärkleidung und setzte auf Motorschlitten und Ponys, die schon früh versagten, so dass die Männer die Schlitten selbst ziehen mussten.

Zwischen 1918 und 1920 durchquerte Amundsen die

Nordostpassage (nördlich von Sibirien).

In den folgenden Jahren entdeckte er das Flugzeug für die Polarforschung. 1926 wagte er die Überquerung der Arktis mit einem Luftschiff, zusammen mit dem Italiener Umberto Nobile und dem Amerikaner Lincoln Ellsworth.

Am 18. Juni 1928 brach er als Leiter einer Rettungsexpedition für Umberto Nobile auf, dessen Luftschiff in der Arktis abgestürzt war, und kam dabei ums Leben. Weder das Wrack seines Flugzeuges noch sein Leichnam wurden gefunden. Nobile dagegen wurde von anderen gerettet.



Amundsen am 8. November 1920. Library of Congress.

Foto: L. Bros, Wikipedia, gemeinfrei

## Seniorenrat Braunschweig

Kleine Burg 14

(gegenüber den Stiftsherrenhäusern)

38100 Braunschweig • Telefon 470-8215

### Information und Beratung

jeden Freitag von 10 bis 12 Uhr

**Keine Rechtsberatung**

## Behrens Bestattungen

Bestattungsvorsorge –  
aktiv bestimmen  
und gestalten.  
Nur ihre Wünsche zählen.

Ekbertstraße 20, 38122 Braunschweig  
Sonnenstraße 9, 38100 Braunschweig

24-Stunden-Service: Telefon 0531/8 32 04  
www.behrens-bestattungen.de



# Zungenbrecher zur Belustigung oder zur Konzentration

Von Brigitte Kleszczewski

Zungenbrecher sind Zungenspäße mit einer bestimmten Wortfolge. Sie werden durch ähnliche Wörter gebildet, die sich manchmal nur in Silben unterscheiden. Sie erhalten einen Schwierigkeitsgrad, wenn sie sich mit ihrer Wortzusammenstellung



Darstellung des Zeitzer Zungenbrechers. Das Bronzedenkmal stammt von Roland Lindner.

Foto: B. Kleszczewski

im Satzbau ändern. Wer sich konzentriert, schafft die Schnellsprechverse und kommt dadurch zu einem befriedigenden Resultat.

Zungenbrecher sind beliebt

bei Grundschulern, weil ihnen ihre Bewältigung Spaß macht, ein Erfolgserlebnis für sie ist. Ältere Menschen dagegen sind oft erstaunt, wie viele dieser Zungenspäße bei ihnen im Gedächtnis verankert blieben.

Schnellsprechverse fehlten früher in keiner Fibel und sind heute ebenfalls in Lesebüchern der Grundschulen anzutreffen. Wem fällt hier nicht der „Fischers Fritz ein, der frische Fische fischt“ oder „Kleine Kinder können keine kleinen Kirschkerne knacken“. Dazu gehört, dass man den Zungenbrecher auch umzudrehen verstand, den Akkusativ folglich an den Anfang stellte und mit den Fischen oder den Kirschkernen begann.

Logopäden empfehlen ihren Patienten erst einmal kurze Zungenbrecher wie:

„Die Katze tritt die Treppe krumm“ oder „Er sang leider lauter laute Lieder zur Laute.“

Professionellen Sprechern dienen sie als Artikulations- oder Konzentrationsübung. Oft bauen sie in ihre Darbietungen selbst verfasste Schnellsprechverse ein und haben damit großen Erfolg beim Publikum.

Es gibt sogar Städte, die mit einem Zungenbrecher aufwarten können.

Dem Cottbuser Postkutscher wurde im Jahr 2006 sogar ein Bronzedenkmal gesetzt: „Der Cottbuser Postkutscher putzt den Cottbuser Postkutschkasten mit Cottbuser Postkutschkastenpaste.“ Nicht vergessen, man muss ihn anschließend genauso schnell mit dem Beginn der Postkutschkastenpaste hersagen können.

Den gleichen Zungenspaß gibt es auch für den Potsdamer Postkutscher.

In Zeitz, einer Stadt im Bundesland Sachsen-Anhalt, wird sogar der Zungenbrecher durch ein Bronzedenkmal dar-



Der Stein am Bronzedenkmal mit dem Namen des Künstlers Roland Lindner. Die Menschen der Stadt Zeitz mit ihrer Partnerstadt Detmold haben das Denkmal gesponsert.

Foto: B. Kleszczewski

gestellt. Er lautet: „Zehn zahme Ziegen zogen zehn Zentner Zucker zum Zeitzer Zug.“

Auf einem Stein daneben wird der Name des Künstlers mit Roland Lindner angegeben und dazu erwähnt, dass die Menschen der Stadt Zeitz und ihrer Partnerstadt Detmold dieses Bronzedenkmal gesponsert hätten.

Welcher Zungenspaß liegt Ihnen nun, nach dem Lesen dieses Artikels, auf der Zunge?

„WIR WOLLEN KEINE 1.000 EXTRAS.  
WIR WOLLEN MEHR GELD FÜRS LEBEN.“



Passende Wohnung. Voller Service. Sichere Zukunft.

