

## So sehen sich die Peiner politisch

Online-Befragung zur **Bundestagswahl 2025** – Große Unterschiede bei den Altersgruppen

VON DENNIS NOBBE

**Peine.** Um unterschiedliche politische Einstellungen zu kennzeichnen, werden oft die Begriffe „links“ und „rechts“ benutzt – wobei diese nicht mit links- und rechtsradikal verwechselt werden sollten. Wie sich Peinerinnen und Peiner politisch positionieren, zeigt der RND-Wahlkompass. Dabei handelt es sich um eine empirische, nicht repräsentative Online-Befragung zur Bundestagswahl.

Schaut man sich den Schnitt aller Altersgruppen an, ist dieser im Kreis Peine ziemlich ausgeglichen. Mit rund 57 Prozent positioniert sich der größte Teil der Bürgerinnen und Bürger, die an der Befragung teilgenommen haben, politisch in der Mitte. Als links oder eher links würden sich rund 24 Prozent bezeichnen, als rechts oder eher rechts 19 Prozent. Zur Einordnung: Insgesamt gab es zu diesem Punkt 560 Stimmen aus dem Kreis Peine beim Wahlkompass.

Anders ist der Fall, wenn man sich bestimmte Altersgruppen anschaut. Junge Menschen bis 29 Jahre sehen sich im Schnitt eher links, wie 33 Prozent angaben. In der politischen Mitte ver-



Vorgezogene Bundestagswahl: Der Termin ist am 23. Februar 2025.

FOTO: IMAGO/ TORSTEN BECKER

orten sich 49 Prozent der jungen Teilnehmenden, rechts oder eher rechts lediglich 18 Prozent. Mehr oder weniger andersherum ist es bei der Altersgruppe der 30- bis 49-Jährigen: Nur 18 Prozent sehen sich selbst links oder eher links, 55 Prozent in der Mitte und 27 Prozent rechts oder eher rechts.

Bei den 50- bis 69-Jährigen ist der Schnitt wieder ausgeglichen. 53 Prozent gaben die politische Mitte für sich an, 25 Prozent links oder eher links und 22 Prozent rechts oder eher rechts. Relativ „mittig“ ist es auch bei den 70- bis über 80-Jährigen aus dem Peiner Land: 57 Prozent sehen sich in der politischen Mitte, 23

Prozent links oder eher links und 20 Prozent rechts oder eher rechts. Übrigens: Im Schnitt stehen im Kreis Peine – unabhängig von den Altersgruppen – mehr Männer als Frauen politisch rechts.

Unterschiede zwischen den Altersgruppen gibt es auch bei Frage danach, welcher Partei die Teilnehmenden am ehesten vertrauen, die Herausforderungen in Deutschland zu lösen. Unabhängig vom Alter nannten die meisten der Befragten – 25 Prozent – die CDU. „Keine Partei“ gaben 22 Prozent an, gefolgt von AfD (17 Prozent), SPD (14) und den Grünen (14).

Kurios: Obwohl sich bei den

bis 29-Jährigen der Großteil politisch links oder eher links sieht, nannten 26 Prozent die AfD bei der „Herausforderungsfrage“. Dahinter kommen die Grünen (22 Prozent), andere Parteien (13 Prozent), und die SPD (elf Prozent). Die CDU, die im Schnitt mit allen Teilnehmenden ganz vorne steht, ist bei den jungen Menschen mit nur vier Prozent ganz hinten.

Wenig Vertrauen in die Politik haben offenbar viele der 30- bis 49-Jährigen im Peiner Land: 26 Prozent gaben an, gar keiner Partei zuzutrauen, die Herausforderungen meistern zu können. Knapp dahinter kommt mit 25 Prozent die AfD, gefolgt von CDU (21 Prozent). Die Grünen stehen mit lediglich neun Prozent auf dem vierten Platz.

Wieder anders sieht es bei den 50- bis 69-Jährigen aus. 26 Prozent würden der CDU bei Herausforderungen ihr Vertrauen schenken, 23 Prozent keiner Partei, 16 Prozent den Grünen, 15 Prozent der SPD und 14 Prozent der AfD. Bei den 70- bis über 80-Jährigen gaben sogar 39 Prozent die CDU an, gefolgt von SPD (26 Prozent) und keiner Partei (18). Alle weiteren Parteien liegen deutlich unter zehn Prozent.

E I X E R  
HAUS am See  
05171/7696861  
CHorneffer@web.de

**Whisky Tasting**  
**01.03.25**

**im Härke Braustübchen**  
mit hochwertigen,  
erlesenen Whiskysorten  
**55,00 € pro Person**

Kartenvorverkauf  
im Eixer Haus am See

**Härke Brauerei**  
**Besichtigung**

**Donnerstags und Freitags**  
**von 16 – 19 Uhr**

Buchungen bitte über  
die Homepage  
der Braumanufaktur Härke

**Frühstücksbuffet**  
**20,90 €**

**Samstags & Sonntags**  
**von 9 – 13 Uhr**

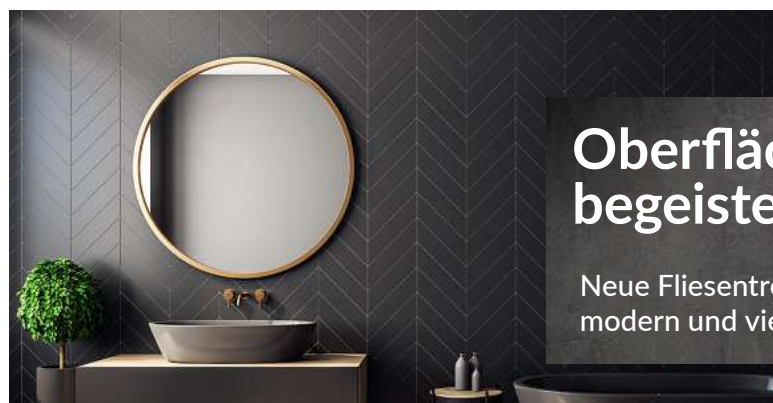
**Spareribs**  
**satt 21,50 €**

**Donnerstags 17 – 21 Uhr**

**Schnitzel** satt  
**Freitags 18 – 21.30 Uhr**  
**incl. Bier und Softdrinks**  
**35,00 €**

Um Vorabreservierung wird gebeten

7890001\_002425



**Oberflächen, die begeistern!**

Neue Fliesentrends für Ihr Zuhause –  
modern und vielseitig für jeden Stil.

**Baustoff**  
**Brandes**  
Da bau ich drauf.

**Ausbildung**  
**mit Zukunft!**  
Bewirb dich jetzt  
für 2025 am  
Standort Peine!



Termin  
vereinbaren



www.baustoff-brandes.de

Peine  
Dieselstr. 1, Tel. 05171/7009-0



# Spielend leicht ans Ziel

**Gamification:** Spiele sind motivierend, doch lassen sich ihre Stärken auch auf andere Lebensbereiche anwenden?

VON JAN BOJARYN

**Berlin.** Wer heute über Gamification redet, landet ganz schnell bei dieser grünen Eule: Duo haust bei sehr vielen Menschen in den Handy-Benachrichtigungen. Das Maskottchen gehört zum Sprachlernanbieter Duolingo und erinnert Nutzerinnen und Nutzer an ihre Lernziele.

Der Begriff der Gamification, also die Anwendung von Spielmechaniken in einem neuen Kontext, warbt seit mehr als zehn Jahren durch die Wirtschaftswelt. Weder seine Bedeutung noch seine Anwendung ist besonders klar abgegrenzt. Gamification scheint in der einen oder anderen Form fast überall zu stecken – in sehr vielen Apps zum Beispiel.

## Fließstempelchen verdienen

Der Onlinedienst erklärt auf Nachfrage, Gamification werde eingesetzt, „damit Lernen Spaß macht und Menschen motiviert werden“ – damit sie dabei bleiben: Duolingo kann mit Zahlen belegen, dass der eigene Ansatz beim Sprachenlernen greift. Da wären etwa die „Streaks“, also die Zahl aufeinander folgender Tage, an denen Lektionen abgeschlossen werden. Wer lang genug dabei bleibt, kann dafür Badges und Achievements, also virtuelle Abzeichen und Fließstempelchen, verdienen.

Wie populär das Feature ist, kann Duolingo belegen: „Über fünf Millionen Lernende“ hätten einen Streak, der über ein Jahr anhält – alles Menschen, die für mindestens ein Jahr täglich und lückenlos gelernt haben. „Für Notfälle“ hat der Onlinedienst allerdings auch einen „Streak Freeze“ im Angebot, der verdient oder gekauft werden kann. Die Serie muss also gar nicht lückenlos sein. Wird der Streak dadurch nicht entwertet?

Der Anbieter pocht darauf, dass er die Nutzung seiner App messe und

schaue, wie viel Zeit tatsächlich fürs Lernen eingesetzt wird. Erhöhe sich die Lernzeit, dann werde den Menschen mehr beigebracht.

## Kritik an dem Begriff

Duolingos Ansatz ist nur einer von vielen. Mit Badges, Streaks und Achievements arbeiten heute viele Apps – soziale Netzwerke, Dating- und Shopping-Apps etwa. Sogar Spiele selbst werden noch einmal gamifiziert. Populäre Free-to-Play-Spiele von „Diablo Immortal“ bis „Candy Crush Saga“ etwa locken mit Boni und Belohnungen, die sich eher um die regelmäßige Nutzung drehen als um den eigentlichen Inhalt des Spiels.

Ungefähr so alt wie der Begriff Gamification ist auch die Kritik daran. Bereits 2011 bezeichnete der US-amerikanische Gaming-Experte und Kulturwissenschaftler Ian Bogost die ganze Idee pauschal als „Bullshit“. Sie werde vor allem als Buzzword in der Beratungsbranche gebraucht. Im Magazin „Jacobin“ nannte Bill Peel im vergangenen Jahr Gamification „Ausbeutung“.

Wenn Angestellte in Fabriken, Lagerhäusern und Supermärkten plötzlich „Quests“ absolvieren sollen oder sich in einer High-Score-Liste wiederfinden, ist die Kritik nachvollziehbar: Es wirkt wie der Versuch, Überwachung zu kaschieren und unbeliebte Tätigkeiten als etwas anderes zu verkleiden.

## Ein klassischer Verstärker

Doch die Maßnahme am Arbeitsplatz ist erzwungen, der Streak in der App ist eine freiwillige Spielerei. Dass Gamification per se nichts Schlechtes sei, darauf pochen viele Menschen, die ihr begegnen – etwa Daniel Illy. Für den Autor, Dozent und Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie ist Gamification



Immer dabei bleiben: Gamification nennt sich das Zauberwort, damit das Lernen den Menschen Spaß macht und sie motiviert werden.

FOTO: JONAS LEUPE / UNSPLASH

einfach „eine moderne Maßnahme, sich selber zu monitoren oder zu motivieren“. Apps könnten mit regelmäßigen Erinnerungen und virtuellen Belohnungen dabei helfen, dass Menschen „sich nicht mehr selbst verletzen oder mit dem Rauschen aufhören“.

Ganz neu sei die Idee zudem auch nicht, sondern eher ein „klassischer Verstärker“, erklärt Illy. Genauso funktionierten schließlich Kalenderblätter, auf denen Eltern jeden Tag Sonnen oder Wolken einzeichnen, um einem Kind bei einer Verhaltensänderung zu helfen.

Illy will in der Debatte keine Pauschalurteile gelten lassen und äußert selbst Kritik an Apps, die nur „etwas verkaufen oder Daten haben wollen“. Manipulative Verkaufstricks oder gezielte Selbstveränderung – Gamification kann beides.

Ob sie überhaupt funktioniert, und wie sie dabei wirkt, ist eine Frage des Designs. Manuel Ninaus,

Psychologieprofessor an der Universität Graz, forscht unter anderem zu Lernspielen. Wenn es um Lernen gehe, müsse man zuerst die Frage beantworten, ob in der Situation „ein spielerischer Zugang überhaupt einen Mehrwert darstellen kann“, meint er. Die „Hinzunahme einzelner Spielelemente“ mache aus einer Aufgabe noch kein Spiel.

Geht es um Streaks, gibt Ninaus zu bedenken, dass „solche Verstärker unterschiedlich wahrgenommen“ werden könnten. Vielleicht würden Aufgaben nur des Streaks wegen erledigt und nicht aus „Spaß an der Aufgabe selbst“. Mit gutem Design könne „die eigentliche Lernmechanik nahe an der Hauptspielmechanik“ liegen. So könnten Spielelemente die Aufmerksamkeit auf die eigentlichen Lerninhalte lenken. Doch das „klingt leichter, als es letztendlich ist“, so Ninaus.

Wie bessere Gamification aussieht, darüber hat Jasmin Karatas

nachgedacht. Sie arbeitet seit zwölf Jahren in dem Bereich und hat vor Kurzem das Buch „Game Changing“ geschrieben, in dem sie Gamification zur „Lebensart“ erhebt. Gamification definiert sie als Methode, „Emotionen mit Interaktionen zu verweben und zu gestalten“. Ein einfaches Beispiel ist für Karatas ein Papierflieger: Eine Gamification-Maßnahme könnte sein, vorher auf dem Papier Linien aufzuzeichnen, die ein Bild ergeben, wenn es zusammengefaltet wird. „Das Bauen des Papierfliegers selbst wird zu einer emotionalen Interaktion.“

## Es geht um das Erlebnis

Karatas will nicht einfach das Verhalten von Menschen ändern, sondern tiefer ansetzen: „Wie soll sich der Mensch bei der Verwendung fühlen?“ Die Frage zielt auf die eigentliche Kerndisziplin hinter dem schwammigen Gamification-Begriff: Game Design. Wer Games kenne und spiele, der verstehe, dass es dabei um das Erlebnis gehe, nicht nur um das möglichst schnelle Erreichen eines Zieles, glaubt Karatas. Vor diesem Hintergrund kritisiert sie den Fokus auf Punkte und Leaderboards. Auch sie sieht die Gefahr, dass das negative Gefühl auslöse. Dass die Maßnahme überhaupt so populär sei, ist für sie auch damit zu erklären, dass „wir in einer Gesellschaft leben, die Leistung mit Punkten, Noten, Treppchen und so weiter belohnt“.

Bei Karatas klingt an, dass Gamification ein Potenzial hat, das wenig erschlossen wird. Vielleicht könnte sie uns nicht nur motivieren, sondern auch glücklicher machen. Das muss kein Grund sein, den hart erarbeiteten Duolingo-Streak aufzugeben. Doch vielleicht ist es hilfreich, die eigenen Motivationen ab und an zu hinterfragen. Ein Streak ist kein Selbstzweck.

**Was beim Einkaufen zählt**

Anzeigenblattleser sind bereits empfänglich für Sonderangebote (73,1% LpA).  
Trotzdem legen sie viel Wert auf Markenqualität und Umweltaspekte.

Quelle: Bundesverband Deutscher Anzeigenblätter

■ Werbung in **hallo** wochenende wird von den Lesern als besonders nützlich und informativ bewertet

■ Mit uns erreichen Sie verschiedene Zielgruppen

■ Mit hoher Lokalkompetenz und starkem Nutzwert sind wir ein Sprachrohr für die Menschen in der Region

■ Kontrollierte und zuverlässige Verteilung, Prüfung durch die Weigel GmbH, ein unabhängiges Institut für Qualitätsmanagement

**hallo** wochenende



# Im Rathaus in Ilsede wird intelligent geheizt

Die Verwaltungsgebäude in Groß Ilsede und Gadenstedt werden **nur bei Bedarf** erwärmt

VON KERSTIN WOSNITZA

**Ilsede.** Eigentlich ist es ganz einfach: Wenn niemand im Büro ist, muss auch nicht geheizt werden. Damit es trotzdem angenehm warm in den Amtsstuben ist, wenn gearbeitet wird, setzt die Gemeinde Ilsede auf Künstliche Intelligenz (KI). Das Ziel liegt auf der Hand: Es soll Energie und damit Geld gespart sowie zugleich die Umwelt geschont werden.

