

Görge Die Frischemärkte
 Unser Bier aus Braunschweig
WOLTERS Pilsener
 30x 0,33 / 20x 0,5 l
 zzgl. 3,90 / 3,10 Pfand
 1 l = 0,85 / 0,86
 Kiste **8.49**
 www.goerge-markt.de · 10 x in Braunschweig

Bekannt aus der TV-Show "Das große Backen"
Matthias Cheesecake
 Käsekuchen versch. Sorten, z.B.: Mohn, Heidelbeere oder classic
 Stück **3.99**

Marktplatz der Frische
 Von Gourmet-Geflügel Heyringhoff
Hähnchenbrustfilet
 natur oder mariniert
 100 g **0.88**

Aus Deutschland
Rindergulasch
 mager und sorgfältig zuzugewürzt
 1 kg **6.66**

Der ideale Snack
Mini Kiwi
 reich an Vitamin C, die Schale ist zum Verzehr geeignet, aus Chile
 100 g = 1.99
 125-g-Schale **2.49**

Fischverkauf Do. + Fr. von 9-17 Uhr
Norwegen Skreifilet
 handfiletiert 100 g **1.99**
Norwegen Rotbarschfilet
 handfiletiert 100 g **2.22**

Aluminium-Terrassendach „Typ Trend“
 für 5 x 3 Meter in den Farben:
 anthrazit, grau aluminium, weiß aluminium, cremeweiß oder verkehrsweiß glänzend
 Eindeckung: 8,76 mm Verbundstahlblech (Klar)
 Wir vergeben kostenlose Vor-Ort-Termine
 ☎ **053 41-8 48 95 55**
 Trend Bau Construction
 Dammstraße 1 · 38229 Salzgitter



Jan Spicher zeigte den Kindern der zweiten Klasse Griffe zur Abwehr. Fotos: Rosenthal

XXL-mode für sie & ihn
 Heike Wagner
 Neueröffnung am Freitag, 22. Februar, ab 10 Uhr
 Damenmode von 44 – 56
 Herrenmode von 60 – 76
20 % auf alles
 STADTMARKT 16 · WOLFENBÜTTEL · TEL. 053 31.92 60 34

Regionales Kooperationsprojekt „Singende Landschaft“ geht weiter:
Singen kann doch jeder!



Singende Menschen haben und bereiten Freude. Foto Jörg Scheibe

Braunschweig. „Raus aus der Dusche – rein in den Chor!“ Mit diesem Aufruf richtet sich das Projekt „Singende Landschaft“ an alle, die gern singen, die sie neue Mitglieder für ihren Chor wünschen oder auf der Suche nach neuen Veranstaltungsformaten für das eigene Stimmensemble sind. Neben praktischen Workshops rund um das Thema Stimme bietet die „Singende Landschaft“ noch bis Mai 2019 Fortbildungen in den Bereichen Kommunikation, Öffentlichkeitsarbeit und Fundraising für Chöre an. So findet am 8. März von 15 bis 18 Uhr im Haus der Braunschweigischen Stiftungen, Löwenwall 16, 38100 Braunschweig, der Workshop „Projekt-Evaluation – was ist das, wie geht das, was bringt das?“ – ein Seminarangebot für Chöre und Chorprojekte statt. Unter Leitung von Malte Schumacher beschäftigen sich die TeilnehmerInnen mit der Frage, wie man bei der Planung eines Chorprojekts plausible und überzeugende Ziele definiert und was man tun muss, um die Erreichung der gesteckten Ziele, also deren Wirkung, zu messen und zu bewerten. Das Seminar besteht aus einer thematischen Einlassung und kleinen Übungen (z.B. Zieldefinition eigener Vorhaben; Grundlagen der Projekt-Evaluation). Die Veranstaltung lebt durch den Austausch aller Beteiligten. Fragen und Diskussion sind dabei ausdrücklich erwünscht. Anmeldungen mit vollständigem Namen, Adresse und Telefonnummer werden unter info@singende-landschaft.de gern entgegen genommen. Der Teilnahmebetrag

von 10 Euro/ermäßigt 5 Euro ist bei Kursbeginn vor Ort zu entrichten. Weitere Infos unter www.singende-landschaft.de oder in der Geschäftsstelle der Braunschweigischen Landschaft e.V., Telefon 0531-28019750. Die Braunschweigische Landschaft gemeinsam mit ihren Partnern, dem Niedersächsischen Chorverband e.V., dem Chorverband Niedersachsen-Bremen e.V., dem Landkreis Wolfenbüttel, der Kontaktstelle Musik Region Braunschweig und der ev.-luth. Landeskirche Braunschweig, entwickelt hat, möchte im Rahmen des Projekts Grundlagen und Strukturen schaffen, um den Chor-Nachwuchs zu fördern, ein Bewusstsein für Qualifizierungsbedarfe zu entwickeln, die Kenntnis von professionellen Fortbildungsmöglichkeiten für Chöre vor Ort auszubauen, Impulse für neue Formate zu geben und eine bessere Vernetzung der Chöre und freien Vokalgruppen untereinander zu gewährleisten. Am Ende der Projektphase wird es am 19. Mai auf dem RitterGut Lucklum eine große Veranstaltung zum Mitmachen, Zuhören, Informieren und Netzwerken rund um das Singen und die Stimme geben. Weitere Informationen zum Projekt sowie die Möglichkeit sich für weitere Workshops anzumelden sind auf der Website <http://singende-landschaft.de/> zu finden. Die „Singende Landschaft“ wird gefördert von Stiftung Zukunftsfonds Asse, Stiftung Musikkultur Braunschweig und dem Landkreis Wolfenbüttel.