Fit, aktiv und selbstständig bleiben in den eigenen vier Wänden. Bis ins hohe Alter hinein finden Sie bei der Nibelungen ein Zuhause und eine starke Gemeinschaft, die Sie auffängt. Dazu viele seniorengerechte Services. Genießen Sie das Leben!

... UND WAS WOLLEN SIE?

Wohnungsangebote für die schönsten Jahre gibt's auf [www.nibelungen24.de](http://www.nibelungen24.de)



**Nibelungen**  
Wohnbau GmbH

Nibelungen-Wohnbau-GmbH Braunschweig  
Freystraße 10 Telefon 0531 30003-0  
38106 Braunschweig info@nibelungen24.de

Liebe Leserin,  
lieber Leser,  
bitte berücksichtigen  
Sie bei Ihren  
Kaufentscheidungen  
unsere Inserenten!



# Vexillologie = Flaggen-Fahnenkunde

Von Helmut Wenzel

Vexillologie ist eine junge Wissenschaft. Sie wurde 1959 von dem Gründer des Flag Research Center und Herausgeber des Flag Bulletin, Whitney Smith (1940 bis 2016, USA) geprägt.

Ein Kopfkissenbezug diente 1945 meiner Familie als Fahne, um den anrückenden Russen unser Ergeben zu signalisieren. Ein weißes Tuch, Parlamentärflagge genannt, gehört zu den Schutzzeichen des Kriegsvölkerrechts. Ihre Funktion ist das Zeichen der Kapitulation, des Verzichts auf Gegenwehr. Sie wurde bereits vor sehr langer Zeit während der Han-Dynastie (25–220 n. Chr.) in China eingesetzt und ist somit wohl die älteste bekannte Flagge.

Flaggen symbolisieren einen Staat und sind auch ein internationales Erkennungszeichen, wie z. B. in der Seefahrt. Fahnen dienen Vereinen und Organisationen zur Präsentation und schmücken Festlichkeiten. Beide, die Flagge und die Fahne, werden an Seilen gehisst und an Stangen befestigt.

Die meisten Flaggen, insgesamt 193, für jeden Mitgliedsstaat ein Symbol, wehen um das Gebäude der Vereinten Nationen in New York.

Die Flagge der Vereinten Nationen wurde durch Resolution der Generalversammlung der UN vom 20. Oktober 1947 anerkannt. Ihre Olivenzweige sind ein klassisches Friedenszeichen. Die Flagge offenbart damit das Grundanliegen der UN: Die ganze Welt in Frieden vereint. Die Flagge wurde 1994 ergänzend als Schutzzeichen erklärt, welches zivilen Mitarbeitern und Blauhelmsoldaten von UN-Friedenstruppen Schutz vor bewaffneten Konflikten zusichert.

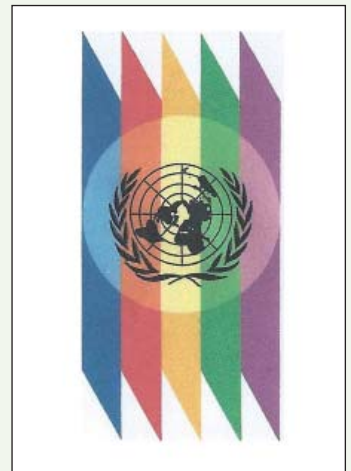
Die Flagge unserer Bundesrepublik hat eine längere Geschichte. Ihre Farben gehen auf die Befreiungskriege von 1813 bis 1815 zurück. Die Urburschenschaft von 1815 nutzte die Farben Schwarz, Rot, Gold zum ersten Mal und erklärte sie zu einem Symbol für die deutsche Einheit. Damals waren viele deutsche Staaten nur durch den Deutschen Bund vereinigt. Das Ziel der Studenten waren auch Freiheitsrechte und politische Mitbestimmung. Beim Hambacher Fest 1832 wurde unsere Flagge in der heutigen Form präsentiert und wurde Symbol für eine deutsche Republik.

Die Weimarer Republik erklärte in ihrer Verfassung von

1919 diese drei Farben zu ihren Reichsfarben. Die Nationalsozialisten verboten sie 1933. Nach dem Zweiten Weltkrieg entschieden sich beide deutsche Staaten wieder für Schwarz, Rot, Gold. Angelehnt an den ersten deutschen Bundeskanzler Konrad Adenauer wird die Deutschlandfahne in Seglerkreisen als „Adenauer“ bezeichnet.

Fahnen lenken beispielsweise Aufmerksamkeit während einer Sportveranstaltung, Feierlichkeit, Ehrung oder Demonstration auf sich. Sie können auch als Warnsignal, als Aufruf zum Kampf, zur Zielmarkierung oder im Straßenverkehr dienen. Ihr Einsatz ist im positiven genau wie im negativen Sinne verwendbar. Fahnen sind ein Grundbestandteil unmessbarer gesellschaftlicher Vorgänge. Manchmal fallen sie erst auf, wenn sie vermisst werden. Undenkbar, wenn sie bei einer Parade fehlen würden.

Die optische und künstlerische Anziehungskraft von Fahnen ist beachtlich. Eine im Wind flatternde Fahne kann zu kurzem Nachdenken verleiten.