„Im ersten Schritt wurden im vergangenen Spätsommer die Verwaltungsgebäude in Groß Ilsede und Gadenstedt mit intelligenten Thermostaten ausgestattet, um die neue Technik erst einmal auszuprobieren“, berichtet Ilsedes Bürgermeister Nils Neuhäuser genannt Holtbrügge (parteiunabhängig).

„Die KI fährt die Heizung bedarfsgerecht herunter und wieder herauf. Der Clou ist, dass sie nicht starr programmiert wird. Sie ‚lernt‘ vielmehr, ob es individuell bestimmte Verhaltensmuster oder Gewohnheiten gibt, etwa feste Homeoffice-Tage oder regelmäßige Besprechungen, sodass zu bestimmten Zeiten in der Regel niemand im Raum ist, und passt das Heizverhalten entsprechend an“, erklärt der Bürgermeister.

## Ist keiner da, bleibt die Heizung kalt

Zu den Zeiten, in denen sich niemand in den jeweiligen Räumen aufhält, werde automatisch auf eine bestimmte Mindesttemperatur heruntergeregt. So sei gewährleistet, dass die Gebäude nicht zu stark auskühlen.

Nun werde mit Spannung verfolgt, wie sich das auf den Energieverbrauch auswirkt. Dank der modernen Technik kann genau aufgezeichnet und elektronisch ausgewertet werden, wann wo im Rathaus und der Außenstelle geheizt wird.

Erwartet wird eine Energieeinsparung von mindestens 20 Prozent pro Jahr. Das entspricht Heizkosten in Höhe von rund 6.600 Euro. Die Stunde der Wahrheit ist am Ende der aktuellen Heizperiode, dann soll es eine detaillierte Auswertung geben.

„Die Bilanz bisher sieht aber schon sehr gut aus, vermutlich werden die Erwartungen sogar übertroffen“, freut sich Gemeindegabaurat Marco Köster. Bewährt sich das Projekt, sollen weitere gemeindliche Immobilien mit der Technik ausgerüstet werden.

Die Gemeinde investiere einen fünfstelligen Betrag in die

Technologie, zudem gebe es einen Zuschuss über die Bundesförderung für effiziente Gebäude (BEG) in Höhe von 10.000 Euro. „Wir gehen davon aus, dass sich die Investitionskosten schon nach drei bis vier Jahren refinanzieren“, rechnet Köster vor.

## Ein Gewinn auch für die Umwelt

Ein weiterer großer Vorteil: Durch den erwarteten niedrigeren Energieverbrauch wird auch die örtliche CO<sub>2</sub>-Bilanz verbessert und ein Schritt hin zum niedersächsischen Klimaziel getan: Angestrebt ist, bis 2040 klimaneutral zu sein.

„Ich bin auf einer Messe auf diese Möglichkeit aufmerksam geworden“, erklärt Nils Neuhäuser. Umgesetzt wird das Energiesparprojekt mit dem Hamburger Unternehmen Vilisto. „Unser digitales Wärmemanagement bringt einen sofortigen Einsparereffekt, ohne dass die Raumnutzenden davon beeinträchtigt

werden“, erklärte Vilisto-Geschäftsführer Christoph Berger im Herbst bei der Vorstellung der Technologie in Ilsede.

## In Ilsede geht schon vieles digital

Auch an etlichen anderen Stellen setzt man in der Gemeinde Ilsede auf die Digitalisierung. „Viele Dienstleistungen sind bei uns bereits online möglich“, nennt der Bürgermeister ein weiteres Beispiel.

Beispiele sind die Anmeldung zur Hundesteuer, das Stellen eines Antrags nach dem Bundesausbildungsförderungsgesetz (BAföG) oder das Beantragen von Ehe- oder Geburtsurkunden oder Führungszeugnissen. Eine Übersicht über die Möglichkeiten gibt es auf der Homepage der Gemeinde [www.gemeinde-ilsede.de](http://www.gemeinde-ilsede.de).

Außen am Rathaus an der Eichstraße informiert zudem seit Neuestem eine digitale Anzeigetafel. An dieser kommt man

vorbei, wenn man vom Parkplatz am Gesundheitszentrum aus zum Haupteingang geht. „Uns wird immer wieder gespiegelt,

dass wir als moderne Gemeinde wahrgenommen werden. Das freut uns natürlich sehr“, freut sich Neuhäuser.



Die Heizung im Ilseder Rathaus wird seit dem vergangenen Herbst intelligent gesteuert. FOTO: ARCHIV

Gültig: MO 17.02. bis SA 22.02.2025

**BIG! DURST Cello's Getränkehandel**

+++ MO-FR VON 8.00-18.00 UHR • SA VON 8.00-14.00 UHR GEÖFFNET +++

<b>3.99</b> Wolters Malz 6x0.33 Ltr. + 0.48 Pfand Ltr. 2.02	<b>13.49</b> Einbecker Brauereien versch. Sorten 20x0.33 Ltr. + 3.10 Pfand Ltr. 2.04	<b>25.99</b> Barre Partyfass 10 Ltr. + 25.00 Pfand Ltr. 2.60
<b>4.49</b> Bad Harzburger Mineralwasser versch. Sorten 12x0.75 Ltr. Glas + 3.30 Pfand Ltr. 0.50	<b>10.99</b> Niehoff's Vaihinger Apfelsaft 6x1 Ltr. Glas + 2.40 Pfand Ltr. 1.83	<b>11.99</b> Vilsa Apfelschorle 12x1 Ltr. PET + 3.30 Pfand Ltr. 1.00

**Marcel Bartsch • Peiner Straße 9 • 31228 Peine-Stedderdorf**  
Service Hotline: 0 51 71 - 177 22 • [bd-getraenkemarkt@arcor.de](mailto:bd-getraenkemarkt@arcor.de)

Druckfehler & Irrtümer vorbehalten! Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen, solange der Vorrat reicht. BIG! DURST ist ein Kooperationsprojekt der Getränke Allianz GmbH, Industriestrasse 15, 28353 Achim. Vergünstigungen kommen ausschließlich mit dem rechtstäger des jeweiligen Getränkemarktes, in dem Sie einkaufen, zustande. [www.big-durst.de](http://www.big-durst.de)

**24. Kunsthandwerkermarkt Ottbergen**  
Richard-von-Weizsäcker-Schule  
**Sonntag, 16. Februar 2025**  
von 11.00 bis 17.00 Uhr  
60 ausgewählte Hobbykünstler präsentieren ihre Arbeiten  
**Eintritt frei**  
Kaffee, Kuchen, Gegrilltes und Getränke

**www.pggruppe.de**  
**www.pg-container.de**  
Entrümpelungen / Haushaltsauflösungen  
Gewerbe-/Industrieauflösungen / Rückbau  
Entsorgung über eigenen Containerdienst  
**05171/17033 | [info@pg-gruppe.de](mailto:info@pg-gruppe.de)**

**Im Internet finden Sie uns unter:**  
**[www.hallowochenende.de](http://www.hallowochenende.de)**  
**hallo**  
wochenende

**D-Zug trifft Dampfzug - Von Braunschweig zum Dampfzug oder Schiff in Berlin**  
**30.03.25 | Braunschweig HBF | Tickets: [www.bahn-nostalgie-reisen.de](http://www.bahn-nostalgie-reisen.de)**

**vedes präsentiert**  
**Ranzentage 2025**  
Schulranzen zum Ausprobieren & Mitnehmen

**Sa, 22.02. • 11 – 17 Uhr**  
**Möbelhaus XXXLutz**  
Gadenstedt • An der Bundesstr. 2

... und jederzeit Schulranzen-Beratung im Goslarer VEDES-Geschäft.  
Unsere erfahrenen Schulranzen-Profis beraten Euch gerne!

☎ 05321 41822 ✉ [mail@vedes-goslar.de](mailto:mail@vedes-goslar.de)  
[www.vedes-goslar.de](http://www.vedes-goslar.de)  
VEDES • Charley-Jacob-Str. 7 • 38640 Goslar

**SORGENFREI DURCH DIE GRUNDSCHULZEIT**  
**4 Jahre Garantie auf alle Ranzen**



# Wo und was passiert wann in Edemissen?

Neuer Veranstaltungskalender erscheint am 1. Mai /  
Vereine können ab sofort ihre Termine melden

**Edemissen.** Von Feuerwehrwettkämpfen bis zum Konzert, vom Sportereignis bis zur Blutspende reicht das vielfältige Spektrum der Termine, die zusammen mit wichtigen Informationen und Kontaktdaten über die Gemeinde im neuen Veranstaltungskalender „Wo Wann Was in Edemissen 2025“ zusammengefasst sind. Die beliebte Broschüre präsentiert auf einen Blick alle Termine in der Gemeinde, die vom 1. Mai bis zum 31. Dezember 2025 stattfinden.

Die Peiner Allgemeine Zeitung bringt den Veranstaltungskalender am 1. Mai 2025 heraus. Rund 180 Vereine in den 14 Dörfern der Gemeinde können die Vielfalt des dörflichen Lebens in Edemissen und ihr ehrenamtliches Engagement zeigen. Der Veranstaltungskalender erscheint in der Gemeinde seit 2012. Er spiegelt das attraktive Dorf- und Vereinsleben sowie den ausgewogenen Branchen-

mix in den Ortschaften der Nordkreisgemeinde wider.



Die geplante Titelseite: So soll der Veranstaltungskalender 2025 für Edemissen aussehen.

FOTO: PRIVAT

Veranstalter und Organisatoren können ab sofort ihre Termine an Sonderthemenredakteurin Birthe Kußroll-Ihle schicken, damit sie in der Broschüre berücksichtigt werden können. Auch Fotos können gern zur Verfügung gestellt werden. Da die handliche Broschüre als Hochglanzprodukt erscheinen wird, müssen die Bilder eine Auflösung von mindestens 300 dpi beziehungsweise 1 MB haben. Die E-Mail-Adresse lautet [b.kussroll-ihle@mno-niedersachsen.de](mailto:b.kussroll-ihle@mno-niedersachsen.de).

Gewerbtreibenden und Einzelhändlern bietet der Kalender eine gute Gelegenheit, sich der Öffentlichkeit zu präsentieren. Wer in der Broschüre Anzeigen schalten möchte, kann sich an die Mediaberaterin Sandra Homann wenden. Sie ist zu erreichen unter der E-Mail-Adresse [s.homann@mno-niedersachsen.de](mailto:s.homann@mno-niedersachsen.de) und unter der Telefonnummer (05171) 406-309.

## Gummipuppe aus Kanal gefischt

Mehrumer Feuerwehrchef reagiert umsichtig

**Mehrhum.** Eine vermeintliche Waserleiche hat dem Mehrumer Ortsbrandmeister Marco Schulte den Sonntagsspaziergang verhaselt. Als er am Nachmittag gegen 15 Uhr mit seiner Frau am Mittellandkanal unterwegs war, trieb plötzlich etwas vorbei, das wie ein menschlicher Torso aussah. Ein unbekleideter und eindeutig weiblicher Torso, genaugenommen. Als Schulte genauer hinsah, erkannte er, dass es sich um eine Gummipuppe handelte.

Die Frage „einfach treiben lassen oder handeln“ beantwortete Schulte mit einem klaren „handeln“ – denn wenn er beim flüchtigen Hinsehen eine Leiche sah, würde es anderen auch so gehen, kalkulierte der Feuerwehrchef. Um zu verhindern, dass wegen einer weggeworfenen Gummipuppe Großalarm ausgelöst wird, entschied er sich, das pikante Problem diskret zu lösen.

Über die Feuerwehr-Leitstelle beorderte Schulte seine Kollegen mit einem „stillen Alarm“ zum Kanal, wo sie die Puppe unauffällig bergen sollten. Unverhoffte Hilfe bekamen die Mehrumer durch ein Paar vom Ruderverein für das „Große Freie“

aus Lehrte-Sehnde, das gerade mit seinem Ruderboot auf dem Kanal unterwegs war. Unerschrocken fischten die Ruderer den Gummikörper aus dem Wasser und überreichten ihn den Einsatzkräften zur „fachgerechten Entsorgung“, wie es im Nachhinein hieß.

Immerhin zwei Fahrzeuge und 15 Feuerwehrleute waren zum Kanal ausgerückt. Wer die Puppe wo ins Wasser geworfen hatte und ob es wegen eines Defekts oder aus Produktenttäuschung geschah, bleibt unklar.



Dieses Objekt fand Ortsbrandmeister Marco Schulte im Mittellandkanal. FOTO: FEUERWEHR MEHRUM

## Goldankauf in Braunschweig: Warum ungenutzte Werte verschenken?



**Braunschweig.** Aus gesammelten Werken, die ungenutzt herumliegen, Liquidität herstellen, hört sich zunächst wie eine Wunschvorstellung an. Doch dies ist einfacher als gedacht. Denn viele Menschen lassen wertvolle Geldquellen ungenutzt, weil sie ihre alten Wertsachen aus Erbschaften und Nachlässen schlichtweg nicht beachten. Gerade Edelmetalle, die sich im Laufe der Jahre angesammelt haben, geraten oft in Vergessenheit. Wer denkt schon daran, dass altes Zahngold aus dem Nachlass, defekter Schmuck oder gar eine alte Prothese wahres Kapital bergen? Dabei bietet der derzeit hohe Goldpreis eine hervorragende Gelegenheit, ungenutzte Edelmetalle in Bargeld zu verwandeln.

### Schlummernde Schätze in Schubladen: „Gesammelte Werke“

Häufig liegt die Erbschaft mehrere Jahre oder gar Jahrzehnte unbeachtet in Schubladen oder Schmuckkästchen herum. Viele Menschen denken: „Das hat doch keinen Wert mehr!“ Doch das Gegenteil ist der Fall. Der geerbte Schmuck bzw. die „gesammelten Werke“ bestehen meist aus hochwertigen Legierungen mit Goldanteilen, die sich problemlos wiederverwerten lassen.

Ein häufiger Einwand lautet: „Aber an meinem alten Zahngold hängen doch noch

Zahnreste oder der Schmuck ist defekt!“ Dies führt dazu, dass viele ihre Wertsachen nicht verwerten lassen. Doch genau hier setzt ein seriöser Fachhandel an: Ein professioneller Goldankauf kann den Wert exakt bestimmen und das Material entsprechend auf- oder verarbeiten.

### Ein vertrauenswürdiger Partner mit Tradition: Niedersächsische Goldbörse Braunschweig

Wer seine „gesammelten Werke“ verkaufen möchte, sollte auf einen erfahrenen Partner setzen. In Braunschweig hat sich die Niedersächsische Goldbörse Braun-

schweig als eine der besten Adressen für den An- und Verkauf von Edelmetallen etabliert. Das Unternehmen, das sich durch Transparenz und Kompetenz auszeichnet, bietet eine unkomplizierte und faire Abwicklung. Besonders erwähnenswert ist die strategische Partnerschaft mit Heimerle + Meule, einem der größten Edelmetallunternehmen Deutschlands. Als Teil dieses Traditionsunternehmens, das seit 1845 besteht, vereint die Goldbörse jahrzehntelange Expertise mit modernster Analysetechnik für Edelmetalle. Kunden profitieren von dieser einzigartigen Kombination aus Tradition und Innovation. Gerade in einer Zeit, in der die Goldkurse alle Rekorde brechen, ist es umso wichtiger, auf einen vertrauenswürdigen Händler mit jahrhundertlanger Tradition zu setzen.

schweig als eine der besten Adressen für den An- und Verkauf von Edelmetallen etabliert. Das Unternehmen, das sich durch Transparenz und Kompetenz auszeichnet, bietet eine unkomplizierte und faire Abwicklung. Besonders erwähnenswert ist die strategische Partnerschaft mit Heimerle + Meule. Als partnerschaftlicher Teil dieses Traditionsunternehmens,

das seit 1845 besteht, verbindet die Niedersächsische Goldbörse Braunschweig jahrzehntelange Expertise mit modernster Analysetechnik für „Gesammelte Werke“. Kunden profitieren von dieser einzigartigen Kombination aus Tradition und Innovation.