Zwei Trainer in der Grundschule Schöppenstedt:
Gewaltfrei lernen ist möglich

Schöppenstedt. „Schubs mich nicht!“, „Hör auf, mich zu schubsen, mir reicht's!“ oder „Ich hole jetzt die Lehrerin!“ – mit diesen drei Schritten sollen die Kinder der Grundschule Schöppenstedt lernen, Konflikte im Schulalltag gewaltfrei zu lösen. Eine Woche lang haben sie sich intensiv damit auseinandergesetzt. In bewegten Unterrichtsstunden erlebten die Kinder in ihren Klassengemeinschaften neue Partner-spiele und wortstarke, gewandte Körperreaktionen für die häufigsten Konflikte. Sie lernten positive Handlungsmöglichkeiten und empfehlenswerte Verhaltensalternativen zum Ausgrenzen, Beleidigen und Schlagen kennen und übten sie gemeinsam. Gewaltfrei lernen ist so eine sinnvoll kombinierte Schulung der Kooperationsfähigkeit und des Konfliktverhaltens. Damit diese Übungen und Handlungsalternativen nicht so schnell wieder vergessen werden, müssen sie natürlich immer wieder geübt und in Erinnerung gebracht werden. Dies soll auch in Zukunft regelmäßig in den Schulalltag integriert werden. Ein solches Projekt kostet viel Geld und ist aus dem Schulbudget nicht zu finanzieren. Nur mit großzügiger Unterstützung von mehreren Sponsoren konnte das Vorhaben verwirklicht werden. jr



In drei Schritten sollen die Kinder der Grundschule Schöppenstedt lernen, Konflikte im Schulalltag gewaltfrei zu lösen. Jan Spicher und Sabine Haase, Klassenlehrerin der Klasse 2b, übten mit ihnen.



Volksbank-Spende ermöglichte neues Luftgewehr

Achim. „Wir sind für diese Neuanschaffung in unserem 99 Jahre alten Schießclub sehr dankbar“, betonte Vorsitzender Werner Matheus. Damit können wir unseren Schießbetrieb deutlich verbessern. „Durch eine Spende aus dem Erlös vom Gewinnsparen der Bank in Höhe von 500 Euro durch die Volksbank Börßum/Hornburg konnte die Anschaffung eines neuen Luftgewehrs schneller umgesetzt werden“, lobte der Vorsitzende weiter. V. l.: Werner Matheus, Katja Reiner, Markus Oehlke und Elisabeth Hauenschild. jr/Foto: Rosenthal



Familien-Erlebnissführung mit dem Tanzmeister

Wolfenbüttel. Zu einer Familien-Erlebnissführung lädt das Schloss-Museum Wolfenbüttel für Sonntag, 24. Februar, 15 Uhr, ein. Der herzogliche Tanzmeister Monsieur de La Marche versucht, mit den Besuchern das Rätsel „Cadeau pardu“ zu lösen und benötigt dabei Unterstützung. Kinder, Eltern und Großeltern begeben sich auf einen spannenden Erkundungsrundgang durch die Schlossräume. Die Tour ist ein unterhaltsames Erlebnis für die ganze Familie und ermöglicht den jungen Besuchern spielerisch den Zugang zur Geschichte und dem Leben der Menschen vor 400 Jahren im Schloss Wolfenbüttel. Anmeldung unter 05331/9246-0. Eintritt: Erwachsene 7,50 Euro. Foto: Museum

Gymnasium Christophorusschule informiert:
„Ja“ zum Abitur

Braunschweig. Die Projektklasse ging als besonderes Förderkonzept des Gymnasiums vor 14 Jahren erfolgreich an den Start. Das zweijährige Programm für die fünfte und sechste Klasse unterstützt und fördert gymnasial geeignete Schülerinnen und Schüler, die ihre Begabung aktuell nicht ausschöpfen können. In den zwei Jahren werden sie ganzheitlich wahrgenommen sowie intensiv und individuell durch Lehrkräfte und sozialpädagogische Fachkräfte in kleinen Klassenteams betreut. Für interessierte Schüler und deren Eltern ist der Informationsabend „Fördern und Fordern“ am heutigen Mittwoch, 20. Februar, konzipiert. Hier erfährt man alles Wissenswerte zu dem einzigartigen Förderkonzept und welche ausgewählte Rolle dabei dem Schulhund Lemmy zu kommt. Beginn ist um 19 Uhr im Musikraum des Gymnasiums in der Georg-Westermann-Allee 76. Mehr über das Christophorus Gymnasium und seinen schulischen Programmen finden Interessierte unter www.gymnasium-braunschweig.de.