Briefumschlag Vereinte Nationen.  
Scan: H. Wenzel



Briefmarke Vereinte Nationen Hauptquartier.  
Scan: H. Wenzel



Briefmarke Bundesrepublik Deutschland, Mitglied der UN.  
Scan: H. Wenzel

Druckerei Grunenberg



SO VIEL MEHR ALS EINE DRUCKEREI.

www.druckerei-grunenberg.de



# Damals vor 25 Jahren, 1996

Von Helmut Wenzel

Verlief der Jahresablauf 1996 turbulent oder eher ruhig? Die Sensation des Jahres war im August 1996 die Nachricht, dass sich nach 15 Jahren Ehe der britische Thronfolger Prinz Charles und Diana scheiden lassen.

Im März bekennt sich die britische Regierung erstmals zu der Möglichkeit, dass die Rinderkrankheit BSE auf den Menschen übertragbar sei. Deutschland reagiert darauf mit dem Importstopp von britischem Rindfleisch.

Der unter Betrugsverdacht stehende Immobilienhändler Jürgen Schneider und seine Ehefrau Claudia werden von den USA nach Deutschland ausgeliefert. Die Anklage gegen ihn lautet „betrügerischer Bankrott und Betrug in sechs Fällen“. Im Landgericht Mannheim beginnt im September der Prozess gegen Peter Graf, Steffi Grafs Vater, wegen Steuerhinterziehung.

Die Menschen sind erschüttert. Im April wird der entführte Multimillionär Jan Philipp Reemtsma gegen ein Lösegeld von 30 Millionen D-Mark freigelassen. Bereits Ende Mai können drei mutmaßliche Täter gefasst werden.

Im Oktober wird in einem Waldstück im Taunus die Leiche des zehnjährigen Jakob

Fizman gefunden. Die Familie hatte vergeblich 4 Millionen Lösegeld gezahlt.

Als letztes Land der EU schafft Belgien die Todesstrafe ab. Im Juli wird Boris Jelzin zum russischen Präsidenten gewählt. Jelzin gilt als Garant für Demokratie und Reformen der Marktwirtschaft. In Weißrussland kommt Alexander Lukaschenko an die Regierung.

In Atlanta/USA werden am 19. Juli die XXVI. Olympischen Sommerspiele eröffnet. Sie werden durch eine Bombenexplosion im Centennial Park überschattet.

Das Sonntagsbackverbot für Bäcker wird aufgehoben. Nun können auch sonntags frische Brötchen gekauft werden.

Wie üblich gab es auf der politischen Bühne Auseinandersetzungen, aber auch Zugeständnisse und Einigungen und (für damals) einen aufsehenerregenden Rekord. Der größte Einsatz von Polizeikräften, der je in Deutschland erforderlich war, erfolgte am 8. Mai im Zwischenlager Gorleben. 19.000 Polizisten und Angehörige des Bundesgrenzschutzes sicherten den Transport der Castor-Behälter mit hochradioaktivem Abfall aus der Wiederaufbereitungsanlage in La Hague/Frankreich.



**KARL PFANKUCH & Co.**

Norddeutschlands ältestes Auktionshaus  
für Briefmarken, Münzen und Postgeschichte

## 228. Auktion am 06. & 07. April 2022 in Braunschweig

über 3000 Lose  
aus den Bereichen:  
Briefmarken,  
Postgeschichte,  
Münzen,  
Medaillen,  
Sammlungen,  
Posten  
und Nachlässe



**229. Auktion**  
10. & 11. August 2022

**230. Auktion**  
7. & 8. Dezember 2022

**231. Auktion**  
April 2023

## Einlieferung / Verkauf

Sie möchten Ihre Briefmarken oder Münzen  
verkaufen? Haben gerbt?

Oder wollen sich unverbindlich über den Wert Ihrer  
Briefmarken, Briefe und Münzen informieren?

- Lassen Sie sich **kostenfrei** und **kompetent** beraten
- Hausbesuche **deutschlandweit**
- Direktverkauf jederzeit möglich

Einlieferungen zu unseren Auktionen sind jederzeit willkommen!

Katalog kostenlos anfordern unter:

**KARL PFANKUCH & Co.**  
Hagenbrücke 19 • 38100 Braunschweig • Tel.: 0531-45807  
info@karl-pfankuch.de • www.pfankuch-briefmarken.de

Ein männlicher Briefmark erlebte  
Was Schönes, bevor er klebte.  
Er war von einer Prinzessin beleckt.  
Da war die Liebe in ihm erweckt.

Er wollte sie wiederküssen,  
Da hat er verreisen müssen.  
So liebte er sie vergebens.  
Das ist die Tragik des Lebens.

Joachim Ringelnatz



# Allgemeinbildung für Uniformierte

Von Helmut Wenzel

Nach dem Ersten Weltkrieg wurde für Angehörige des Reichsheeres, der Reichsmarine und für die Schutzpolizei eine Zeitschrift „Die Zivilversorgung“ veröffentlicht, „die „zivilberufliche Vorbildung“ vermittelte. Neben den üblichen Schulfächern wie Deutsch, Mathematik, Englisch, wurde u.a. auch Kurzschrift gelehrt. Hinweise auf soziale Absicherungen und Ansprüche und die Vertiefung einer Allgemeinbildung und Hinweise auf ein richtiges Verhalten im Alltag gehörten zum Unterrichtsprogramm.

Aus Zeitschriften von 1927 wurden einige wenige Erklärungen und Ratschläge entnommen, die Antworten auf die Fragen: „was ist was“ geben.