Gerade in einer Zeit, in der vermeintlich seriöse Goldankauf wie Pilze aus dem Boden schießen, sollte das Augenmerk auf einen vertrauenswürdigen Händler mit jahrelanger Tradition liegen.

### Goldankauf mit Transparenz und Fachwissen



Beim Verkauf von Edelmetallen ist Vertrauen und die Seriosität des Edelmetallhändlers das A und O. Kunden haben oft wenig Erfahrung mit der Wertermittlung und fürchten, übervorteilt zu werden. Doch genau hier setzt die Niedersächsische Goldbörse Braunschweig auf maximale Transparenz: Die Wertermittlung erfolgt direkt vor den Augen des Kunden

und nicht in einem Hinterzimmer, ohne versteckte Kosten oder unseriösen Tricks. Der Ablauf ist denkbar einfach: Die mitgebrachten Wertsachen werden im Ladenlokal, Damm 38, 38100 Braunschweig gewogen und analysiert. Kunden können den gesamten Prozess verfolgen und alle Fragen direkt mit den Experten besprechen. Die Preise orientieren sich stets am aktuellen Goldkurs, sodass der Kunde immer ein faires Angebot erhält.

### Sofortige Auszahlung – nach Wunsch bar oder per Überweisung

Hat sich der Kunde für den Verkauf entschieden, erfolgt die Auszahlung sofort. Hierbei gibt es zwei Möglichkeiten: Entweder der Betrag wird direkt in bar ausgezahlt, oder er wird auf das Wunschkonto des Kunden überwiesen. Dies garantiert höchste Flexibilität und Sicherheit.

### Warum Gold verkaufen: Goldkurs auf Jahrhunderthoch

Neben der offensichtlichen finanziellen Stärkung gibt es weitere gute Gründe, ungenutztes Gold zu verkaufen. Der Metallmarkt ist auf ständige Wiederverwertung angewiesen, denn Edelmetalle sind nicht unbegrenzt verfügbar. Durch den Ankauf von Zahngold, altem Schmuck oder anderen Edelmetallen wird der Wirtschaftskreislauf unterstützt. Das wiederaufbereitete Material findet oft in der Schmuckherstellung, aber auch in der Medizintechnik oder Elektronik eine neue Verwendung. Zudem bedeutet der Verkauf ungenutzter Edelmetalle eine nachhaltige Entscheidung. Statt neue Ressourcen abzubauen, wird bestehendes Material wiederverwertet – ein Pluspunkt für Umwelt und Klima.

Februar 2025 Goldkurs 91.818,67 EUR/KG

Niedersächsische

GOLD  
BÖRSE

BRAUNSCHWEIG

- Anzeige -

**NIEDERSÄCHSISCHE GOLDBÖRSE BRAUNSCHWEIG**  
Damm 38  
38100 Braunschweig  
TEL: 0531/12184200  
[braunschweig@goldboerse.gmbh](mailto:braunschweig@goldboerse.gmbh)  
[www.goldboerse-braunschweig.de](http://www.goldboerse-braunschweig.de)

**ÖFFNUNGSZEITEN:**  
Mo.-Fr. 10:00 - 18:00 Uhr  
Sa: nach Absprache

**GESCHÄFTSFÜHRER:**  
N. GRANHOLM

Terminabsprache nicht notwendig, größere Mengen können natürlich vorher telefonisch terminiert und besonders diskret behandelt werden.

### DIE NIEDERSÄCHSISCHE GOLDBÖRSE KAUF

1. Gold, Silber und Platinschmuck wie Ringe, Ketten, Armbänder, Anhänger, Broschen, Königsketten, Bettelarmbänder, Bruchgold und Feuerzeuge.
2. Zahngold mit und ohne Zähne oder im Gebiss, Brücken, Kronen, Inlays oder noch im Gebiss, kleine und große Mengen sauber und verunreinigt.
3. Markenuhren wie Rolex, Breitling, Cartier, OMEGA und vieles mehr.
4. Gold- und Silberbarren in verschiedenen Größen.
5. Goldmünzen, egal ob einzelne oder ganze Sammlungen.



# ICH WÄHLE OLAF SCHOLZ,

weil er für mehr Netto, Wachstum und  
Sicherheit sorgt und die Renten stabil hält.

Das ist Politik mit Mitte-Garantie.

QR-CODE  
SCANNEN,  
SPD WÄHLEN





**SCHENKE LEBEN,  
SPENDE BLUT.**

Fr., 20. Feb. | 16:00 - 19:30 Uhr  
Schule  
Ersestraße 17, **Wipshausen**

Jetzt QR-Code scannen  
und einen Termin  
reservieren!

**SPENDE  
BLUT**   
BEIM ROTEN KREUZ



7529701\_002625

# Stadtradeln in Peine: Termin für 2025 steht

**Alle können mitmachen** bei der Kampagne am 24. Mai



Das Stadtradeln geht im Kreis Peine 2025 in die fünfte Runde.

FOTO: RALF BÜCHLER



VON DENNIS NOBBE

**Kreis Peine.** Der Startschuss für die fünfte Klimabündnis-Kampagne Stadtradeln fällt im Kreis Peine am Samstag, 24. Mai. Ab dann darf in den sechs Gemeinden und der Stadt bis zum 13. Juni fleißig geradelt werden. Mitmachen können alle Schulen, Vereine, Unternehmen sowie Bürgerinnen und Bürger, die in einer der sieben Teilnehmerkommunen wohnen oder arbeiten.

Geradelt wird während der 21 aufeinanderfolgenden Tage um die Wette, für das jeweilige Team werden Radfahrkilometer gesammelt. Nach Ende des Aktionszeitraums sollen die erfolgreichsten Teams und Einzelteilnehmenden bei einer Abschlussveranstaltung ausgezeichnet werden.

## Fahrrad-Schnitzeljagd am Eröffnungswochenende

Zur Eröffnung des Stadtradelns organisiert die Wirtschafts- und Tourismusfördergesellschaft des Landkreises Peine (Wito) die beliebte Fahrrad-Schnitzeljagd am Wochenende des 24. und 25. Mai. Erste Programmpunkte seien bereits in Planung, teilt Organisatorin Gonhild Kunst mit.

Dazu gehören zum Beispiel in Zusammenarbeit mit dem ADFC Radtouren, unter anderem zur Burg Steinbrück. Ein besonderes Programmhilighlight soll ein Besuch des Tier- und Ökogartens Peine in Vöhren anlässlich dessen 20-jährigen Bestehens am 8. Juni gemeinsam mit dem Imkerverein werden. Dort soll zudem die Stadtradeln-Abschlussfeier stattfinden.

Zum Programm gehören

auch ein Schul- und Kindergartenwettbewerb.

Für Grundschulkinder gibt es einen Malwettbewerb: Das Gewinnerbild soll 2026 auf dem Titel des Stadtradeln-Flyers und -Plakats erscheinen. Zu gewinnen gibt es eine Waldführung vom Verein Wald erleben im Peiner Land. Darüber hinaus haben zahlreiche weitere Sponsoren bereits zugesagt: die Sparkasse Hildesheim Goslar Peine, Fahrrad Hahne, Zweirad Hotopp, die AOK, Hof Stolte, der Golfclub Peine-Edemissen, die Kreisvolkshochschule, das Schaltwerk Vechelde und die Kreismusikschule.

## „Stadtradeln-Stars“ gesucht

Gesucht werden erneut die „Stadtradeln-Stars“. Diese dürfen während des gesamten Aktionszeitraums - außer in Notfällen - in kein Auto steigen und berichten im Stadtradeln-Blog von ihren Erfahrungen. Weitere Informationen gibt es unter [www.stadtradeln.de/star](http://www.stadtradeln.de/star). Wer Ideen für das Programm hat oder ein „Stadtradeln-Star“ werden möchte, kann sich bei der Wito unter Telefon (05172) 9492606 oder per E-Mail an [g.kunst@wito-gmbh.de](mailto:g.kunst@wito-gmbh.de) melden.

Registrieren können sich die Teilnehmenden voraussichtlich ab Mitte April unter [www.stadtradeln.de](http://www.stadtradeln.de) und sich dort auch einer Kommune oder einem Team zuordnen. Eingetragen werden können die erradelten Kilometer in den Online-Reisekalender, über die Stadtradeln-App oder über einen Kilometer-Erfassungsbogen auf dem Stadtradeln-Flyer.

# DAS NEUE GARTENMAGAZIN

*Gartentäume erscheint am 29. März!*

Nutzen Sie diese Gelegenheit und sichern Sie sich Ihren Platz in der kommenden Ausgabe. Kontaktieren Sie noch heute Ihren Mediaberater oder senden Sie eine Mail an:

**AZWAZ-ANZEIGEN@MMO-NIEDERSACHSEN.DE**  
**PAZ-ANZEIGEN@MMO-NIEDERSACHSEN.DE**

**SEIEN  
SIE JETZT  
DABEI!**

Anzeigenschluss:  
26. Februar



7924401\_002425





5112201\_002425

# Mein Zuhause

## Vorsicht vor Vorauszahlungen

Die **Finanzierungspläne** für den Hausbau sollten dem Baufortschritt entsprechen

**Peine.** Der Zahlungsplan ist ein wichtiger Bestandteil des Bauvertrags für ein neues Haus. Er legt fest, wann der Bauherr im Lauf eines Hausprojekts wie viel zu zahlen hat. Die Höhe der Abschlagsraten ist gesetzlich geregelt - eigentlich. Doch es gibt keinen Standardzahlungsplan. Höhe, Anzahl und Fälligkeitszeitpunkt der Abschlagszahlungen weisen Unterschiede auf, die vom individuellen Auftrag abhängen. Bei einem Fertighaus-

anbieter werden aufgrund des großen Vorfertigungsgrades oft weniger, aber höhere Raten fällig. Ein Hausbau mit vielen Gewerken und Handwerkern wird vergleichsweise mehr, dafür niedrigere Abschläge enthalten. Erik Stange vom Verbraucherschutzverein Bauherren-Schutzbund e. V. (BSB) erklärt, worauf Bauherren bei der Prüfung des Zahlungsplans achten sollten.

Die Abschlagsforderungen dürfen nur dem Wertzuwachs

des Bauwerks auf dem Grundstück entsprechen. Der Bauherr zahlt also ausschließlich für das, was tatsächlich an Leistung erbracht wurde. Daher ist es wichtig, immer den Baufortschritt im Auge zu behalten. Als grobe Leitlinie gilt: Bis zur Fertigstellung des Rohbaus sollten maximal etwa 50 Prozent der Bausumme ausgeschüttet sein. Mit einer baubegleitenden Qualitätskontrolle durch einen Bauherrenberater können sich Hausbauer absichern: Der unabhängige Sachverständige kontrolliert regelmäßig den Baufortschritt, die Qualität und die vertragsgemäße Ausführung der Arbeiten. Unter [www.bsb-ev.de](http://www.bsb-ev.de) gibt es dazu mehr Infos und Berateradressen in ganz Deutschland.

Eine gesetzlich geregelte Fertigstellungssicherheit soll die pünktliche und mängelfreie Fertigstellung des neuen Hauses absichern. Hierfür kann der Bauherr fünf Prozent der Bausumme bei der ersten Abschlagszahlung einbehalten, alternativ übergibt der Bauunternehmer eine Bankbürgschaft oder Fertigstellungsversicherung in der entsprechenden Höhe. Die

Sicherheit greift auch im Falle einer Insolvenz des Bauunternehmens. Mit der einbehaltenen Summe können eventuelle Zusatzkosten zumindest abgemildert werden.

In der fünfjährigen Gewährleistungszeit, die mit der Bauabnahme beginnt, muss der Bauunternehmer ausfuhrungsbedingte Mängel am Haus auf seine Kosten beheben. Wenn die

Firma in dieser Zeit zahlungsunfähig wird, drohen Bauherren auf den Mängelbeseitigungskosten sitzen zu bleiben. Um dies zu vermeiden, kann der Verbraucher eine Gewährleistungsbürgschaft einfordern. Diese ist gesetzlich nicht vorgeschrieben, viele seriöse Firmen sind jedoch bereit, hierfür eine Versicherung oder Bankbürgschaft zu stellen.

DJD



Alles im Plan? Zahlungspläne dürfen Abschlagszahlungen nur nach tatsächlichem Baufortschritt auf der Baustelle einfordern.

DJD/BAUHERREN-SCHUTTBUND

## Augen auf beim Treppenkauf

Gut beraten sind alle mit einer Expertenbetreuung von Anfang bis Ende

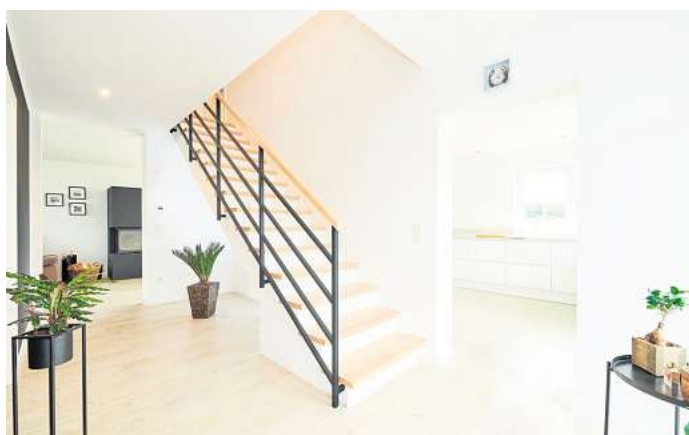
**Peine.** Der Kauf einer Treppe ist eine der zentralen Entscheidungen beim Hausbau oder bei der Renovierung - schließlich prägt die Treppe nicht nur das Wohnambiente, sondern erfüllt auch essenzielle funktionale Anforderungen. Insbesondere Komfort, Langlebigkeit und eine passgenaue Konstruktion stehen neben der Ästhetik im Mittelpunkt. Dabei gilt: Der Schlüssel zu einem erfolgreichen Projekt liegt in einer durchdachten Planung und präzisen Umsetzung ebenso wie in einem erfahrenen Unternehmen, das bauliche Aspekte und persönlichen Wünsche gleichermaßen berücksichtigt. Mittlerweile gibt es maßgeschneiderte Lösungen für jedes Budget.

Deshalb bieten gute Fachbetriebe einen Rundum-Service von der ersten Beratung bis zur Montage. Gemeinsam mit den Bauherren entwickeln Experten passgenaue Treppenlösungen, die den baurechtlichen Vorgaben entsprechen und dadurch eine sichere Begehrbarkeit garan-

tieren. Zudem sind sie perfekt auf die Bedürfnisse der Bewohner abgestimmt: Ob breit und gerade, gewandelt oder mit Podest - die Konstruktion entsteht passend zum Lebensstil. Während der intensiven Vor-Ort-Beratung werden dafür Wohnkomfort, Design und räumliche Gegebenheiten genau analysiert und in Einklang gebracht. Dabei ist eine exakte Pla-

nung die Grundlage jedes Projekts. Vom detailgetreuen Aufmaß bis zur digitalen Konstruktion im virtuellen Raum sollte jeder Schritt sorgfältig ausgeführt werden. Einen wichtigen Hinweis auf verlässliche Qualität bieten das CE-Prüfsiegel und die ETA-Zulassung - sie belegen, dass Material, Herstellung und Montage strengen europäischen Standards genügen.

DJD



Der Fachhandel bietet maßgeschneiderte Lösungen für jedes Budget.

