

Anita Kloß - Chiropraktik

Resultate überzeugen!

Chiropraktik mit ♥ für die ganze Familie

D.C. Palmer College, Iowa, USA

Termine nach Vereinbarung

Oelheimer Weg 4a • 31234 Edemissen

05176 - 3459914 • 0174 - 7962154 • klossdc@gmail.com



Geburtenrückgang im Kreis Peine erreicht die ersten Kitas

Geburtenrate sinkt um 19 Prozent - In der Gemeinde Wendeburg bleiben Plätze unbesetzt

Kreis Peine. Fehlende Kita-Plätze, völlig überlaufene Schulen, zu wenig Lehrkräfte - davon war in den vergangenen Jahren im Kreis Peine immer wieder die Rede. Doch jetzt gibt es eine Entwicklung, die Veränderungen nach sich ziehen wird: Es werden weniger Kinder geboren.

Dieser Trend setzt sich seit mehreren Jahren fort - deutschlandweit. Die Geburtenrate ist seit 2021 von 1,58 auf etwa 1,35 Kinder pro Frau gefallen. Auch niedersachsenweit ist diese Entwicklung zu beobachten: 2021 kamen hier nach Zahlen des Landesamtes für Statistik noch 76.441 Menschen zur Welt. Danach sanken die Zahlen. Im vergangenen Jahr waren es nur

noch 65.646. Das entspricht einem Minus von 14,12 Prozent binnen weniger Jahre.

Geburtenrückgang um 19 Prozent

Im Vergleich der einzelnen Städte und Kreise sticht Peine besonders hervor. Hier gab es einen Geburtenrückgang von mehr als 19 Prozent seit dem Jahr 2021. Bleiben damit jetzt Kitaplätze frei?

Die Antwort der Peiner Stadtverwaltung ist ein klares „Nein“. Trotz des Geburtenrückgangs gibt es in Peine zu wenig Kita-Plätze. 16 Kindertagesstätten mit 1.443 Betreuungsplätzen und 300 Mitarbeitenden betreibt

Fortsetzung auf Seite 2



Im Landkreis Peine gibt es immer weniger Kinder: Müssen nun Kitas schließen?

FOTO: ARCHIV

EIXER
HAUS am See

05171/7696861

CHorneffer@web.de

Frühstücksbuffet
20,90 €

samstags & sonntags ab 9 Uhr

unsere

„satt Angebote“
incl. Beilagen

donnerstags **Spareribs**
22,50 €

freitags **Schnitzel**
incl. Bier u. Softdrinks
35,00 €

samstags **Rindersteaks vom Roastbeef**
incl. Bier u. Softdrinks
44,00 €

um Vorabreservierung wird gebeten

Härke Braustübchen

31.01.2026

Ü-30 Party

mit DJ Olli - Eintritt 6,00 €
Einlass ab 19:30 Uhr

Südstadt Apotheke

Gute Beratung, gute Preise –
die Apotheke mit dem Autoschalter

www.concept-apotheken.de

**GESUND
GEHÖRT**

Der Videocast rund um das Thema Gesundheit.
Direkt aus der Südstadt-Apotheke Peine.

Arlett Düker, Inhaberin der Südstadt-Apotheke Peine, klärt über spannende und aktuelle Gesundheitsthemen auf. Mit dabei ist immer ein Top-Experte/eine Top-Expertin auf dem jeweiligen Gebiet. Überall wo's Podcasts gibt!



Unsere Angebote sind gültig vom 10.01.2026 – 27.02.2026

Anzeige

Die erste kluge Fastenhilfe
Wildbeeren-Geschmack

FASTEN MIT GLYCK®

UVP: 69,90 €
59,90 € / l

Grippostad C
24 Hartkapseln **12.57 €** ^{-25%}
~~16,99 €~~

Bromuc Hustenlöser
600 mg, 10 Beutel **5.57 €** ^{-30%}
~~7,96 €~~

Wick Vaporub
50 g **9.79 €** ^{nur}
13,99 €

Wick Medi Nait
90 ml **12.99 €** ^{-25%}
~~16,99 €~~

Bepanthen Wund und Heilsalbe
20 g **5.49 €** ^{-28%}
7,69 €

Hoggar Night
20 Stück **10.99 €** ^{-30%}
~~16,66 €~~

Thermacare
2er **12.79 €** ^{-20%}
15,99 €

Prospan Hustensaft
100 ml **6.98 €** ^{-30%}
9,97 €

Pantoprazol Stada
14 Stück **6.10 €** ^{nur}
11,47 €

Gelomyrtol
20 Stück **10.89 €** ^{-30%}
15,20 €

Aspirin Complex
10 Stück **9.99 €** ^{nur}
13,70 €

Omnibiotic 10
20 Beutel **26.80 €** ^{nur}
33,50 €

Ibudolor akut 400 mg
Schmerztabletten 20 Stück **2.99 €** ^{-56%}
~~6,84 €~~ ^{1)*}