**Klugheit** geht über Intelligenz hinaus. Sie bedeutet meist: Sich vorsehen, sich nicht überraschen lassen, wohlüberlegt sich zu einer Angelegenheit äußern, die zweckmäßigsten Mittel zu einem Ziel erkennen und in der Durchführung geschickt vorgehen. „Klugheit ist also mehr als Einsicht und weniger als Weisheit.“

**Weisheit.** Über dem Schlaun, Einsichtigen und

Klugen steht der Weise. Der Weise ist wahrhaftig und edel. Er nimmt die Menschen, wie sie sind mit all ihren Schwächen und Unvollkommenheiten, ohne darüber zu jammern und zu klagen. Sein Ziel ist: Höher hinan mit den Menschen! Er gibt ein gutes Beispiel, ist hilfsbereit und aufopferungsfähig für die Verbesserung und Veredelung der Menschen. Ohne Hinterhalt und Nebenabsichten geht er seines Weges.

**Temperament.** Wenn auch im Daseinskampfe Verstand und Intelligenz die stärksten Waffen sind, so liegt doch der eigentliche Kern der menschlichen Persönlichkeit im Fühlen und Wollen. Sie allein hat man im Auge, wenn man von dem Temperament eines Menschen, von einer „Gemütsart“ spricht.

**Geistesgegenwart** ist eine gesteigerte Besiegung des Unerwarteten. Der Ausdruck Geistesgegenwart bezeichnet passend die Nähe und Schnelligkeit der vom Verstande dargereichten Hilfe. (Clausewitz)

**Fortschritt.** Anfänger bedürfen des Mutes, um fortzuschreiten, Fortgeschrittene der Demut, um nicht zurückzubleiben.

## Eine Verfügung / Fachgeschichte

Am 8. Dezember 1881 erließ Otto von Bismarck eine Verfügung, dass an ihn gerichtete Schreiben mit einer lesbaren Unterschrift versehen sein müssen.

„Mehrere Herren, welche Aktenstücke an mich einreichen, schreiben ihren Namen so, dass die Unterschrift zwar ihnen selbst als Ausdruck desselben gelten kann, für andere indessen unverständlich bleibt. Es ist dies absolut unzulässig und eine deutliche Unterschrift nicht allein aus Pflichten des Beamten, sondern schon aus denen der Höflichkeit notwendig.“

„Ich stelle die dienstliche Forderung, dass jeder Beamte

seinen Namen so schreibt, dass er sich allein entziffert und auf den ersten Blick geläufig gelesen werden kann.“

„Ich bin dankbar für die schärfste Kritik, wenn sie nur sachlich ist.“ (Bismarck)

## Guter Rat

Will jemand einen Rat von dir,

so gib ihm keinen, folge mir bist du im Augenblick gebracht;

rätst du ihm zu, dann bist du schuld,

an jeder Dummheit, die er macht.

Drum rate nie und schweige still,

es tut doch jeder, was er will. (Aus einer Zeitschrift von 1931)

 **DER PARITÄTISCHE**  
BRAUNSCHWEIG



## ZUSAMMEN SIND WIR STARK

DIE VIELFÄLTIGEN ANGEBOTE UNSERES PARITÄTISCHEN DIENSTES

- = Alltagshilfen
- = Ambulante Pflege
- = Ambulante Dementenbetreuung
- = Behindertenassistenz
- = Essen auf Rädern
- = Hausnotruf
- = Betreutes Wohnen
- = Familienunterstützender Dienst
- = Hauswirtschaftliche Dienste
- = Integrationsassistenz
- = Nachbarschaftshilfe (Östliches Ringgebiet Nord)

### So erreichen Sie uns

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

 **PARITÄTISCHE DIENSTE**  
BRAUNSCHWEIG

www.paritaetischer-bs.de/  
paritaetische-dienste

Wir sind an Ihrer Seite.  
Würdevoll und zeitgemäß.

 **Hageroth**  
**Bestattungen**

Tag & Nacht 05304 / 5214  
0157 / 71521214

torsten.hageroth@t-online.de





# Malteser

...weil Nähe zählt.

**Jetzt 4 Wochen kostenlos testen!**  
Damit sparen Sie z.B. im Paket Komplettsicherheit 52,40 Euro.

**Zu Hause kann immer etwas passieren.**

**Malteser Hausnotruf**

**Ihre Vorteile:**

- Hausnotrufzentrale rund um die Uhr erreichbar
- Qualifizierter Bereitschaftsdienst für die Hilfe vor Ort
- Einfache Technik mit persönlicher Einweisung
- Jederzeit monatlich kündbar