FOTO: FUCHS-TREPPEN

### HEINEKE

**Bauunternehmen GmbH**

- Hoch- und Stahlbetonbau
- Innen- und Außendämmung
- Altbausanierung
- Fliesenarbeiten

- Trockenausbau
- An- und Umbauten
- Bauwerksabdichtung
- Zimmerarbeiten

An den Rotten 4 • 31249 Hohenhameln-Ohlum  
☎ 0 51 28 - 6 93 • [www.bauunternehmen-heineke.de](http://www.bauunternehmen-heineke.de)

19424502\_002424

### Drei-T-Buildings Projekt GmbH

Geschäftsführer: Dipl.-Ing. J. Theuner

Im Felsengrund 1  
31275 Lehrte-Hämelerwald

Telefon 0 51 75/95 38 76  
Telefax 0 51 75/95 38 74  
**[www.drei-t-buildings.de](http://www.drei-t-buildings.de)**

schlüsselfertiges Bauen  
Herstellung, Vertrieb und  
Koordination von Bauleistungen  
jeglicher Art, sowie Handel und  
Betrieb von Immobilien

Schlüsselfertige Einfamilienhäuser inkl. Bodenplatte

8041501\_002425

### Struck Recycling-Hof OHG

**Entsorgungsfachbetrieb**

**- Wir machen Ihren Schrott zu Geld -**

- Schrott & Metalle
- Wertstoffe
- Containerdienst

- Abbruch und Demontage

**Auch bei uns: Gold- und Silberankauf mit modernster Röntgentechnik zu börsenorientierten Tageshöchstpreisen!**

☎ **05171-6375**  
Woltorfer Str. 72  
31224 Peine  
[www.struck-recycling.de](http://www.struck-recycling.de)

**EHRlich. SAUBER. KONSTANT.**

3931401\_002425



Alle Fakten zur Wahl im Überblick



# DEUTSCHLAND WÄHLT

QR-Code  
scannen



jetzt **Sondermagazin**  
kostenlos herunterladen!



# Mehlwürmer in Backwaren?

Wie finden Sie das? **Abstimmen und Gutschein gewinnen**

VON JANINE KOKOSKA

**Peine.** Lebensmittel, die Mehlwurmpulver enthalten: Das ist seit Montag, 10. Februar, nach einem EU-Beschluss erlaubt. In Backwaren oder Käseprodukten können jetzt die gemahlenen Mehlwürmer als besondere Zutat verarbeitet werden. Grund für die Neuerung: Die Würmer gelten als Proteinquellen, die nachhaltiger als Fleischprodukte sind.

Die Larven des Käfers müssen pulverisiert und anschließend mit UV-Strahlung behandelt werden, um weiterverarbeitet werden zu können. In Brot, Bröt-



Brot, das mit Mehlwurmpulver gebacken wurde? Was halten Sie von der neuen EU-Zulassung? (Symbolbild) FOTO: ANNETTE RIEDL



Direkt zur Umfrage: Einfach den QR-Code mit dem Handy scannen.

chen, Kuchen, Käse und Obst sowie Gemüsekompott dürfen Erzeuger das Pulver verwenden. Was denken Sie? Würden Sie Lebensmittel essen, in denen Mehl-

wurmpulver enthalten ist? Stimmen Sie ab und gewinnen Sie mit etwas Glück einen 50-Euro-Gutschein von Media Markt. Einfach den QR-Code scannen.

**SCHENKE LEBEN,  
SPENDE BLUT.**



**Fr., 17. Feb. | 14:00 - 19:00 Uhr**

Julius-Spiegelberg-Gymnasium  
Berliner Straße 45, **Vechelde**

**Fr., 17. Feb. | 15:00 - 19:00 Uhr**

Forum  
Winkel 30, **Peine**



Jetzt QR-Code scannen  
und einen Termin  
reservieren!

**SPENDE  
BLUT**   
BEIM ROTEN KREUZ

7528201\_002625

**Sie suchen eine Anzeige oder einen Artikel aus den letzten Wochen?**

**Oder haben eine Ausgabe einmal nicht erhalten?**

Unter **www.hallowochenende.de**  
können Sie diese Ausgabe per e-paper ansehen  
und herunterladen.

**hallo**  
wochenende

ANZEIGE

## Tabuthema Hämorrhoiden



Hämorrhoiden zählen zu den häufigsten Begleiterscheinungen von hartem Stuhl bzw. regelmäßiger Verstopfung. Lassen Sie es gar nicht so weit kommen! Lesen Sie mal, was sie tun können, um wirkungsvoll gegenzusteuern!

Haben auch Sie häufiger mit schmerzhaft vergrößerten Hämorrhoiden aufgrund von hartem Stuhlgang zu kämpfen? In vielen Fällen muss das gar nicht sein!

### Warum Salben & Zäpfchen nicht reichen

Entsprechende Salben und Zäpfchen können zwar kurzfristig Linderung verschaffen, beseitigen jedoch nicht die Ursache des Problems. Wer lediglich die Symptome behandelt, wird langfristig immer wieder mit den lästigen Hämorrhoiden zu kämpfen haben. Am besten Sie setzen also bereits an, bevor es so weit kommt. Und zwar bei einer gut funktionierenden Verdauung.

### Hartem Stuhl wirksam entgegensteuern

Ärztliche Leitlinien empfehlen bei hartem Stuhl die Erhöhung der Ballaststoffzufuhr, um die Verdauung sanft

anzuregen. Dies ist sinnvoller als ein akut angewendetes (synthetisches) Abführmittel. Letzteres kann bei häufigem Gebrauch nämlich zu einem Gewöhnungseffekt führen – der Darm braucht dann ständig den Reiz von außen, um einwandfrei zu arbeiten.

Ballaststoffe hingegen regen bei ausreichender Aufnahme durch ihren Quelleffekt ganz natürlich die Darmtätigkeit an und sorgen so für eine normale Stuhlkonsistenz – noch bevor es zu den lästigen Hämorrhoiden kommt.

Studien haben in diesem Zusammenhang gezeigt, dass gerade Ballaststoffmischungen einen positiven Effekt zeigen und somit einen klaren Vorteil gegenüber Präparaten, die nur einen einzelnen Ballaststoff enthalten.\*

### Innovation aus der Apotheke

Eine solche Ballaststoffkombination, mit dem immer mehr Anwender besonders gute Erfahrungen gemacht haben, ist Dr. Böhm® Darm aktiv. Das fruchtige Trinkpulver enthält eine sinnvolle Mischung der Ballaststoffe aus Flohsamen, Gerstengras, Apfel, Pflaume sowie Yaconwur-

zel. Es wirkt sanft und natürlich – einen spürbaren Effekt merkt man bereits nach der Einnahme von 1 bis 2 Sachets. Das bestätigt ein breit angelegter Produkt-Test.\*\*

\*Christodoulides S et al. Systematic review with meta-analysis: effect of fibre supplementation on chronic idiopathic constipation in adults. Aliment Pharmacol Ther 2016; 44 (2): 103–16.

\*\* PKA-Produkt-Test (PKAclub, 10/2023)

### Die Lösung bei hartem Stuhl

**NEU**



Nahrungsergänzungsmittel

- ✓ Angenehm weicher Stuhl<sup>1</sup>
- ✓ Leichte und regelmäßige Darmentleerung
- ✓ Fruchtiger Geschmack – schmeckt auch Kindern

Für Ihren Apotheker:  
Dr. Böhm® Darm aktiv  
PZN: 19251696 (6 Sachets)  
PZN: 19105730 (20 Sachets)

<sup>1</sup>Flohsamen tragen zu einem weichen Stuhl bei und erleichtern die Darmentleerung.



Mega Küchen  
**ANGEBOT!**

Mega  
**SERVICE!**



www.clevva.de

**AUCH  
ONLINE!**

**pino**  
küchen

✓ **INKLUSIVE**

**ALTUS Backofen**  
BSN1200 RX (EEK<sup>3</sup>) A)

**ALTUS Kochfeld**  
KAN1000 EX

**ELICIA**  
Dunstabzug  
JOYE 90A (EEK<sup>3</sup>) A)

**ALTUS**  
Kühlschrank  
B1804 N (EEK<sup>4</sup>) E)

**ALTUS**  
Geschirrspüler  
SVN 1422 (EEK<sup>4</sup>) E)

**Einbauspüle**  
ohne Mischbatterie

**pino**  
küchen

**KOSTENLOSER SCHNELL-LIEFERSERVICE**  
Ihre frei geplante Küche in 3 Wochen bei Ihnen zuhause.

**clevva KÜCHEN**

✓ **TIEFPREISE**

✓ **0%-FINANZIERUNG**

✓ **MONTAGESERVICE**



**WERBEPREIS**

**INKLUSIVE LIEFERUNG!**

**3.499.-** <sup>7627.\*\*</sup>

\*\*) Summe aller Einzelpreise I Ohne Deko I 3) EEK = Energieeffizienzklasse. Spektren: Dunstabzüge, Backöfen und Herde A\*\*\* - D. I 4) EEK = Energieeffizienzklasse. Spektren: Kühl-/ Gefrierschränke und Geschirrspüler A - G.

**Kühlschrank** **Geschirrspüler**  
A ↑ **E** A ↑ **E**  
G ↑ **E** G ↑ **E**

| Preisgleich in versch. Fronten |

**KÜCHENZEILE,**  
Maße ca. 311 cm, erweiterungsfähig.

• 24 Monate Laufzeit  
**FINANZIERUNG**

**0%** <sup>1)</sup> Jetzt **WOHNEN**  
später **Zahlen.**

Auf frei geplante  
**MÖBEL + KÜCHEN**

**HAUS-  
VORTEIL**

**Bis zu 25%**

Persönlicher  
**Einkaufsgutschein**  
für **MÖBEL + KÜCHEN**

**+ 20%** <sup>2)</sup>

**clevva**  
VON MÖBEL HEINRICH

Wohnen  
kann so  
einfach  
sein.

**PEINE**

**500 m von der A2-Abfahrt**

Dieselstr. 4

Tel.: 05171 54597-0

Mo.-Fr. 10:00-19:00 Uhr

Samstag 10:00-18:00 Uhr



Die Filiale in **Peine** wurde  
auf Google mit 4,5 bewertet.  
06.02.2025 1174 Rezensionen



@clevva

Weitere Infos & Artikel  
unter: [www.clevva.de](http://www.clevva.de)

clevva ist eine Handelsmarke der Möbel Heinrich GmbH & Co.KG • Dülwaldstr.1 • 31655 Stadthagen



**10** **JAHRE**  
**GARANTIE**

Auf Ihre komplette Küche  
inkl. aller Elektrogeräte!

Mehr  
**INFOS:**



**1) Finanzierung:** Ab einem Einkaufswert von 500,- Euro. Laufzeit der Finanzierung jeweils 24 Monate effektiver Jahreszins 0,0%, keine Gebühren. Weitere Laufzeiten auf Anfrage. Ein Angebot der TARGOBANK AG, Kasernenstr. 10, 40213 Düsseldorf. Bonität vorausgesetzt. Gilt nur für Neuaufträge. **2) 20% Gültig bis zum 02.03.2025,** auf Neubestellungen frei geplanter Möbel und Küchen ab einem Einkaufswert von 50 Euro. Gilt nur für Neuaufträge. Diesen persönlichen Gutschein bitte ausschneiden und mitbringen. Keine Kombination mit weiteren Nachlässen. 0996 1041



# EVENTREISEN

**FUHRMANN  
MUNDSTOCK**  
*Mein Reiseprofi*

Besuchen Sie uns auf  
der ABF in Hannover.  
Halle 19, Stand F54

Haustürabholung  
zubuchbar

Fordern Sie kostenlos  
unseren neuen Katalog an unter:  
[www.fumu-reisen.de](http://www.fumu-reisen.de)



## Dresden - Semperoper 3 Tage

✓ Fahrt im Luxusreisebus ✓ 2 x Übernachtung im zentralen \*\*\*\*Hotel  
✓ 2 x Frühstücksbuffet ✓ 1 x Abendessen im Hotel  
✓ Stadtführung Dresden ✓ Eintrittskarte Semperoper PK 5  
(PK 4 - 1 zubuchbar) ✓ Eintritt und Audio-Guide Führung Historisches  
Grünes Gewölbe ✓ Führung Semperoper ✓ Eintritt und Führung  
Schloss Moritzburg ✓ Bettensteuer Dresden  
Konzert im Zwinger inkl. 3-Gang-Menü zubuchbar

28.03.-30.03./05.06.-07.06.25

ab **539,- €**



## Advent mit André Rieu in Wien 4 Tage

✓ Fahrt im Luxusreisebus ✓ 3 x Übernachtung im \*\*\*\*Rainer Hotel  
Vienna ✓ 3 x Frühstücksbuffet ✓ 2 x 3-Gang-Abendessen oder Buffet  
im Hotel ✓ 1 x Heurigenabend inkl. 3-Gang-Menü und 1/2 l Wein ✓  
Stadtrundfahrt Wien ✓ Stadtrundgang Wien ✓ Konzertkarte in der  
PK 4 für das André Rieu Konzert in der Stadthalle Wien (PK 3 - 1  
zubuchbar) ✓ durchgehende Reisebegleitung

18.11.-21.11.25

ab **779,- €**

mit Besuch des Wiener  
Weihnachtsmarktes



## André Rieu in Maastricht 3 Tage

✓ Fahrt im Luxusreisebus ✓ 2 x Übernachtung im \*\*\*\*Holiday Inn  
Hasselt ✓ 2 x Frühstücksbuffet ✓ 1 x Abendessen am Anreiseabend  
✓ Stadtführung Hasselt ✓ Bootsfahrt auf der Maas  
✓ Eintrittskarte Konzert André Rieu in Maastricht PK 3 (PK 2 zubuch-  
bar) ✓ durchgehende Reisebegleitung

16.07.-18.07.25

ab **689,- €**

Zusatztermin aufgrund  
der großen Nachfrage



## Musical Bochum - STARLIGHT EXPRESS 2 Tage

✓ Fahrt im Luxusreisebus ✓ 1 x Übernachtung im \*\*\*\*Renaissance  
Hotel Bochum City ✓ 1 x Frühstücksbuffet ✓ Aufenthalt am CentrO  
Oberhausen ✓ Transfer zum Musical-Theater und zurück, Eintrits-  
karte Starlight Express PK4 (PK 3 - 1 zubuchbar) ✓ Stadtrundfahrt  
Essen

19.-20.04./07.-08.06./05.-06.07./18.-19.10.25

ab **268,- €**



## Tulpenblüte Holland 4 Tage

✓ Fahrt im Luxusreisebus ✓ 3 x Übernachtung im \*\*\*\*Novotel Rotter-  
dam Schiedam ✓ 3 x Frühstücksbuffet ✓ 2 x HP am 10. & 12.04. (Nur  
Termin 10.04.-13.04.) ✓ 1 x HP am 24.04. (Nur Termin 24.04.-27.04.) ✓  
Ausflug Keukenhof (inkl. Eintritt) ✓ Eintritt und Führung Tulip Experi-  
ence ✓ 1 x Kaffeetrinken bei Tulip Experience  
✓ Besuch Blumenkorso (Nur Termin 10.04.-13.04.) ✓ Ausflug Den  
Haag ✓ Hafenrundfahrt Rotterdam (Nur Termin 24. - 27.04.)  
✓ durchgehende Reisebegleitung ✓ City-Tax Rotterdam

10.04.-13.04./24.04.-27.04.25

ab **635,- €**



## Champions League Kracher: Achtelfinale FC Bayern München gegen Bayer Leverkusen oder Atlético Madrid 2 Tage

✓ Fahrt im Luxusreisebus ✓ 1 x Übernachtung im guten Mittelklas-  
sehotel in München ✓ 1 x Frühstücksbuffet ✓ 1 x Eintrittskarte Sitz-  
platz Kategorie 4 bzw. Kategorie 3 (Mischkontingent) für das Champi-  
ons League Spiel FC Bayern München gegen Athletic Madrid oder  
Bayer Leverkusen

04.03.-05.03.25

ab **379,- €**



## Störtebeker Festspiele Rügen 3 Tage

✓ Fahrt im Luxusreisebus ✓ 2 x Übernachtung im \*\*\*\*Parkhotel  
Rügen in Bergen ✓ 2 x Halbpension ✓ Ausflug Kreideküste mit  
Schiffahrt und Binz ✓ Eintrittskarte der Platzgruppe 3 für die Störte-  
beker Festspiele (PK 2 - 1 zubuchbar) ✓ durchgehende Reisebeglei-  
tung

18.07.-20.07./29.08.-31.08.25

ab **545,- €**



## Opernfestspiele Verona & Gardasee 5 Tage

✓ Fahrt im Luxusreisebus ✓ 4 x Übernachtung im \*\*\*\*Parkhotel Oasi  
in Garda ✓ 4 x Frühstücksbuffet ✓ 3 x 3-Gang-Abendessen mit  
Gemüse- und Salatbuffet ✓ 1 x Eintrittskarte Opernfestspiele in der  
Arena di Verona (Gradinata Sektor 6) für AIDA (weitere Kategorien  
zubuchbar) ✓ Ausflug nördlicher Gardasee mit Reiseleitung ✓ Aus-  
flug südlicher Gardasee mit Reiseleitung ✓ Schiffahrt Riva - Limone  
- Malcesine ✓ durchgehende Reisebegleitung

09.08.-13.08.25

ab **755,- €**



## ZDF Fernsehgarten 2 Tage

✓ Fahrt im Luxusreisebus ✓ 1 x Übernachtung im \*\*\*Hotel Achat  
Premium City, Wiesbaden ✓ 1 x Frühstücksbuffet ✓ Stadtführung  
Mainz ✓ Eintrittskarte ZDF-Fernsehgarten (Stehplatz)

24.-25.05./14.-15.06./19.-20.07./23.-24.08./

13.-14.09.25

ab **199,- €**

Buchung und Beratung unter

**0531 - 250 99 30**

[info@fumu-reisen.de](mailto:info@fumu-reisen.de)

[www.fumu-reisen.de](http://www.fumu-reisen.de)



Unsere exklusiven Beratungs- & Buchungsstellen in Ihrer Region Peine

**TUI TRAVELStar Reisebüro**

Clauener Str. 6 - 31249 Hohenhameln

Tel. 05128 - 5128

[info@reisebüro-hohenhameln.de](mailto:info@reisebüro-hohenhameln.de)

**Reiseraum Peine**

Am Markt 22-23 • 31224 Peine

Tel. 05171 - 9075075

[urlaub@reiseraum-peine.de](mailto:urlaub@reiseraum-peine.de)

**Rundum-Reise-Service Marion Ludwig**

Gerhardstraße 46 • 31241 Ilse

Tel. 05172 - 949 60 70

[info@rundum-reise-service.de](mailto:info@rundum-reise-service.de)

Veranstalter: Reisepartner Fuhmann Mundstock international GmbH • Ernst-Böhme-Str. 17 b • 38112 Braunschweig • Es gelten die AGB des Reiseveranstalters. Druckfehler vorbehalten.