Paracetamol Stada 500 mg
20 Stück **1.40 €** ^{-65%}
~~3,99 €~~ ^{1)*}

ASS Stada 100 mg
magensaftres. Tabletten **2.99 €** ^{-43%}
~~5,32 €~~ ^{1)*}

Voltaren Schmerzgel
120 g **14.99 €** ^{nur}
~~18,61 €~~ ^{1)*}

Imidin N Nasenspray
15 ml **3.49 €** ^{-41%}
~~5,97 €~~ ^{*}

Ginkgo Stada 120 mg
120 Stück **45.99 €** ^{-44%}
~~83,35 €~~ ^{*}

Thomapyrin classic
20 Schmerztabletten **6.88 €** ^{-22%}
~~8,82 €~~ ^{1)*}

¹⁾ Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben.

Immer weniger Kinder in Peine

Fortsetzung von Seite 1
die Stadt.

Auch bei den 18 Kitas, die der evangelisch-lutherische Kindertagesstättenverband Peiner Land betreibt, ist keine Entspannung der Lage in Sicht. „In der Tendenz und auch nach Rücksprache mit mehreren Kita-Leitungen können wir den Trend zu einer rückläufigen Nachfrage nicht bestätigen“, sagt Dr. Nicole Laskowski, Sprecherin des evangelisch-lutherischen Kirchenkreises Peine. Sollte es einen Rückgang bei den Anmeldezahlen geben, würde dies erst einmal dazu führen, dass Kinder auf den Wartelisten Plätze bekommen würden.

Aus für Spielkreis Sophiental

In den Kindertagesstätten der Gemeinde Wendeburg dagegen ist der Geburtenrückgang ein Thema. „Der Rückgang hat zur Folge, dass - mit Ausnahme der Schulkindbetreuung - die Einrichtungen derzeit nicht zu 100 Prozent ausgelastet sind“, sagt Bürgermeister-Stellvertreter Maik Dederding. Von den rund 691 zur Verfügung stehenden Betreuungsplätzen sind 44 nicht besetzt.

Dies bietet allerdings den Vorteil, dass den Betreuungswünschen der Eltern besser entsprochen werden könne, da die Kita-Plätze unterschiedliche Betreuungsumfänge haben. Der bestehende Spielraum ermöglichte, noch passgenauer auf die individuellen Bedarfe einzugehen. „Sollte sich die Entwicklung jedoch fortsetzen, wird zu entscheiden sein, ob einzelne Einrichtungen geschlossen werden“, so Dederding. Bereits fix ist die Schließung des Spielkreises in Sophiental: Mangels ausreichender Nachfrage wird der Betrieb mit bislang zwölf Plätzen zum 31. März 2026 eingestellt.

Änderung der Schuleinzugsbezirke

An den Grundschulen wie auch an den weiterführenden Schulen ist der Geburtenrückgang noch nicht angekommen. „Es dauert, bis diese Entwicklung durchschlägt“, sagt SPD-Ratsmitglied Matthias Wehrmeyer. Von einer Entspannung der Lage könne keine Rede sein, vielmehr gebe es Grundschulen, die völlig überfüllt seien, wie etwa die Grundschule in der Südstadt

und die Eichendorff-Schule.

Deshalb gibt es politische Überlegungen, die Schuleinzugsbezirke zu verändern, sodass Grundschulkindern aus dem Stadtgebiet auch Schulen in den Ortsteilen besuchen können. Bis März soll die Stadtverwaltung dazu eine Vorlage erarbeiten.

Ein erster Schritt für die Umverteilung wurde bereits beschlossen: Grundschüler aus Hohenhameln haben ab dem Schuljahr 2027/2028 nicht mehr die Möglichkeit, die Grundschule in Rosenthal zu besuchen, sondern werden in Hohenhameln beschult. „Damit werden etwa 20 Plätze in Rosenthal frei“, sagt Wehrmeyer.

Schließungen von kleinen und in die Jahre gekommenen Dorfschulen spielen im Hinblick auf den Geburtenrückgang noch keine Rolle. Wohl aber neue Anforderungen wie der Rechtsanspruch auf Ganztagsbetreuung. „Das geht nur in größeren Einheiten“, so der SPD-Politiker. So entsteht für 16,2 Millionen Euro in Schmeddenstedt ein Erweiterungsbau der Grundschule, die künftig auch Woltorfer Kinder besuchen werden. Die alte Grundschule in Woltorf, die sich in einem baulich schlechten Zustand befindet, wird geschlossen.