**Jetzt unverbindlich anrufen und mehr erfahren:**

 **0221 12606-2039** oder unter  **www.malteser-hausnotruf.de**



# RÄTSELSPASS

Handlung, Eingriff	Künstlerwerkstatt	libysche Geröllwüste	offizieren	helle englische Biere	hin und ...	Wohnungspächter	dän. Regisseur (Anders)	ernen	Komponist von 'Bolero'	einfaches Lokal	Insel vor Spitzbergen	Rivalin
							wild, nicht zu zähmen					
auf-tischen			Benzin-sorte						Textil-erzeug-nis	Acker-gerät		
							wegen	höchste Bega-bung			ägypt. Gott des Toten-reichs	
altrömi-scher Grenz-wall			Vorname der Minnelli	fressen (Rotwild)	ein Monats-name	Wind-fächer			Raum-tonver-fahren	Hand-mäh-gerät	englisch: einge-schaltet	
persön-liches Fürwort		altrömi-scher böser Geist				Bau-fahrzeug mit Schaufel	Impf-stoffe				persön-liches Fürwort (3. Fall)	
Feld-rand				enthalt-samer Lebens-stil		Körper-ader					jüd. Priester in Babylon	
nicht radikal	flüch-tiger Brenn-stoff	Gerät zum Rasen-kürzen		Aus-strah-lung			stehen-des Ge-wässer			west-afrik. Schutz-amulett	unbe-stimmter Artikel	
								franzö-sisch: Gott	Begrü-ßung			ein alkohol. Hopfen-ge-tränk
altröm. Kalen-dertage			Teil eines Theater-stücks			„Großer Geist“ der Indianer	amerik. Frauen-kurz-name				Ge-win-ner	germa-nische Gottheit
				türkische Haf-en-stadt	Monats-mitte (kaufm.)				musik.: unge-bundener Ton	landwirt-schaft-liche Arbeit		
ätzende Flüssig-keit			US-Film-trophäe			Haupt-schlag-adern	indi-scher Gott des Feuers					fertig-gekocht
					Seele	Zei-tungs-bote						
			Salz der Salpeter-säure	ein Billi-onstel			jüdische Bez. für Nicht-jude			böse Zaub-er-in		frühge-schichtl. Indo-germane
Antriebs-schlupf-regelung (Abk.)	eine Strafe	Nasen-löcher der Pferde						Lippen-laut		abwärts		
in der Nähe von			Rang-stufe beim Karate			Figur bei Verne t	Depot				Schlag-wort	
				Quatsch, Nonsens		Staat im Himalaja				Schiffs-anlege-plätze	form-liche Anrede	
Militär-regie-rung		Vorname der Picasso-Tochter	Chrono-meter (Mz.)				stiller Grübler	junger Seehund				
Marge, Differenz						Behälter aus Jute (Mz.)	Vorname der Turner			chemi-sches Element		ausein-ander-bringen, lösen
				offi-zieller Ratgeber	griech. Philo-soph der Antike						argent. Schlei-der-waffe	Dotter
Musik-richtung	Hunde-name	antikes Pferde-gespann				großes Meer-estier			kleines Beiboot	großes Raubtier		
Gewäs-ser in den Voralpen						Computer-wesen (Abk.)	roter Edel-stein	Zweig des Wein-stocks	Lager-platz			
										weib-liche Märchen-gestalt	Kfz-Z. Geln-hausen	
boshaft			scherz-haft: US-Soldat	Flechte, Hautaus-schlag				arabi-scher Artikel	Näh-mittel			
nicht negativ		Elite-truppe					engli-scher Jagd-hund				spani-scher Ausruf	
						eine Back-ware (Kw.)					Kfz-Z. Bonn	



## Sonderthema Rückengesundheit

# Prävention und Heilung von Rückenerkrankungen

## Therapeutische Maßnahmen für einen gesunden Rücken

Rückenschmerzen können vielfältige Ursachen haben wie zum Beispiel Verspannungen aufgrund von Fehlhaltungen, einseitige Belastungen, Verschleißerscheinungen, ein eingeklemmter Nerv oder eine Schwächung der Muskulatur aufgrund von Bewegungsmangel. Eher selten liegen ernsthafte Erkrankungen zugrunde. Dennoch ist eine sorgfältige diagnostische Abklärung angeraten, um die Ursache des Rückenschmerzes auszumachen und mit gezielten Interventionen entgegenzuwirken.

Unter der Berücksichtigung der Lokalisation des Schmerzes, einer eventuellen Schmerzausstrahlung in benachbarte Regionen sowie der Krankheitsgeschichte und möglicher Auslöser erfolgt zunächst eine diagnostische Einordnung seitens des Hausarztes. Im zweiten Schritt ist manches Mal eine weiterführende Konsultation bei einem Fachmediziner oder eine physiotherapeutische Behandlung vonnöten. Bei akuten Schmerzen kann vom Hausarzt zunächst eine medikamentöse Behandlung mit Schmerzmitteln, Massagen oder Wärmeanwendungen



Massagen können wohltuend für den Rücken und die Psyche sein.

Foto: Pixabay / Mariolh

empfohlen werden, da andernfalls der Schmerz die Fehlhaltung verstärken könnte. Häufig werden zudem Sportkurse bei zertifizierten Trainern angeraten.

Manchmal können Zysten in der Wirbelsäule die Ursache für Rückenschmerzen sein. Diese Hohlräume, die mit Flüssigkeit

gefüllt sind, entstehen beispielsweise durch Verletzungen oder Fehlbelastungen. Kleinere Zysten bleiben meistens unbemerkt und können von selbst wieder verschwinden. Werden sie jedoch größer, können sie Taubheitsgefühle, Lähmungserscheinungen und Nervenschmerzen, die bis ins Bein ausstrahlen können, hervorrufen. Mittels der Magnetresonanztomografie lassen sich die Zysten lokalisieren. Seitens des Arztes wird gegebenenfalls ein minimal-invasiver Eingriff zur Beseitigung der Zyste empfohlen, damit man seinen Alltag wieder schmerzfrei leben kann.