# Häusliche Gewalt in Peine: Schutz durch elektronische Überwachung?

Hilft ein Vorstoß der Polizeigewerkschaft Niedersachsen? **Gestiegene Fallzahlen** im Landkreis

VON FRANK VOLLMER

**Peine.** Häusliche Gewalt nimmt weiter zu. Diesen Trend beobachtet auch die Polizei im Landkreis Peine. Die tatsächliche Zahl dürfte sogar weitaus höher liegen, denn die Dunkelziffer ist hoch. Ein Vorschlag der Deutschen Polizeigewerkschaft (DPoG) soll jetzt helfen, die Zahl der Taten zu verringern. Doch können elektronische Armbänder wirklich dabei helfen, die Opfer zu schützen?

## Das „Spanische Modell“ dient als Vorbild

Die DPoG Niedersachsen setzt sich für die Einführung des sogenannten „Spanischen Modells“ ein, das auf elektronische Aufenthaltsüberwachung setzt. Mithilfe elektronischer Armbänder können Täter und Betroffene in Echtzeit überwacht werden. Die Idee dahinter: Sobald ein Täter sich einem festgelegten Sicherheitsradius nähert, wird Alarm ausgelöst.

„Dieses System hat sich in Spanien bewährt. Wer es trägt, wird nicht rückfällig“, erklärt Patrick Seegers, Landeschef der DPoG Niedersachsen. Angesichts steigender Zahlen häuslicher Gewalt sieht die Polizeigewerkschaft darin eine effektive Schutzmaßnahme. „Die bisherigen Maßnahmen reichen nicht aus. Wir brauchen neue Lösungen, um Opfer wirksam zu schützen“, warnt Seegers.

Auch im Landkreis Peine macht sich ein Trend steigender Anzeigenzahlen bemerkbar. Die Statistik zeigt, dass 2023 insgesamt 349 Fälle von häuslicher Gewalt angezeigt wurden. Mit 232 betroffenen Frauen liegt ihr Anteil dabei deutlich über der Hälfte. Im Durchschnitt musste die



Die Deutsche Polizeigewerkschaft sieht in der Täter-Überwachung nach dem spanischen Modell eine mögliche Lösung gegen häusliche Gewalt.

FOTO: ARNE DEDERT

Polizei nahezu täglich aufgrund häuslicher Gewalt eingreifen.

Für das Jahr 2024 zeichnet sich laut Polizei Peine eine steigende Tendenz ab. Während in der Altersgruppe der 23- bis 25-Jährigen ein deutlicher Rückgang zu verzeichnen war, nahm die Zahl der angezeigten Fälle insbesondere in der Altersgruppe der 25- bis 30-Jährigen zu. Auch in den älteren Altersgruppen wurde ein leichter Anstieg registriert. Zudem ist ein besorgniserregender

Zuwachs von Fällen häuslicher Gewalt bei Kindern und Heranwachsenden unter 23 Jahren zu beobachten. In den meisten Fällen richtet sich die Gewalt gegen Frauen oder Mädchen.

Polizeisprecher Malte Jansen bestätigt die Entwicklung: „Diese Steigerung kann verschiedene Ursachen haben. Neben einer realen Zunahme der Gewalt könnte auch das Anzeigeverhalten der Betroffenen eine Rolle spielen. Häusliche Gewalt ist oft

ein schambehaftetes Thema, wodurch viele Fälle im Dunkelfeld bleiben.“

Ein erhöhtes Bewusstsein für das Thema könnte dazu beitragen, dass mehr Opfer sich trauen, Vorfälle zur Anzeige zu bringen. „Durch verstärkte Präventionsmaßnahmen kann die Hemmung weiter abgebaut werden“, erklärt Jansen.

## Frauenhaus Peine begrüßt den Vorschlag

Stefanie Weigand, Leiterin des Peiner Frauenhauses, unterstützt den Vorstoß der Polizeigewerkschaft grundsätzlich: „Wenn die Polizei zu einem Fall häuslicher Gewalt gerufen wird, kann sie den Täter für einen gewissen Zeitraum aus der Wohnung verweisen“, so Weigand. Diese Regelung der sogenannten Wegweisung finde relativ häufig Anwendung.

Doch reicht dieser Schutz oft nicht aus, weil Täter sich nicht davon abhalten lassen, wieder in die Wohnung zurückzukehren. Viele Frauen sind tagsüber beruflich oder mit den Kindern unterwegs und wüssten nicht, wenn der Verwiesene währenddessen die Wohnung betritt. „Ein elektronisches Armband würde hier mehr Sicherheit bieten“, betont Weigand.

Der erweiterte Einsatz von Bo-

dycams bei Polizeieinsätzen in Wohnungen ist ein weiterer Vorschlag seitens der Polizeigewerkschaft. „Unsere Kolleginnen und Kollegen werden immer wieder mit massiver Gewalt konfrontiert. Die Bodycam hilft nicht nur bei der Beweissicherung, sondern schützt auch die Einsatzkräfte“, erklärt Seegers.

In Peine sind Polizeibeamte in den meisten Fällen mit dieser Technik ausgestattet. Der Einsatz der Kameras unterliegt jedoch klaren gesetzlichen Vorgaben. Die Bodycam muss offen getragen werden und darf nicht versteckt sein. Zur Kennzeichnung tragen diese Beamten ein Klett-Abzeichen mit der Aufschrift „Videoaufzeichnung“.

Zudem sind sie in den meisten Fällen verpflichtet, eine bevorstehende Aufnahme anzukündigen – etwa mit der Warnung „Stopp, sonst filme ich!“. Eine Ausnahme besteht, wenn eine akute Gefahrensituation vorliegt. In diesem Fall kann die Aufzeichnung ohne vorherige Ankündigung erfolgen.

Die Polizeigewerkschaft fordert weiterhin eine bessere personelle Ausstattung der Polizei, um Maßnahmen wie elektronische Aufenthaltsüberwachung effektiv umzusetzen. „Sicherheit gibt es nicht zum Nulltarif“, betont Seegers.

## + NOTDIENSTE AM WOCHENENDE+

### APOTHEKEN

**ABBENSEN Wiesen Apotheke**  
Tel. (05177) 922244, Edemisser Landstr. 9: So. 9-9 Uhr  
**GADENSTEDT Burg-Apotheke**  
Tel. (0800) 2874524, Osterfeld 2: So. 9-9 Uhr  
**STEDERDORF Hubertus-Apotheke**  
Stederdorf Tel. (05171) 17543, Peiner Str. 18A: Sa. 9-9 Uhr

### ÄRZTE

**PEINE Allgemeiner Bereitschaftsdienst** telefonische Erreichbarkeit bis zum Folgetag 7 Uhr, Tel. 116117: Sa., So. 8 Uhr

**LEHRTE Kassenärztliche Notfallpraxis im Klinikum** Tel. 116117, Manskestr. 22: Sa., So. 10-14, 17-20 Uhr

### KINDERÄRZTE

**BRAUNSCHWEIG Kinderärztlicher Bereitschaftsdienst im Klinikum** Tel. 116117, Salz-dahlumer Str. 90: Sa., So. 10-20 Uhr

### ZAHNÄRZTE

**PEINE Zahnärztlicher Notdienst** Tel. (05176) 923399: Sa., So.

**Glückauf Apotheke**  
auf Telgte  
Inh.: Susanne Webersinn  
365 Tage immer für Sie da ...  
**8.00 bis 20.00 Uhr**  
Lieferdienst von Montag - Freitag  
Hannoversche Heerstr. 53  
Tel. (05171) 21100  
Mo - So von 8-20 Uhr



# Immer wieder Darmbeschwerden?

Woran liegt es, dass hierzulande so viele Menschen immer wieder an Darmbeschwerden wie Durchfall, Bauchschmerzen, Blähungen und/oder Verstopfung leiden? Dies trieb lange nicht nur die vielen Betroffenen, sondern insbesondere auch Ärzte und Forscher um. Über Jahrhunderte wurde nach der Ursache hinter diesem Leiden gesucht. Im Laufe der Zeit etablierte sich für diese wiederkehrend auftretenden Darmbeschwerden der Begriff „Reizdarmsyndrom“.

Erst in den 2000er Jahren kam Bewegung in das Rätsel des Reizdarms. Damals entdeckte ein amerikanisches Forscher-Team rund um den weltweit berühmten Wissenschaftler Dr. Alessio Fasano, dass die Darmbarriere bei einer bestimmten Patientengruppe mit wiederkehrenden Darmbeschwerden ungewöhnlich durchlässig war. Sie konnten zeigen, dass kleinste Schädigungen (sogenannte Mikroläsionen) in der Darmbarriere vorlagen.<sup>1</sup> Durch diese Läsionen können Erreger oder ungewünschte Stoffe in die Darmwand eindringen und das Darmnervensystem reizen – was zu den typischen Symptomen wie Durchfall, Bauchschmerzen oder Blähungen führen kann. Schnell wurde ein Begriff für dieses Phänomen gefunden: „Leaky Gut“, auf Deutsch „durchlässiger Darm“.

Doch wie kann es überhaupt zu einer Schädigung der Darmbarriere kommen und was sind die Auslöser für die daraus resultierenden Darmbeschwerden? Unsere Experten klären auf.



**Auslöser Nr. 1: Stress**  
Ein vollgepackter Terminkalender, endlose To-do-Listen, ständige Erreichbarkeit, Kindererziehung und obendrein noch das

Bewältigen des Haushalts: In unserer modernen und schnelllebigen Zeit leiden Menschen immer häufiger an dauerhaftem Stress. Unter Berufstätigen geben über 50 Prozent der Befragten an, sich gestresst zu fühlen.

Neben Rücken- und Kopfschmerzen sowie allgemeiner Erschöpfung klagten viele Betroffene vor allem über andauernde oder wiederkehrende Darmprobleme. Und tatsächlich: Wissenschaftliche Untersuchungen haben ergeben, dass Stress eine Schädigung der Darmbarriere verursachen und somit wiederkehrende Darmbeschwerden wie Durchfall, Bauchschmerzen oder Blähungen auslösen oder verschlimmern kann.<sup>2</sup>



**Auslöser Nr. 2: Infekte**

Auch Infekte – vor allem Darminfekte – sind häufige Ursachen für eine Schädigung der Darmbarriere.

Wenn der Darm von pathogenen Bakterien, Viren oder Parasiten befallen wird, führt dies zu akuten Entzündungen im Darm. Diese Entzündungen beeinträchtigen die Barrierefunktion des Darms. Die Folge: Darmbeschwerden wie Durchfall, Bauchschmerzen oder Blähungen, die auch lange nach Abklingen des Infekts immer wieder auftreten.

**Auslöser Nr. 3: Medikamente**

Fast jeder von uns nimmt hin und wieder Medikamente gegen kleine oder größere körperliche Beschwerden. Was viele jedoch nicht wissen: Einige gängige Medikamente können die Durchlässigkeit der Darmbarriere beeinträchtigen und somit zu Darmbeschwerden führen.



Dazu zählen Antibiotika, Säureblocker, aber auch schmerzlindernde Medikamente mit Wirkstoffen wie Acetylsalicylsäure, Ibuprofen oder Diclofenac, welche dem Darm auf längere Zeit schaden und zu einem Leaky Gut führen können.<sup>3</sup>

**Auslöser Nr. 4: Ungesunde Ernährung**

Über die Jahre entdeckten Wissenschaftler, dass die klassische westliche Ernährung mit einem hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren und kurzkettigen Kohlenhydraten die Entstehung eines Leaky Guts begünstigt. Im Gegensatz dazu fördern polyphenolreiche Lebensmittel wie Obst und Gemüse eine gesunde Darmbarriere und -flora. Trotzdem kann daraus nicht geschlossen werden, dass eine gesunde Ernährung allein ausreicht, um die Entstehung eines Reizdarms zu verhindern.



**Doch was kann Reizdarm-Betroffenen wirklich helfen?**

Naheliegende und vermeintlich einfach umzusetzende Lösungen wie beispielsweise eine Ernährungsumstellung sind leider oft keine praktikable Lösung. Und auch wenn wir Stress als Faktor identifizieren konnten, ist dieser in unserem Alltag häufig so fest verankert, dass er sich nur schwer abstellen oder vermeiden lässt. Auch eine Medikamenteneinnahme lässt sich kaum vermeiden – genauso wie Infektionen des Magen-Darm-Traktes.

**Könnte man stattdessen an der geschädigten Darmbarriere ansetzen – und wenn ja, wie?**

Mit dieser Frage beschäftigte sich ein Münchner Forscherteam über viele

Jahre. Im Laufe der Zeit stießen sie bei Untersuchungen auf einen ganz speziellen Bifido-Bakterienstamm namens **B. bifidum MIMBb75**. Das Besondere: Dieser Bakterienstamm besitzt die einzigartige Fähigkeit, sich physikalisch an die Darmepithelzellen anzulegen – ähnlich wie ein Pflaster über einer Wunde. Die Idee der Forscher: Könnte sich unter diesem „Pflaster“ die Darmbarriere regenerieren – und in der Folge auch die Darmbeschwerden abklingen?

**Ein Meilenstein in der Reizdarm-Forschung**

Um ihre Theorie auf die Probe zu stellen, führten die Forscher zwei Goldstandard-Studien (Studien nach dem höchsten wissenschaftlichen Standard) durch, in denen sie die Wirksamkeit des Bakterienstamms **B. bifidum MIMBb75** sowohl in lebender als auch in hitzeinaktivierter Form testeten. Die Ergebnisse waren bemerkenswert: In beiden Studien konnte die Wirksamkeit bei Reizdarmbeschwerden eindrucksvoll unter Beweis gestellt werden.<sup>4,5</sup>

Angespornt durch diese Ergebnisse entwickelten die Forscher das Produkt **Kijimea Reizdarm PRO**, das den Bakterienstamm **B. bifidum MIMBb75** in hitzeinaktivierter Form enthält. Der Erfolg steht für sich: Die Firma hinter Kijimea vermeldete zuletzt 10 Millionen verkaufte Packungen des Reizdarm-Präparates.