Schüler der Christophorusschule mit Schulhund Lemmy. Foto: privat

Heute Patienteninformationsveranstaltung des Städtischen Klinikums:
Was ist ein Lipödem?

Wolfenbüttel. Was ist ein Lipödem? Wie wird es diagnostiziert und welche Behandlungsformen gibt es? In einer Informationsveranstaltung wird Dr. Frank Michael Hasse am heutigen Mittwoch, 20. Februar, um 18 Uhr im Konferenzzentrum des Städtischen Klinikums solche und weitere Fragen zum Thema Lipödem beantworten. Er informiert dabei über die Diagnostik, Therapie und die aktuelle Situation. „Mit Lipödem bezeichnet man eine krankhafte, anlagebedingte Fettverteilungsstörung, die mit einer Zubildung von Unterhautfettgewebe in den Extremitäten einhergeht und durch eine beidseitige symmetrische Schwellung des Fettgewebes charakterisiert ist“, erklärt Dr. Hasse. Hinter dem Begriff verbirgt sich weitaus mehr als nur ein ästhetisches Problem. „Die Kapillaren lassen vermehrt Eiweiße austreten, diese binden in hohem Maße Wasser, es kommt zu Wasseransammlungen im Bindegewebe und in den Fettzellen“, so der Facharzt für Plastische und Ästhetische Chirurgie, der seit 2016 die operative Therapie des Lipödems im Städtischen Klinikum Wolfenbüttel durchführt. Da die Erkrankung fast ausschließlich bei Frauen auftritt, wird vermutet, dass eine Hormonumstellung die Krankheit hervorrufen kann. Faktoren wie Pubertät, Schwangerschaft, Wechseljahre, aber auch Stress und Depression können den Ausbruch der Krankheit verursachen. Betroffen sein können Beine, Hüfte, Gesäß sowie die Arme der Lipödem-Patientinnen. Je nach Schwere der Erkrankung wird sie in drei Stadien eingeteilt.



Dr. med. Frank Michael Hasse, Facharzt für Ästhetische und Plastische Chirurgie und Facharzt für Chirurgie und Visceralchirurgie. Foto: privat

Eine Methode, die wesentlich mehr Erleichterung bringe, sowohl körperlich, ästhetisch als auch für das psychische Befinden der Patienten, sei laut Dr. Hasse die Fettabsaugung (Liposuktion). Im Rahmen der Informationsveranstaltung wird er daher auch detailliert auf die wasserstrahlassistierte Liposuktion, ein besonders schonendes Verfahren zur Entfernung des kranken Fettgewebes, welches Hasse am Städtischen Klinikum anwendet, eingehen. Nach den Erfahrungen von Dr. Hasse ermöglicht dieses Verfahren den Patientinnen, „eine nicht gekannte Besserung der Beschwerden mit

beeindruckender Zunahme der Lebensqualität“. Die Veranstaltung findet im Konferenzzentrum des Klinikums, Neuhof Weg 51A, statt. Die Teilnahme ist kostenfrei. Eine Anmeldung ist nicht notwendig. **Hintergrundinformationen zum Thema** Schätzungen zufolge, könnte jede zehnte deutsche Frau unter einem Lipödem leiden. Das Lipödem wurde erst im Jahre 2003 als Krankheit anerkannt, ist aber bis zum heutigen Tag einer großen Zahl von Ärzten weitgehend unbekannt. Vor allem im Anfangsstadium wird das Lipödem häufig nicht als solches erkannt und zielgerichtet therapiert. Oftmals wird bei den Patientinnen Übergewicht diagnostiziert. Das Lipödem ist aber nicht durch Übergewicht bedingt. Empfohlene Diäten und Sport helfen daher kaum. Häufig wird das Vorhandensein eines Lipödems von Ärzten erst spät festgestellt - beziehungsweise, wenn die Krankheit schon fortgeschritten ist. Zahlreiche Patientinnen haben daher einen jahrelangen Leidensweg hinter sich, der oftmals psychische Belastungen mit sich bringt. Jüngst sprach sich Bundesgesundheitsminister Jens Spahn dafür aus, dass die Kosten für eine Liposuktion zur Behandlung des Lipödems von den Krankenkassen übernommen werden sollen. Entsprechende Anträge wurden in die Wege geleitet. Dies soll zunächst nur für Patienten im fortgeschrittenen Stadium III gelten. Die Politik versucht, vorbei an dem Gemeinsamen Bundesausschuss (GBA) der Krankenkassen, das Verfahren zu genehmigen. Der GBA beschloss im Januar 2018 eine Erprobungsstudie zur Wirksamkeit der Liposuktion bei Lipödemen. Die Studie befindet sich allerdings noch in Planung. Der Beginn ist erst für Mitte 2020 geplant.



Sonne lockt ins Freie
 Wolfenbüttel. Kaum zeigen sich die ersten Sonnenstrahlen, die die Luft angenehm erwärmen, ist wieder mehr Leben in der Stadt – wie hier bei Theo. Foto: Heinz Gramann