Auch seelische Belastungen kommen als eine Ursache für Rückenschmerzen infrage. So kann beispielsweise eine depressive oder eine Angst-Symptomatik mit einer Fehlhaltung und mit Rückenschmerzen einhergehen und bedarf einer psychotherapeutischen Intervention.

Kompetenz in Sachen Gesundheit und Wellness

# ENGE.

**Sanitätshaus  
Orthopädietechnik  
Rehatechnik**

*Mein Sanitätshaus  
am Heidelberg*

im Einkaufszentrum

**Jenastieg 16**

**38124 BS-Heidelberg**

**Tel. (0531) 87 89 25 55**



[www.enge.info](http://www.enge.info)



## Sonderthema Rückengesundheit

# Geprüfte rückenfreundliche Produkte

Auf einen gesunden Rücken im Alltag achten

Viele Menschen achten beim Kauf von Gebrauchsgegenständen auf eine nachhaltige Herstellung sowie auf den Verzicht von Schadstoffen. Demgegenüber achten eher weniger darauf, ob der Sessel oder Bürostuhl auf Rückenfreundlichkeit geprüft ist. Dabei verbringt man einen Großteil der Zeit sitzend im Büro beziehungsweise abends auf dem heimischen Sofa. Zunächst mag es gemütlich er-

Foto: Pixabay / StartupStockPhotos



Wer bei der Arbeit häufig sitzt, der sollte auf ein rückenfreundliches Arbeitsumfeld achten.

scheinen, nach einem anstrengenden Arbeitstag erschöpft in das weiche Sitzpolster zu sinken, doch eine weiche Polsterung kann zu Verspannungen im Rücken führen. Besser ist es, beim Erwerb von Sitzmöbeln auf die passende Sitztiefe, ergonomische Lehnen sowie eine festere Polsterung zu achten. Ferner sollte das Design dazu einladen, häufiger die Sitzposition zu ändern.

Mit dem AGR-Gütesiegel hat die Aktion Gesunder Rücken e. V. den Fokus auf die Rückenfreundlichkeit der Gebrauchsgegenstände gelegt. In ausgewiesenen Fachgeschäften kann man zertifizierte rückergeordnete Sitzmöbel, Matratzen, Sportgeräte etc. erwerben. Auch beim Kauf von Kindersitzen, Babytragen, Schulranzen oder Kinderschuhen sollte die Rückenfreundlichkeit der Produkte berücksichtigt werden. Wie eine Umfrage im Rahmen der bundesweiten KiGGS-Studie zeigt, klagten bereits Kinder und Jugendliche über Rückenschmerzen.

Etwa 98 % aller Kinder kommen mit gesunden Füßen auf die Welt. Im Erwachsenenalter verfügen nur noch circa 40 % über gesunde Füße. Demnach ist es ratsam, bei Verdacht auf eine mögliche Fußfehlstellung frühzeitig präventiv einen Orthopäden aufzusuchen, da eine Fehlstellung langfristig unter anderem in Rückenschmerzen münden kann. Darüber hinaus empfiehlt es sich, beim Kauf von beispielsweise Kinder- oder Sportschuhen eine professionelle Beratung in Fachgeschäften in Anspruch zu nehmen.

Am Arbeitsplatz sollte neben einem ergonomischen Bürostuhl auf eine gute Beleuchtung sowie auf eine hohe Bildschirmauflösung geachtet werden, um Fehlhaltungen zu vermeiden. Im Rahmen einer betrieblichen Gesundheitsförderung können zertifizierte Ergonomie-Experten beratend zur Seite stehen.



**am Sackring**  
**Wäscherei**

Gardinienpflegedienst · Schmutzmatzenservice ·  
Heißmangel

Unser Service für Sie!  
Wir kommen zu Ihnen, nehmen Ihre Gardinen ab, pflegen diese und hängen die Gardinen dann wieder für Sie auf. Kein auf die Leiter steigen, keine Anstrengungen. Und das günstiger als Sie denken.

**Unsere weiteren Leistungen**

- Waschen von Oberbekleidung
- Schlafsäcken, Sportbekleidung
- Kopfkissen und Bettdecken
- Tischwäsche
- Mangeln aller Arten von Textilien
- Waschen von Betten / Kopfkissen

*Sie rufen an, wir holen es ab!*

Görgesstraße 14  
38118 Braunschweig  
Telefon: 0531 - 57 75 89  
Fax: 0531 - 250 34 09  
[www.waescherei-sackring.de](http://www.waescherei-sackring.de)

**Öffnungszeiten**  
Mo-Do 8.00 - 16.30 Uhr  
Fr 9.00 - 15.00 Uhr  
Sa Termine  
nach Absprache





## Sonderthema Rückengesundheit

# Aktiv zur Rückengesundheit beitragen

**Ausreichende Bewegung ist der beste Rückenschutz**

Während die Menschen in früheren Zeiten häufig kilometerweit liefen und sogar Strecken über zwanzig bis dreißig Kilometer zurücklegten, ist heutzutage der durchschnittliche Deutsche verhältnismäßig wenig zu Fuß unterwegs. Dabei hat die evolutionäre Entwicklung den Menschen zu einem Läufer gemacht, der menschliche Organismus ist für die Bewegung ausgelegt. Jede Form von Bewegung stärkt die Muskulatur und tut somit auch dem Rücken gut.