Für Ihre Apotheke:  
**Kijimea Reizdarm PRO**  
(PZN 15999676)



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

# KIJIMEA®

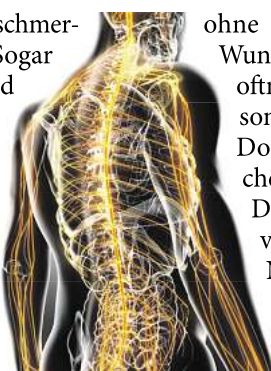
AUS DER FORSCHUNG. FÜR DEIN LEBEN.

<sup>1</sup>Fasano, A et al. "Zonulin, a newly discovered modulator of intestinal permeability, and its expression in coeliac disease." Lancet (London, England) vol. 355,9214 (2000): 1518-9. doi:10.1016/S0140-6736(00)02169-3 • <sup>2</sup>Wood J.D. (2007). Effects of bacteria on the enteric nervous system: implications for the irritable bowel syndrome. Journal of clinical gastroenterology, May-Jun 2007; 41 Suppl 1, 7-19. • <sup>3</sup>Wang X, Tang Q, Hou H, et al. Gut microbiota in NSAID enteropathy: new insights from inside. Frontiers in Cellular and Infection Microbiology. 2021;11. doi:10.3389/fcimb.2021.679396 • <sup>4</sup>Guglielmetti, S., Mora, D., Gschwender, M., & Popp, K. (2011). Randomised clinical trial: Bifidobacterium bifidum MIMBb75 significantly alleviates irritable bowel syndrome and improves quality of life – a double-blind, placebo-controlled study. Alimentary pharmacology & therapeutics, 33(10), 1123-1132. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2036.2011.04633.x> • <sup>5</sup>Andresen, V., Gschossmann, J., & Lauer, P. (2020). Heat-inactivated Bifidobacterium bifidum MIMBb75 (SYN-HI-001) in the treatment of irritable bowel syndrome: a multicentre, randomised, double-blind, placebo-controlled clinical trial. The Lancet. Gastroenterology & hepatology, 5(7), 658-666. [https://doi.org/10.1016/S2468-1253\(20\)30056-X](https://doi.org/10.1016/S2468-1253(20)30056-X).

Thema: Nervenschmerzen

# Rücken, Nacken, Kopf – Nervenschmerzen sind vielfältig

Wiederkehrende Rückenschmerzen? Nackenschmerzen? Sogar Kopfschmerzen? Das sind häufig Symptome von Nervenschmerzen. Diese können durch langes Sitzen, Stress oder verspannte Muskeln ausgelöst werden. Betroffene greifen oft zu herkömmlichen, entzündungshemmenden Schmerztabletten – meist



ohne dauerhaften Erfolg! Kein Wunder, denn die Ursache sind oftmals keine Entzündungen, sondern geschädigte Nerven. Doch es gibt eine natürliche Schmerztablette namens Dorisol, die belastende Nervenschmerzen in Rücken, Nacken und Kopf natürlich wirksam behandelt. Eine spezielle Kombination bewährter Wirkstoffe macht

es möglich! Einer dieser natürlichen Arzneistoffe: Cimicifuga racemosa. Dieser pflanzliche Wirkstoff hat sich laut Arzneimittelbild bei Verspannungen im Rücken- und Nackenbereich, aber auch



„Ich habe das Produkt ausprobiert, weil ich unter Nervenschmerzen und Migräne leide. Mir hilft es super! Die Schmerzen durch ständige PC-Arbeit und Überlastung verschwinden jedes Mal sehr schnell, wenn ich das Produkt einnehme. Top!“  
(Wolfgang B.)

bei migräneartigen Kopfschmerzen als hilfreich erwiesen. Dabei ist Dorisol gut verträglich und hat keine bekannten Neben- oder Wechselwirkungen.

Für Ihre Apotheke:  
**Dorisol**  
(PZN 16792925)



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

Abbildung Betroffenen nachempfunden, Name geändert

DORISOL. Wirkstoffe: Gelsemium sempervirens Trit. D2, Spigelia anthelmia Trit. D2, Iris versicolor Trit. D2, Cyclamen purpurascens Trit. D3 und Cimicifuga racemosa Trit. D2. Homöopathisches Arzneimittel bei Neuralgien (Nervenschmerzen), Kopfschmerzen, Migräne. [www.dorisol.de](http://www.dorisol.de) • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing



# Eine Reise zum günstigsten Sterne-Restaurant der Welt

Authentizität und die Essenz der **vietnamesischen Küche** stehen im Vordergrund

**S**terneküche, aber bezahlbar: In Vietnams Hauptstadt Hanoi ist genau das möglich. Ein familiengeführtes Restaurant, das nordvietnamesische Klassiker anbietet, wurde vom Guide Michelin ausgezeichnet.

In einem Sterne-Restaurant würden wohl die meisten Menschen gerne essen gehen. Doch spätestens mit der Auszeichnung des Guide Michelin kommen auch die hohen Preise – gehobene Küche ist nicht für jeden bezahlbar. Ganz anders sieht es hingegen in Vietnams Hauptstadt Hanoi aus. In den ruhigen Straßen des Viertels Ba Dinh gibt es ein Familienrestaurant, das klassische Gerichte für wenig Geld anbietet und kürzlich mit einem Michelin-Stern ausgezeichnet wurde.

Das Tăm Vi ist kein Gourmet-Haus, das 18-Gänge-Degustationsmenüs serviert. Das zweistöckige Lokal mit seinen rustikalen Tischen, der sorgfältig ausgesuchten Dekoration und dem grünen Innenhof erinnert eher an ein traditionelles Teehaus. Durch die Fenster fällt sanftes Licht herein, die Wände sind mit vietnamesischer Kunst geschmückt und im Eingangsbereich thront ein Grammophon.

Auf der Karte stehen klassische Gerichte und Spezialitäten aus der nordvietnamesischen Küche. So gibt es die traditionelle Vorspeise chả ốc – vietname-



Das Tăm Vi in Hanoi hält einen Michelin-Stern.

FOTO: TAM VI/MAILAN

sische Schinkenpaste mit Meeresschnecken – mit frischen Kräutern, Gemüse und Reisnudeln an Fische. Ein weiteres Highlight ist der Bananenblüten- und Schweineohrsalat. Darüber hinaus empfiehlt der Guide Michelin die Krabbensuppe mit Malabar-Spinat (canh cua mồng tơi), die in einer klaren Brühe serviert wird.

Authentizität und die Essenz der vietnamesischen Küche stehen im Tăm Vi im Vordergrund. Das Restaurant wurde 2019 von

Mai Anh und ihrer Mutter eröffnet – ursprünglich, um der großen Familie hier traditionelle Gerichte zu servieren. Einen Michelin-Stern hatte dabei niemand im Sinn.

Der Name des Lokals setzt sich aus „Tăm“, dem Namen der Mutter, und „Vi“ zusammen, was „Geschmack“ bedeutet. Einer Anekdote nach hat Frau Tăm die Anrufe der Michelin-Jury sogar mehrfach abgewimmelt, weil sie dachte, es handele sich um Telefonwerbung.

An der Atmosphäre und den Preisen hat sich seit der Auszeichnung jedoch nichts verändert. Das Ambiente ist familiär, der Service landestypisch und nicht jeder Mitarbeitende des Restaurants spricht Englisch. Wer jedoch unverfälschte nordvietnamesische Küche probieren möchte, die nicht für europäische Gaumen abgewandelt wurde, ist im Tăm Vi gut aufgehoben.

Das merken die Gäste auch daran, dass sie selbst zu Stoßzei-

ten ohne lange Wartezeit einen Tisch bekommen. An den 20 Tischen finden bis zu 100 Gäste Platz. Während es in anderen Sterne-Restaurants undenkbar wäre, sein Glück ohne Reservierung zu versuchen, ist im Tăm Vi zur Mittagszeit meist ein spontaner Besuch möglich. Am Abend und an nationalen Feiertagen empfiehlt es sich jedoch, im Voraus einen Platz zu sichern.

Die Preise liegen zwischen 100.000 und 200.000 Dong (3 bis 8 Euro) pro Gericht, Spezialitäten können bis 300.000 Dong (15 Euro) kosten. Zum Vergleich: Eine Mahlzeit von den Straßenküchen Hanois kostet etwa 30.000 Dong, ein Menü bei McDonald's gibt es ab 90.000. Günstiger als das Tăm Vi ist wohl kein Restaurant mit Michelin-Stern auf der Welt. Wer auf seiner Vietnam-Reise Hanoi besucht, sollte sich das Essen dort also nicht entgehen lassen.

**Adresse:** 4B Yen The Street, Dong Da-Viertel, Hanoi (Vietnam)  
**Öffnungszeiten:** täglich 11 bis 14.30 und 17 bis 21 Uhr  
**Reservierung:** 0966-323131 oder [nhahang.tamvi4b@gmail.com](mailto:nhahang.tamvi4b@gmail.com)

Weitere Informationen findest du unter:  
» [www.reisereporter.de/hanoi-sterne-restaurant](http://www.reisereporter.de/hanoi-sterne-restaurant)



## HEIMAT OHNE HEKTIK

ZEITUNG, WO DU WILLST.

Unser E-Paper direkt im Web oder als App.  
[abo.PAZ-online.de/vorteile](http://abo.PAZ-online.de/vorteile)



Deiner **Allgemeine** 



# Tickets gewinnen für VfL Wolfsburg gegen VfL Bochum

hallo Wochenende verlost **2x2 Eintrittskarten**



Für das Spiel des VfL Wolfsburg gegen den VfL Bochum können Leser Eintrittskarten gewinnen. FOTO: ROLAND HERMSTEIN

VON NORMEN SCHOLZ

**Peine/Wolfsburg.** Der VfL Wolfsburg empfängt im nächsten Heimspiel der laufenden Saison am Samstag, 22. Februar, um 15.30 Uhr den VfL Bochum. Für dieses Spiel können hallo-Leser Karten gewinnen.

Nach der Winterpause hat der VfL Wolfsburg vor heimischen Publikum noch kein Spiel verloren. Drei Partien fanden seither in der Volkswagen Arena statt. Nach der kurzen Unterbrechung über Weihnachten war zunächst Borussia Mönchengladbach zu Besuch in Wolfsburg. Mit 5:1 schickten die Wölfe die Gäste wieder nach Hause. Gegen Holstein Kiel und Bayer Leverkusen gab es in der Folge jeweils zwei Unentschieden (2:2, 0:0). Besonders gegen Bayer Leverkusen zeigte das Team von VfL-Trainer Ralph Hasenhüttl eine starke Leistung.

Am 22. Februar gastiert der Tabellenletzte, der VfL Bochum,

in der Volkswagen Arena. Im Hinspiel im Oktober 2024 konnte der VfL Wolfsburg in Bochum ein souveränes 3:1 feiern. Tiago Tomas hatte den VfL in Führung geschossen. Jonas Wind traf gegen Bochum doppelt.

**Teilnahme möglich  
bis zum 19. Februar**

Für die Partie des VfL Wolfsburg gegen den VfL Bochum können hallo-Leser 2x2 Eintrittskarten gewinnen. Was Sie dafür tun müssen? Gehen Sie einfach auf unsere Gewinnspielseite und hinterlassen dort Ihren Namen. Scannen Sie dazu den QR-Code mit ihrem Smartphone. Teilnahmechluss ist Mittwoch, 19. Februar, um 12 Uhr. Wir wünschen Ihnen viel Glück.



Direkt zur Verlosung: Einfach den QR-Code mit dem Handy scannen.

JETZT ONLINE: NEUE FOLGE, NEUER YOUTUBE-KANAL

## GESUND GEHÖRT

EUER VIDEOPODCAST  
RUND UM DAS THEMA GESUNDHEIT

## ABNEHMEN – DIE LÖSUNG

ARLETT DÜKER & DR. STEPHAN LÜCK



Jetzt auf unserem  
neuen YouTube-Kanal  
ansehen!  
[www.youtube.com/  
@gesundgehoert](http://www.youtube.com/@gesundgehoert)

Mehr Infos:  
[www.paz-online.de/gesundgehoert](http://www.paz-online.de/gesundgehoert)

powered by



ApoStore

SüdStadt Apotheke



7901101\_002425

PAZ

## DIE 5 WICHTIGSTEN THEMEN FÜR DEINE REGION

Als Newsletter morgens in deinem Postfach.

Hier  
anmelden



Wissen, was **Deutschland** und  
**die Region** bewegt.

**Deiner Allgemeine**  
ZEITUNG

PAZ



Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland



# Exklusives Angebot: PAZ E-Paper inklusive Tablet sichern und **158 € sparen!**

**Peine.** Nachrichten von Zuhause und aus aller Welt, jederzeit verfügbar, egal wo. Und das auf dem neuen Samsung Galaxy Tab A9+ oder einem Apple iPad der 10. Generation ab nur 33,73 € in den ersten zwölf Monaten.

Die digitale Ausgabe der gedruckten PAZ, den vollen Zugriff auf alle Inhalte auf PAZ-online.de und in der PAZ+ Nachrichten und Podcast App inklusive Tablet gibt es **nur jetzt mit 30% Rabatt auf das E-Paper im ersten Jahr!** Die Mindestlaufzeit liegt bei 24 Monaten. Nach den ersten zwölf Monaten zum Sonderpreis ab nur 33,73 € im Komplettpaket kostet der Zugriff im Anschluss ab nur 46,90 € mtl.

**Egal, ob Neuvertrag, oder beim Wechsel von der gedruckten Ausgabe auf PAZ Digital:**

Das E-Paper der PAZ mit den neuesten und wichtigsten



Die neuesten Nachrichten auf dem Samsung Galaxy Tab A9+ oder dem Apple iPad (10. Gen.) – die PAZ macht es möglich.

Foto: Mediamodifier/Pixabay

Informationen aus Peine, der Region und der Welt steht am Vorabend schon ab 20.15 Uhr zum Download bereit. Außerdem mit dabei: Die digi-

tale PAZ am Sonntag und PAZ+, der flexible Zugriff auf alle exklusiven Inhalte wie z. B. Eilmeldungen, Bildergalerien und Podcasts auf

PAZ-online.de und mit der PAZ+ Nachrichten und Podcasts App – inkl. Pushmeldungen bei wichtigen Nachrichten. Das gewählte Tablet

wird in dem Komplettpaket selbstverständlich nicht nur gemietet, sondern gehört nach den 24 Monaten dem Leser bzw. der Leserin.

Klingt gut? Dann gleich bestens informiert mit neuem Tablet den Frühling genießen und dabei 158 € sparen! Das Angebot gibt es nur jetzt unter **abo.PAZ-online.de/angebot25**. Bei Fragen rund um die digitalen Angebote steht das Team der Peiner Allgemeinen Zeitung unter der Telefonnummer 05171 406 176 für Rückfragen zur Verfügung.

Noch nicht sicher? Dann einfach kostenlos und unverbindlich testen – für zwei Wochen PAZ Digital mit dem E-Paper, der digitalen PAZ am Sonntag und allen spannenden Inhalten von PAZ+. Der Zugang kann einfach unter **abo.PAZ-online.de/zwei-wochen-gratis-digital** freigeschaltet werden.

Clever sparen:  
**Digitale PAZ  
mit Tablet  
zum exklusiven  
Vorteilspreis.**

**E-Paper  
im 1. Jahr  
30 %  
günstiger**



Jetzt online abschließen:  
abo.PAZ-online.de/angebot25  
oder telefonisch unter 05171/406 176

**Peiner Allgemeine**   
ZEITUNG

**Wissen, was Peine,  
die Region und  
die Welt bewegt.**



Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland



## ▶ IMMOBILIENMARKT ANGEBOTE

**Herzlich Willkommen im Wolfsburger Sonnenkamp**

Egal ob zur Miete oder als Eigentum, alleine, mit dem Partner oder der ganzen Familie: Der Sonnenkamp, direkt im Grünen und nur fünf Kilometer vom Stadtzentrum entfernt, bietet jeder Generation das perfekte Zuhause. Neben modernen Wohnräumen mit energieeffizienter Bauweise, durchdachten Grundrissen und Glasfaseranschluss steht vor allem ein Credo im Vordergrund:

**Lebenswertes Wohnen geht über die eigenen vier Wände hinaus!**

Deshalb befindet sich im neuen Stadtquartier alles, was man zum Leben braucht, in unmittelbarer Nähe – von einer guten ÖPNV-Anbindung über die eigene Kita bis hin zum nachhaltigen Mobilitätskonzept. „Da uns ein offenes Miteinander und eine harmonische Nachbarschaft ein großes Bedürfnis sind, fördern wir aktiv das Zusammenleben in unseren Wohnanlagen“, betont Friedrich Sahle, Geschäftsführer der Sahle Wohnen GmbH & Co. KG.