Wenn es sich einrichten lässt, könnte man einen Teil des Arbeitsweges bei schönem Wetter zu Fuß bestreiten. Vielleicht ist es möglich, an einigen Tagen der Woche mit dem Rad zur Arbeit zu fahren. Des Weiteren könnte man sich nach der Arbeit mit dem Partner oder einem Freund verabreden, um gemeinsam einen Sportkurs zu besuchen. Rückenstärkende, sportliche Aktivitäten sind zum Beispiel Aqua-Fitness, Pilates oder Yoga. Wer im Berufsalltag schwere Last heben muss, dem hilft womöglich ein gezieltes Krafttraining im Fitnessstudio, damit die geforderten Muskelgruppen gestärkt werden.

Professionelle Trainer zeigen, wie man beim Trainieren, aber auch im Alltag beim Heben, Sitzen oder Stehen eine rückenfreundliche Haltung einnimmt. Im Rahmen der Rückenschule 2.0 setzen zertifizierte Bewegungsexperten



Jede Form von Bewegung stärkt den Rücken.

Foto: Pixabay / Franz W.

auf die Aktivierung der körperlichen und psychischen Ressourcen. Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit stehen als Trainingsziele ebenso im Mittelpunkt des Programms wie Stressbewältigung, Entspannungsfähigkeit sowie die Förderung der seelischen Widerstandskraft. Online oder vor Ort werden Kurse angeboten, die zum Mitmachen einladen. Gemeinsam macht man sich für einen gesunden Rücken stark, damit Hape Kerkelings alias Horst Schlämmers berühmter Satz »Ich hab Rücken« aus persönlicher Sicht endlich der Vergangenheit angehören kann.



### HILFSMITTEL SO INDIVIDUELL WIE SIE SELBST.

Der Mensch steht bei uns von Beginn an im Fokus. Egal welches Handicap, unsere Aufgabe ist es, das Leben von Betroffenen zu erleichtern und ihnen einen Alltag nach ihren Vorstellungen zurückzugeben. Dabei legen wir größten Wert auf die Bedürfnisse Einzelner mit einem offenen Ohr einzugehen.

Wenn das genau die Anforderungen sind die Sie an ein Hilfsmittel stellen, dann sollten Sie uns kontaktieren:

Telefon: 05 31 - 123 33 0  
E-Mail: kontakt@cwhoffmeister.de  
WhatsApp: 05 31 - 123 33 55



Bewegung in der Natur genießen.



# "TRAINING IST DIE BESTE MEDIZIN"



4 Wochen  
kostenfrei



Nur 9,99 €  
wöchentlich



Monatlich  
kündbar



← SCAN MICH

  
**INJOY**  
FITNESS . PHYSIO . WELLNESS



# Bericht aus dem Hundehimmel

## Impressum

Herausgeber:

Der Seniorenrat  
Braunschweig

## Redaktion:

Redaktion BS 94  
Hohetorwall 10  
38118 Braunschweig  
E-Mail: info@bs-journal.de

V.i.S.d.P.  
Dirk Israel

Datenverarbeitung,  
Bildbearbeitung:  
Bernd Kristen

Lektorat:  
Fritz Opitz

Vertrieb:  
Reinhard Böhm

## Anzeigenakquise und Technische Herstellung:

MC WERBUNG  
Westendorf 18  
38315 Werlaburgdorf  
Tel.: (0 53 31) 6 80 13  
und (0 53 35) 4 85 37 34  
Mobil: (0157) 30 15 26 22  
E-Mail: mc\_werbung@arcor.de

Eingesandte Text- und  
Bildbeiträge werden nicht  
bestätigt und  
zurückgesandt.  
Alle Rechte gehen an die  
Redaktion über.

Die Redaktion behält sich  
Textkürzungen und  
Bildgrößenänderungen vor.

Namentlich gezeichnete  
Artikel geben nicht die  
Meinung der  
Redaktion wieder.

Zitate werden nur bei  
Nennung der  
Quelle übernommen.

Nachdruck nur mit  
Quellenangabe und  
Übersendung  
eines Belegexemplares.

**Redaktionsschluss:**  
22. Februar 2022

**Nächste Ausgabe:**  
April 2022

Das  
Braunschweiger Journal  
erscheint alle  
zwei Monate in einer  
Auflage von  
6000 Exemplaren.  
[www.bs-journal.de](http://www.bs-journal.de)

In den Tageszeitungen von Juni 2021 wurde in einem Artikel ausführlich über den Tod von Champ, dem Hund des amerikanischen Präsidentenpaares Jill und Joe Biden, berichtet. Die so herzlich formulierte Nachricht könnte, nach Auswechslung des Namens, auch für einen verstorbenen Opa gelten. „Der geliebte, treue Schäferhund, der von der gesamten Familie geehrt wurde, ist friedlich zu Hause verstorben“ heißt es.

Wohl alle Hundehalter sind bekümmert, wenn sie von ihrem treuen Gesellen verlassen werden. Trauer mildernd sind die Hundefriedhöfe, die dem Menschen Erinnerungen wachhalten. Ich liege in unserem Garten. Auf dem Grab blühen meistens prächtige Blumen.