Weitere Informationen zum Stadtquartier der Zukunft unter [www.pe.sonnen-kamp.de](http://www.pe.sonnen-kamp.de).

33267301\_002425

7 Zimmer | 157 m² | 249.900,- €

**Festpreis Impuls 157**

Wärmepumpe, Sicherheitsfenster 3-fach verglast, Rollläden, Gästezimmer im EG, inkl. Ausbaureserve, Drempel 1,31 m  
☎ 0531/87 70 40

Westermann Massivhaus GmbH, 38122 BS, Steinberganger 2  
6672301\_002425

## ▶ IMMOBILIENMARKT GESUCHE

**SUCHE HAUS ZUM KAUF**

auch sanierungsbedürftig und älter oder zum abreißen.  
☎ 01 76 86 09 98 68

**Bei Anzeigen, die unter Chiffre erscheinen,**

können wir über Auftraggeber keine Auskunft geben. Die Geheimhaltung des Auftraggebers ist jeweils verpflichtender Bestandteil des Anzeigen-Auftrages bei Chiffre-Anzeigen.

## ▶ MEHRFAMILIENHÄUSER

**Erbengemeinschaft sucht...**

... als Kapitalanlage gepfl. Mehrfamilien- oder Wohn-/Geschäftshaus mit mind. 4-6 Einheiten in gut vermietbarer Lage.  
05172-9644911 - ella-henke-immobilien.de

71442801\_002425

## ▶ EIN- &amp; ZWEIFAMILIENHÄUSER

**Viele Zimmer gesucht**

Greta und ihre Eltern freuen sich auf die Zwillingen und suchen großes Haus im +/-10km, mit mind. 5 Zimmern und Garten.  
05172-9644911 - ella-henke-immobilien.de

71442801\_002425

**Gemütl. Haus gesucht**

Ehepaar sucht für den Ruhestand kleines (Reihen-)Haus im Landkreis Peine. Mit 3-4 Zi. ab 80m² Wfl., gern mit Terrasse.  
05172-9644911 - ella-henke-immobilien.de

7142601\_002425

**Ab in den Süden...**

Konzernmitarbeiterin sucht Haus für sich und ihre Familie im Süden von Peine, gern auch Ilse, Oberg oder Gadenstedt.  
05172-9644911 - ella-henke-immobilien.de

7145801\_002425

**Zum Modernisieren...**

Handwerker sucht Haus zum Renovieren bis max. 200.000,- je nach Zustand und Größe. Gern mit Keller oder Garage.  
05172-9644911 - ella-henke-immobilien.de

7143301\_002425

**Budget bis 300.000 €**

Paar sucht Haus, Haushälfte od. Reihenhäuser bis ca. 10 km um Peine. Mind. 4 Zi. Keller oder Garage/Carport wäre schön.  
05172-9644911 - ella-henke-immobilien.de

7147301\_002425

**Gesucht in Lengede**

Familie sucht schönes Haus oder Haushälfte in Lengede od. Broistedt. Mind. 4 Zimmer, Keller oder Garage/Carport wäre schön.  
05172-9644911 - ella-henke-immobilien.de

7145001\_002425

**Haus mit Garten gesucht**

4-köpfige Familie aus Braunschweig sucht freisteh. Haus im LK Peine mit mind 5 Zi und Keller/Grg. Auch zur Miete möglich.  
05172-9644911 - ella-henke-immobilien.de

7146701\_002425

## ▶ EIGENTUMSWOHNUNGEN

**Mit Balkon oder Garten**

Schöne, helle Eigentumswhg mit 2 bis 3 Zi und mind. 80m² Wfl. von Verwaltungsbeamten und seiner Partnerin gesucht.  
05172-9644911 - ella-henke-immobilien.de

7149801\_002425

**Größere Whg. gesucht**

Freundl. Familie, bald zu viert, sucht Wohnung zum Kauf mit 4-5 Zi in Peine + 10 km, gern mit Kellerraum und Stellplatz.  
05172-9644911 - ella-henke-immobilien.de

7149001\_002425

**Sales Manager sucht**

gepfl. 3- bis 4-Zi-ETW für sich, seine Frau u. den 1-jähr. Sohn, gern mit Balkon/Terrasse.  
05172-9644911 - ella-henke-immobilien.de

7149501\_002425

**Mit Wannenbad gesucht**

Junges Paar sucht Eigentumswhg ab 70m² Wfl. mit Balkon, am liebsten im Zentrum.  
05172-9644911 - ella-henke-immobilien.de

7148201\_002425

## ▶ BAUGRUNDSTÜCKE

**SUCHE**

Baumöglichkeit ab 400qm. Abschnitt vom Garten, Abriss, 2. Reihe, Resthof o.ä. ☎ 01 76 15 41 63 72

## ▶ WOHNUNGSMARKT VERMIETUNGEN

## ▶ 2-ZIMMER- WOHNUNGEN

2 Zi. Maisonettewhg., inkl. EBK, komplett renoviert, 520€ KM + MS + MS ☎ PE 55336

2 ZKB-Whg., 69m², inkl. EBK, komplett renoviert, 450€ KM + NK + MS. ☎ PE 55336

## ▶ 3-ZIMMER- WOHNUNGEN

Peine, DG, 3 ZKB, Gäste-WC, 71m², Laminat, grundsanitiert, zum 1.5. oder früher, keine Hundehaltung, 410€ KM + 500€ MS. ☎ 051 75 / 93 05 06

## ▶ GARAGE

Peine Breite Straße/ Am Markt, Stellplatz, 40€ ☎ (01 71) 3 27 00 22

## ▶ HANDWERKER

Handwerker hat noch Termine frei für Malerarbeiten, Innenausbau und Trockenlegung. ☎ (0177) 1 34 77 87

Suche alte Sekt- und Weinflaschen. ☎ (0177) 1 34 77 87

**Üner Putz und Fliesen GmbH**  
seit 28 Jahren

Putzarbeiten aller Art, Sanierungsputz u. Reparaturarbeiten, kleine Rigips- und Fugarbeiten  
☎ 0160-96 21 04 97  
info@uener-putz.de

16737701\_002424

Ihr Gärtner rund ums Haus Baumfällungsarbeiten mit Klettertechnik, Büsche und Hecken, Rasen vertikutieren, Neuanlagen u.v.m. Henning. 0176 68711034.

Held Bausanierungen, Renov., Maler-, Putzarb. ☎ 0163/ 2061828

## ▶ DACHDECKER

Dachdecker bietet an! Flachdachsan., Garagendach, Gartenhausdach u. Terrasse, Dachpappe, Dachrepar., Dachrinne Reinigung u. Erneuerung, Dachdecker aller Art. Matthias ☎ (0176) 42559229

## ▶ ENTRÜMPELUNG

Entrümpelung m. Gewinn, Haush.-Auflösung, ☎ (01 76) 21 04 87 58 o. (0 51 76) 2 50 06 66 Meisterbetrieb

**BBB Entrümpelungen**

Alles aus einer Hand, innerhalb 24 Std., Nachlassräumungen mit Anrechnung, Entrümpelungen jeder Art auch Extrempfälle mit Grundreinigung, Tapeten und Bodenbelagsentfernung, Renovierungsarbeiten zu Sonderpreisen.

Telefon (05 31) 2 50 89 00 oder 01 60 / 6 45 91 41  
BBBuesing@gmx.de  
Inh. U. Büsing

6672401\_002425

## ▶ GÄRTNER

Zaun, Rollrasen, Baum-hecken-schnitt, ☎ 0170/7744244

**Biete preisgünstig**

Gartenarbeiten jegl. Art: Baggerarbeiten, Pflasterarbeiten, Baumfällarbeiten inkl. Abfuhr, Zaunbau, Dauerpflege, Rasen/Rollrasen, Gartenbaubetrieb Heuer  
☎ (01 73) 9 62 23 50



Gartengestaltung, Baumfällung, Erd- u. Tiefbau, Pflasterarbeiten, Sand, Kies & Erdarbeiten, Natursteinarbeiten, Zaun- und Gabionenbau  
Telefon: 05171/9400176

4614101\_002425

Gartenpflege ☎ 0172/1593860

**Gartenbaufachbetrieb AGIRMAN**

Seit über 26 Jahren alles rund ums Haus von A-Z. Kostenl. Voranschlag vor Ort. Tel. 0170 - 8 34 70 11

5666101\_002425

## ▶ MÖBELTRANSPORTE

**PLATE UMZÜGE**

Kein Umzug ohne unser Angebot! Porschestra. 4 • 38112 Braunschweig  
Tel.: +49 531 / 4 00 666  
info@plate-umzuege.de

7550001\_002425

C&K Umzugsservice Umzüge, Entrümpelungen, Renov., Möbelmontagen, Lagerung  
☎ (05 31) 38 91 23 55

## ▶ HANDWERKSARBEIT ZU VERGEBEN

**Kindermann Gartenpflege**

Strauch- und Heckenschnitt, Baumschnitt und Fällung, Pflasterarbeiten, Zaunbau, Gartengestaltung, Rasenpflege, Gartenpflege im Abo, Winterdienst ☎ 01 52 24 93 48 37

**hallo**  
wochenende

erscheint an jedem Sonnabend

Verlag:  
Madsack Medien Ostniedersachsen  
GmbH & Co. KG  
31224 Peine, Werderstraße 49  
www.hallopeine.de

Geschäftsführer:  
Carsten Winkler, Günter Evert  
Verantwortlich für den Anzeigenteil:  
Carsten Winkler

Redaktion: Melanie Stallmann  
E-Mail: redaktion@hallopeine.de

Anzeigen-Annahme:  
Tel. (08 00) 1234-906  
\*kostenlose Servicenummer  
E-Mail: anzeigen@hallopeine.de

Vertrieb:  
Telefon (0800) 1234-909  
E-Mail: vertrieb@hallopeine.de

Verbreitete Auflage:  
Gemäß ADA Meldung  
für Q3/2024  
60.407 Exemplare

Druck:  
Druckzentrum Niedersachsen  
Gutenbergstraße 1  
31552 Rodenberg

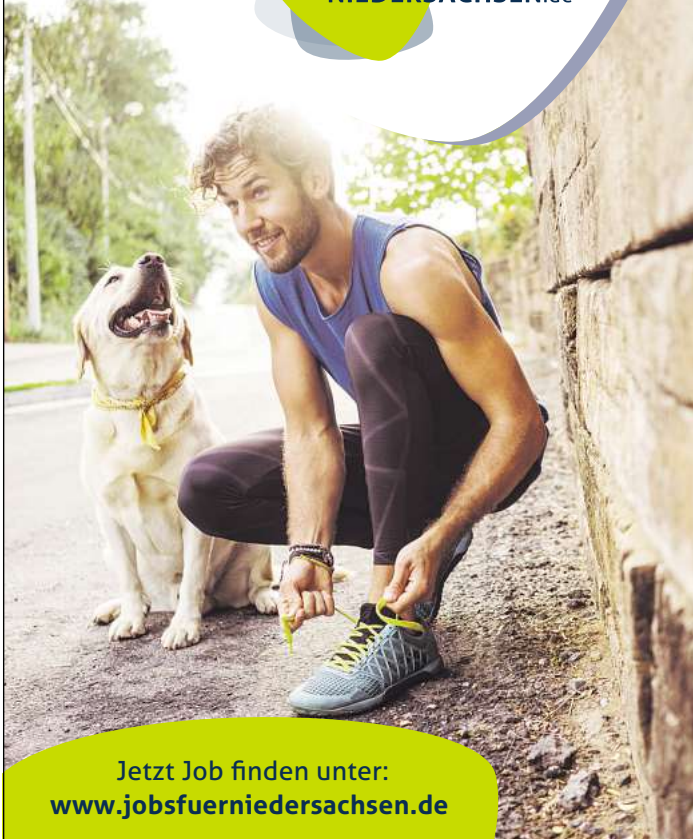
Gültige Preisliste im Internet:  
www.paz.mediadaten.online/anzeigenblaetter

Leserbriefe:  
Anonyme Zuschriften werden nicht veröffentlicht. Jeder Leserbrief muss mit voller Adresse versehen und vom Einsender unterschrieben sein. Die Redaktion behält sich Kürzungen unter Berücksichtigung der presserechtlichen Verantwortung vor.  
Für unverlangt eingesandte Manuskripte wird keine Gewähr übernommen. Rücksendungen nur, wenn Porto beiliegt.



Falls Sie dieses Produkt nicht mehr erhalten möchten, bitten wir Sie, einen Werbeverbotsaufkleber mit dem Zusatzhinweis: „bitte keine kostenlosen Zeitungen“ an Ihrem Briefkasten anzubringen.  
Weitere Informationen finden Sie auf dem Verbraucherportal [www.werbung-im-Briefkasten.de](http://www.werbung-im-Briefkasten.de)

33297001\_002424

**Mein Personal Trainer ist hier.  
Mein Job gleich nebenan.**Jobs für  
NIEDERSACHSEN.de

Jetzt Job finden unter:  
[www.jobsfuerniedersachsen.de](http://www.jobsfuerniedersachsen.de)



## STELLENANGEBOTE ALLGEMEIN

### Stellenausschreibung

Die Gemeinde Lengede (rd. 14.500 Einwohner\*innen) im Landkreis Peine, zentral zwischen Braunschweig, Salzgitter und Hildesheim gelegen, sucht zum nächstmöglichen Zeitpunkt



**mehrere Erzieher\*innen mit staatlicher Anerkennung (m/w/d)**

**zur unbefristeten Einstellung**

Es handelt sich um Stellen mit einer wöchentlichen Arbeitszeit von **30 bis 39 Wochenstunden**. Unterhalb von 30 Wochenstunden besteht nur eine beschränkte Teilzeiteignung.

Die Vergütung erfolgt tarifgerecht nach dem Tarifvertrag des öffentlichen Dienstes (**Entgeltgruppe S 8a TVöD**).

Bewerbungen können **jederzeit** bei der Gemeinde Lengede eingereicht werden.

Einen ausführlichen Text der Ausschreibung und weitere Einzelheiten finden Sie auf den Internetseiten der Gemeinde Lengede unter **www.lengede.de/Stellenausschreibungen**.

Lengede, den 29.01.2025

in Vertretung

Jerun Geerts  
Erster Gemeinderat



### Gemeinde Edemissen

Folgende Stellen sind zu besetzen:

(weitere Infos unter: [www.edemissen.de](http://www.edemissen.de))

#### Techniker/in oder Meister/in (m/w/d)

Fachrichtung Straßen-/Tiefbau,  
Vollzeit, Entgeltgruppe 9b TVöD

#### EDV-Administrator/in (m/w/d)

Vollzeit, Entgeltgruppe 11 TVöD

#### Schulsekretär/in (m/w/d)

Grundschule Edemissen und Wipshausen,  
Teilzeit, Entgeltgruppe 5 TVöD



**Reinigungskraft m/w/d** für Schulreinigung in Lengede gesucht AZ: Montag - Freitag ab 15:00 Uhr, 2,85 Std. täglich Tel. Bewerbung: ☎ 0151/61055864 **Hans Schulz Gebäudereinigung GmbH**

### Achtung Stellensuchende

Legen Sie Bewerbungen keine Originalzeugnisse oder andere wichtige Papiere bei, deren Verlust oft unersetzlich ist.

Für verlorengegangene Einsendungen können wir keinerlei Haftung übernehmen.