Vielleicht werden eines Tages auch Hunde-Traueranzeigen in Zeitungen veröffentlicht? Sie sollten sich von üblichen Anzeigen abgrenzen. In so einer Hunde-Anzeige könnte z. B. vermerkt werden: „Unser Harro war stets artig und hat niemanden gebissen“ oder: „Unsere Melly hat bis in ihr hohes Alter brav Ihre Medikamente geschluckt.“ Wie weit sich einmal auch Anzeigen für andere Tiere ausweiten, z. B. auf Katzen, bleibt abzuwarten.

Unter uns Hunden gibt es Berühmtheiten, die ich in meinen Berichten hier vom Himmel aus mehrfach erwähnte. International ist nach wie vor die Raumfahrt-Hündin Laika bekannt (1957 verunglückt).

Unbekannt bei uns, dagegen in seinem Heimatland nach wie vor aktuell, dürfte der japanische Hund Hachiko sein. Ihm zu Ehren wurde ein Jahr vor seinem Tod und in seinem Beisein in Tokio an einem S-Bahnhof ein Bronzedenkmal eingeweiht.

Hachiko lebte von 1923 bis



Foto: privat

Bronzedenkmal zu Ehren des Hundes Hachiko in Tokio.

1935 und war das Haustier eines Professors. Der treue Verbeiner holte jeden Tag sein von der Arbeit zurückkehrendes Herrchen vom Bahnhof ab. Sogar nach dem Tod des Professors wartete Hachiko noch zehn Jahre lang, bis zu seinem eigenen Tode, vergeblich auf den Herrn Professor. Inzwischen war er bei in Tokio lebenden Verwandten untergekommen, die Hachiko nicht an seinem täglichen Verschwinden zum Bahnhof hindern konnten.

Anfangs galt Hachiko auf dem Bahnhofsgelände als

Störenfried und wurde nur stillschweigend geduldet. Ein neuer Bahnhofsvorsteher hatte Mitleid und richtet dem treuen Gesellen einen Ruheplatz ein. Ein früherer Student des Professors erkannte die Treue Hachikos. Er startete über den Hund eine Forschungsarbeit und veröffentlichte in der Tokioter Zeitung mehrere Artikel. Hachikos präparierter Körper befindet sich im Nationalmuseum in Tokio.

Ich finde. Das ist eine schöne Geschichte.  
Euer Bobby

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

**ambet**  
ambulante Betreuung für Hilfe- und Pflegebedürftige in Braunschweig

Triftweg 73, 38118 Braunschweig  
Tel.: 0531 - 25 65 70, E-Mail: info@ambet.de  
[www.ambet.de](http://www.ambet.de)

**JETZT EINEN  
MONAT  
KOSTENLOS  
TESTEN!**





**We keep you mobile**

**Braunschweiger  
Rollstuhl-Shuttle**  
Stadt- und Landfahrten  
Krankentransporte  
**0531 58 08 4444**

**Notfall**



**Tag und Nacht**



**Greune-Steigert  
IMMOBILIEN**  
Ein **STARKES** Immobilienteam  
an **IHRER** Seite

**Beratung • Verkauf • Vermittlung  
Wertermittlung**

Vor dem Verkauf steht unsere  
professionelle Bewertung  
**05331 90 41 04**  
[www.greune-steigert-wf.de](http://www.greune-steigert-wf.de)  
info@greune-steigert-wf.de

## 110 Polizei-Notruf – Wann anrufen?

Wenn Sie Zeuge oder Opfer einer Straftat werden oder etwas Verdächtiges beobachten.

## 112 Notrufzentrale – Wann anrufen?

Bei lebensbedrohlichen Erkrankungen und wenn Sie Feuerwehr oder Rettungsdienst brauchen.

## 116 117 Ärztlicher Bereitschaftsdienst – Wann anrufen?

Wenn Sie außerhalb der Praxis-Öffnungszeiten dringend einen Arzt brauchen, aber nicht lebensbedrohlich krank sind.

## 0531 44033 Apotheken-Notdienst – Wann anrufen?

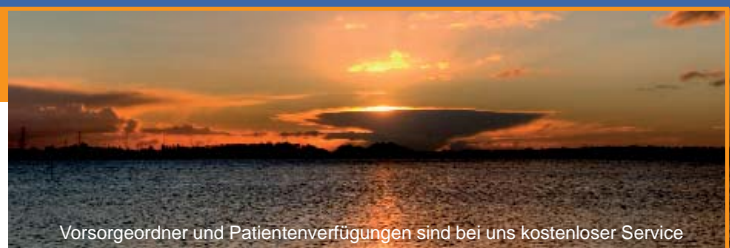
Eine Apotheke finden, die Nacht- oder Wochenenddienst hat.

## 116 116 Karten-Sperrnotruf – Wann anrufen?

Wenn Ihre EC- oder Kreditkarte gestohlen worden ist.

Vorsorge – Bestattung – Trauerbeistand e. V.

**arbor**  
Bestattungen  
Jens Brink



Vorsorgeordner und Patientenverfügungen sind bei uns kostenloser Service

**Trauerbeistand e.V.**

Beratungs- und Begegnungsstätte  
inkl. Kindertrauergruppe „Patrouse“



Telefon 0531 2506760  
info@arbor-bestattungen.de  
www.arbor-bestattungen.de

Lincolnstraße 46 / 47  
38112 Braunschweig

kontakt@trauerbeistand-ev.de  
www.trauerbeistand-ev.de





Senioren-Wohnanlage  
Wiesenstraße

*alt* Gepflegt  
werden.