**Ihre Anzeigenabteilung**

Im Internet finden Sie uns unter:  
[www.hallowochenende.de](http://www.hallowochenende.de)



**seela**  
Verkehrsfachschule  
Braunschweig

Tel.: 0531-37003-172  
E-Mail: [info@seelamail.de](mailto:info@seelamail.de)

**Fahrlehrer (m/w/d)** werden überall gesucht. Wir bilden Sie aus und vermitteln Ihnen auf Wunsch einen Arbeitsplatz. Komplette Förderung durch öffentliche Träger! Unterkunft vorhanden.

Schauen Sie doch mal vorbei und reservieren Sie sich Plätze für unseren „Schnupper-Tag“ am 22.02.2025, Beginn: 10 Uhr



## Werde Betriebstechniker!

UNSERE MASCHINEN WARTEN (AUF DICH)

Als Spezialist für Transport, Warehousing und integrierte Value Added Services bietet Meyer & Meyer die beste Logistiklösung für individuelle Anforderungen. Mit mehr als 1.400 Mitarbeitenden zählen wir zu den führenden Fashionlogistik-Experten und sind Wachstumspartner für Automotive und Consumer Goods in Europa, Nordafrika und Westasien. Unsere Kunden profitieren von unserem ganzheitlichen Blick auf ihr Geschäftsmodell mit wirtschaftlichen Prozessen und zuverlässiger Abwicklung. Für unser Logistikzentrum in Peine suchen wir zum nächstmöglichen Zeitpunkt mehrere Betriebstechniker (m/w/d).

## Betriebstechniker (m/w/d)

### Deine Vorteile

- Eine leistungsgerechte Vergütung
- Ein unbefristetes Arbeitsverhältnis
- 30 Tage Urlaub sowie Urlaubs- und Weihnachtsgeld
- Betriebliche Altersvorsorge und Vermögenswirksame Leistungen
- Perspektive durch Weiterbildung
- Nachhaltigkeit (BusinessBike und Zuschuss zum ÖPNV)
- Gesundheits- und Sportangebote

### Deine Aufgaben

- Du bist mitverantwortlich für den störungsfreien Betrieb der automatisierten Förderanlagen und Lagersysteme
- Du wartest, reparierst und hältst Förderanlagen sowie Lagersysteme mechanisch und elektrisch instand
- Du analysierst, dokumentierst und behebst Fehler im Regelbetrieb - eigenständig oder mit dem Kundensupport der Hersteller
- Du verantwortest die elektronische Installation von Betriebsmitteln, unterstützt bei Umbaumaßnahmen und der Pflege der Grünanlagen

### Dein Profil

- Du hast eine Ausbildung in Elektrotechnik oder einer vergleichbaren Fachrichtung
- Du hast erste Erfahrung in der Instandhaltung technischer Anlagen, idealerweise in der Gebäudetechnik
- Du kannst in Früh-/Spät- und ggf. Nachtschicht arbeiten
- Du bist teamfähig, flexibel und belastbar
- Du zeigst Einsatzbereitschaft und arbeitest selbstständig, systematisch sowie sorgfältig

### Jetzt bewerben

Wir freuen uns auf Dich  
Stephanie Anker  
T 05171-7067-418  
[E.sanker@meyermeyer.com](mailto:E.sanker@meyermeyer.com)



Besuche uns auf  
[www.meyermeyer.com](http://www.meyermeyer.com)

**MEYER&MEYER**

## Alles sauber und mehr.

Gebäudereinigung • Häusliche Dienste • Industrie-Service

Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir ab sofort:

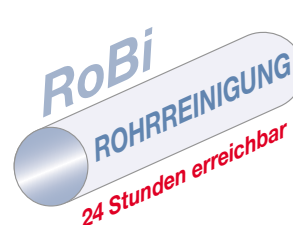
### Lohnbuchhalter (m/w/d)

in TZ (20-25 Std.), vormittags

Bei Interesse informieren Sie sich gerne über unsere Homepage.

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!

[dimaplust.de](http://dimaplust.de)



### Bürokraft (m/w/d)

für 20 Std./Woche gesucht

#### Voraussetzungen:

- sehr gute Deutschkenntnisse in Wort und Schrift
  - fundierte PC-Kenntnisse
- Arbeitszeiten nach Absprache  
Bewerbungen bitte per Mail oder schriftlich an:

**Roberto Z. Orzechowski**  
Am Alten Hof 9 • 31234 Edemissen • Tel.: 0 53 72-97 86 44  
[mail@robi-rr.de](mailto:mail@robi-rr.de) • [www.robi-rohrreinigung.de](http://www.robi-rohrreinigung.de)

### STELLENANGEBOTE HAUSPERSONAL

**Reinigungshilfe** für 2 Personen-haushalt in Vöhrum gesucht. Alle 2 Wochen für 3 Stunden. ☎ **Z 76 104**

### STELLENGESUCHE ALLGEMEIN

**Gel. Gärtner** sucht Arbeit, Gartenpfl., Hecke, Zaun.- Terrasse, etc. ☎ (01 77) 7 06 75 68

### Deine Spende rettet Leben!

SOS Humanity steht für mehr Menschlichkeit auf dem Mittelmeer.

Spende jetzt für die Seenotrettung!  
SOS Humanity  
IBAN: DE 04 1005 0000 0190 4184 51  
[sos-humanity.org/spenden](http://sos-humanity.org/spenden)





## STELLENANGEBOTE ALLGEMEIN

Dein Job in Peine und Region

**lokalboten.de**  
#1 für Zustelljobs

## Freie Stellen in

- Abbensen
- Wehnsen
- Plockhorst
- Soßmar
- Bierbergen
- Vöhrum
- Groß Ilsede

Heute eingestellt,  
morgen zugestellt

Egal ob Vollzeit, Teilzeit oder als Minijob.  
Wähle aus den besten Zustelljobs  
deiner Region den aus,  
der zu dir passt!

jetzt.bewerben@lokalboten.de  
Hotline: 0800 1234 399  
(kostenfrei)



6405301\_002425

Schülerjob  
gesucht?

Jetzt Zeitungen austragen und Geld  
verdienen bei der WM Vertriebs- und  
Werbeservice GmbH

Einfach online oder über WhatsApp  
bewerben und den QR-Code scannen:



## Freie Gebiete:

- Groß Ilsede
- Bierbergen
- Schwicheldt
- Oedesse/Klein Oedesse
- Siersse
- Wendeburg
- Edemissen

**hallo** PEINE  
wochenende

7625401\_002425

## VERKAUF ALLGEMEIN

**Katzenbaum, anthrazit** und Wal-  
king-Stöcke zu verkaufen, zusam-  
men 20€ ☎ (0 51 71) 9 07 78 62

**Kaminholz frei Haus,**  
☎ (01 70) 1 04 52 67

## ALLGEMEIN ANKAUF

**Ankauf: Modelleisenbahn**  
Alle Spuren. Auch gerne größere  
Konvolute. Tel: 0171-3496890

**Ihr Anruf ist Geld wert!** Kaufe Näh-  
masch., altes Spielzeug, Rohbern-  
stein, Schmuck, Münzen, Bücher,  
handtaschen, Abendgarderobe,  
teppiche, Musikinstrumente, Porzel-  
lan, Puppen, Gobelbilder, LPs, Mi-  
litar 1 + 2. WK, Silberbesteck  
(auchversilbert 90iger), Zinn, Zahle  
sfort u. bar. BS ☎ (0152) 15790993

**Kaufe Altmittel, Eisen, Schrott,**  
**Batterien,** ☎ (01 71) 2 08 72 82

**Suche Brennholz** unbehandelt/  
kostenlos ☎ (01 71) 2 08 72 82

BASTELN, HEIMWERKER,  
MODELLBAU ANKAUF

**Modellbahner suchen** Eisenbahn &  
Zubehör. Anlage oder Sammlung.  
Auch Modellfahrzeuge usw.  
☎ 01 75 - 7 77 44 99

**Modelleisenbahn** und altes Spiel-  
zeug gesucht ☎ (03 94 03) 9 41 68

## VERSCHIEDENES

**Brennholz** (Buche, Esche, Ahorn)  
"frisch" oder kammergetrocknet aus  
unserer Region! Fa. HolzHartmann  
☎ 05062-89146

**Jemand mit sehr** guten Internet-  
kenntnissen für einen Auftrag ge-  
sucht. ☎ Z 73 522

**Med. Fußpflege Mobil**  
☎ (01 76) 95 60 58 49

## EHEWÜNSCHE ALLGEMEIN

BEKANNTSCHAFTEN  
ALLGEMEIN

**Ich, Verena, 68 J., verwitwet und**  
**kinderlos**, sehr attraktiv, eine ganz  
bezaubernde Frau mit herzlichem  
Wesen, bin humorvoll, einfühlsam  
und liebevoll, ich habe über 40 J. als  
Sekretärin gearbeitet. Bei ernsthaftem  
Interesse bitte ich um telefo-  
nische Kontaktaufnahme. Sie dürfen  
auch älter sein, wir könnten getrennt  
oder auch gern zusammen wohnen  
pv Tel. 0160 - 97541357

**Einsame Witwe - Magdalena, 78 J.**  
- sehr hübsch, mit schöner weibl. Fi-  
gur, ich mag Kochen, Backen u.  
Handarbeiten. Habe Auto u. Führer-  
schein, aber leider bin ich ganz allein.  
Ich wünsche mir pv wieder sehr e.  
guten Mann an meiner Seite, Alter  
Nebensache, wir könnten getrennt  
oder am liebsten zusammen wohnen.  
Tel. 0151 - 20593017

**Das Beste am**  
**guten Morgen:**  
**Entdecken**  
**Sie unsere guten**  
**Seiten!**

**Lokales · Sport**  
**Einkaufstipps**

hallo

## REISEN / VERANSTALTUNGEN

**SKAN-CLUB**  
**60** plus

**GOLDENE OSTSEEKÜSTE**  
Morada RESORT KÜHLUNGSBORN

**8-Tage-**  
**Senioren-**  
**reisen**

Direkt am Kühlungsborner Ostseestrand verwöhnt das MORADA Resort Kühlungsborn seine Gäste mit komfortabel ausgestatteten Zimmern, stilvollen gastronomischen Einrichtungen, Hallenbad, nostalgischer Leseecke, Einkaufspassage und vielem mehr.

## LEISTUNGEN

- Fahrt im Nichtraucherfernreisebus mit WC
- 7 Übernachtungen in Zimmern mit DU/WC und Bademantel inkl. Halbpension
- Galabuffet und Mecklenburgisches Buffet
- Unterhaltungsabende
- Kostenlose Nutzung des Hallenbades
- Betreuung durch das SKAN-CLUB-Team
- Kofferservice im Hotel nach Bedarf u.v.m.

## SONDERREISEN

Besondere Leistungen: **verschiedene Themenbuffets, 1 bzw. 2 Ausflüge, teilw. themenbezogene Programme, Kaffee- und Kuchennachmittag** u.v.m. – Preise pro Person im Doppelzimmer inkl. Halbpension

## FRÜHLINGSERWACHEN \*

**09.03. – 16.03.2025**  
**16.03. – 23.03.2025** ab € 495,-

## OSTSEE-SAISONAUFTAKT \*

**06.04. – 13.04.2025** ab € 595,-

**Kühlungsborn inkl. Ostsee-Kreuzfahrt**  
**SKANDINAVIEN ENTDECKEN**  
**Trelleborg, Malmö, Kopenhagen ...**  
**23.03. – 30.03.2025** ab € 948,-

Besondere Leistungen bei der Kreuzfahrt:  
**Frühstück und Abendessen an Bord der**  
**TT-Line, Stadtrundfahrt Malmö, Rundfahrt**  
**Kopenhagen, Rückfahrt inkl. Abendessen an**  
**Bord der Scandlines u.v.m.**

## TERMINE 2025

**23.03., 30.03., 13.04. (Ostern, 9 Tage),**  
**21.04., (7 Tage), 27.04., 04.05., 18.05.,**  
**15.06.**

**ab Euro 695,-** pro Person im  
Doppelzimmer  
inkl. Halbpension  
Zuschlag für DZ-Alleinbenutzung: ab € 150,-  
**Preisnachlass bei Selbstanreise:**  
€ 50,- pro Person! (außer \*Sonderreisen)  
Kurtaxe wird vor Ort erhoben.

**Buchung und Beratung bei einem Reisebüro Ihrer Wahl oder unter dem**  
**kostenlosen Kundenservicetelefon: 0800-123 19 19** (täglich von 8 bis 18 Uhr)  
Veranstalter: SKAN-TOURS Touristik Int. GmbH · Gehrenkamp 1 · 38550 Isenbüttel [www.seniorenreisen.de](http://www.seniorenreisen.de)

7529101\_002425

## VERKAUF PKW

## Wir kaufen auch Ihr Auto!!!

Sie wollen Ihr Auto verkaufen? Ihr Fahrzeug wird nach Zustand und Laufleistung bewertet und Sie erhalten ein faires Angebot für Ihren Gebrauchten.

Wir verkaufen gepflegte und werkstattgeprüfte Gebrauchtwagen aller Fabrikate.  
Wunschbestellung auch für Gebrauchtwagen möglich sowie die Vermittlung von Kraftfahrzeugen.

## KRAFTFAHRZEUGTECHNIK FÜR ALLE FABRIKATE

**Auto Börse Guse**

Jahres- und Gebrauchtwagen  
Kfz-Meisterbetrieb



Andreas Guse · Mühlenstraße 1 · 31234 Edemissen-Abbensen  
Telefon: 05177 - 8217 · Telefax: 05177 - 985109 · Mobil: 0172 - 4228351  
[www.auto-boerse-guse.de](http://www.auto-boerse-guse.de) [info@auto-boerse-guse.de](mailto:info@auto-boerse-guse.de)

34066601\_002424

## OPEL ALLGEMEIN

**Opel Astra Kombi**, Bj. 2000, TÜV  
7/25, an Bastler, 650€ VB ☎ (01 71)  
2 08 72 82

## AUDI ALLGEMEIN

**Audi A5 Sportback S-Line Plus**, 2 L,  
TFSi, EZ 07/13, 189.800 Km, 165  
kW, Autom., grau-met., neu bereift,  
Garagenfahrzeug, NR, sehr gepflegt,  
Inspektion + Getriebeölwechsel neu,  
VB 14.870,-€ ☎ (01 70) 5 40 1142

## ANKAUF PKW

**Unfall + Totalschäden**  
**– Gebrauchtwagen –**  
VW, Audi, Opel, Ford, MB,  
Japaner, Skoda, Busse usw.,  
Bj. 2002 – 2025  
**ZAHLÉ HÖCHSTPREISE**  
☎ (05365) 88 66 F. H. Autohandel

33103202\_002424

**PKW gesucht, auch mit Mängeln.**  
**Alles anbieten.** ☎ 0172 8415509

**Suche Auto** mit oder ohne TÜV.  
☎ (0 15 90) 4 15 13 88

## KRAFTRÄDER

## ANKAUF KRAFTRÄDER

**Suche altes Moped, Motorrad** defekt  
Unfall in Teilen oder total verrostet  
0151-11520265

**Kaufe gebr. Motorräder**  
auch defekt ☎ (05 31) 8789370

CAMPINGFAHRZEUGE  
VERKAUF

**Verkaufe Sommerhaus** mit Über-  
dach und Terrasse direkt am See mit  
allem Inventar. ☎ (0 51 71) 5 24 79  
☎ (01 76) 57 78 49 29

CAMPINGFAHRZEUGE  
ANKAUF

**Wir kaufen Wohnmobile &**  
**Wohnwagen** ☎ (0 39 44) 3 61 60  
[www.wm-aw.de](http://www.wm-aw.de), Firma

**Die aktuelle**  
**Wochenendzeitung**

**hallo**  
wochenende



# Lasst es krachen!



MODEHAUS  
**Schridde**  
AM MARKT

Peine · Am Markt 15 · Tel. 05171-15828

**MÄNNER**SACHE.  
senge & ginsburg

Peine · Am Markt 7 · Tel. 05171-905927