Gymnasien sind überlaufen

Auch für die weiterführenden Schulen könnte es auf eine Neufassung der Einzugsbereiche hinauslaufen. Eine neue Schulentwicklungsplanung ist in Arbeit. Eine Arbeitsgruppe aus Verwaltungs- und Kreistagsmitgliedern ist damit befasst, zudem soll eine externe Firma daran mitwirken.

Denn Fakt ist: Die beiden Gymnasien im Stadtgebiet wie auch die Integrierten Gesamtschulen in Vöhrum und in Lengede sind überlaufen. Platzprobleme gibt es auch am Gymnasium Groß Ilsede: Denn viele Eltern wollen ihre Kinder auf ein Gymnasium schicken.

Könnte also ein fünftes Gymnasium die Lage entspannen? Darüber soll der Schulentwicklungsplan Auskunft geben. Eine nicht unerhebliche Rolle spielt dabei dann auch die Frage, ob ein Neubau finanzierbar und angesichts rückläufiger Geburtenraten überhaupt nötig sein wird.



Jörg Zimmermann ist sauer: Beim Gassigehen stolperte er im Woltorfer Holz über einen riesigen Müllhaufen.
FOTO: JÖRG ZIMMERMANN

Müll im Woltorfer Holz sorgt für Ärger

Ein riesiger Abfallhaufen im Wald löst Empörung aus – nicht nur bei Peines Ratsmitglied **Jörg Zimmermann**

Dungelbeck/Woltorf. Illegal im Wald abgeladener Müll ist kein neues Problem und immer wieder ein Thema im Kreis Peine. Doch ein aktueller Fall im Woltorfer Holz hat die Diskussionen neu entfacht. Peines Ratsmitglied Jörg Zimmermann (SPD) aus Dungelbeck ist fassungslos und berichtet von einer besonders massiven Ablagerung, die er im Waldgebiet zwischen Dungelbeck und Woltorf entdeckt hat. Parallel dazu wurde bei der Polizei in Peine ein weiterer ähnlicher Fall zur Anzeige gebracht.

„Macht mich wütend“

„Zum wiederholten Mal habe ich im Wald zwischen Dungelbeck und Woltorf verbotene Müllablagerungen entdeckt“, sagt Zimmermann. Besonders empört ihn das Ausmaß des aktuellen Fundes: „Solch eine Müllmenge ist mir noch nie begegnet.“ Neben Hausmüll lagen dort auch einige Autoteile. Für Zimmermann ist das mehr als nur gedankenlose Bequemlichkeit: „Es macht mich wütend und zornig zugleich, wie einige Mitbürger respektlos und verantwortungslos mit Tieren, mit der Natur und mit ihren Mitmenschen umgehen.“

Der betroffene Wald ist Teil des Peiner Herzbergs. Das Gebiet rund um das Woltorfer und Fürstenaauer Holz liegt südlich von Peine und wird normalerweise intensiv für idyllische Spa-

ziergänge, Radtouren und zur Naherholung genutzt. Als Müllkippe ist er jedoch völlig ungeeignet.

Zimmermann selbst hat seinen Fund noch nicht zur Anzeige gebracht, fordert aber ein entschlosseneres Vorgehen: „Es wird Zeit, nicht nur den Müll abzufahren, sondern mit detektivischer Arbeit zu versuchen, den Schuldigen zu ermitteln.“ Gerade Autoteile böten doch Ansatzpunkte. Für die Zukunft könne er sich verschärfte Strafen und den Einsatz von Wildtierkamerateams vorstellen, um Täter zu überführen.

Kein Einzelfall

Unabhängig davon bestätigt die Polizei Peine einen weiteren Fall illegaler Müllentsorgung in derselben. Polizeioberkommissar Malte Jansen erklärt: „Zum Jahresende ist uns ein Fall von illegaler Abfallentsorgung zwischen Woltorf und Schmedenstedt gemeldet worden. Die Kollegen haben eine Anzeige aufgenommen und Ermittlungen eingeleitet.“ Von einer generellen Häufung illegaler Müllablagerung in Peines Waldstücken könne derzeit zwar nicht gesprochen werden, allerdings sei die Polizei bei ihren Ermittlungen stets auch auf Hinweise aus der Bevölkerung angewiesen. Und: „Wir können nur tätig werden, wenn wir Kenntnis haben“, so Jansen.

Aber wer räumt den Müll

denn wieder weg? Wer im Einzelfall zuständig ist, hängt vom Ort der Ablagerung ab. Außerhalb geschlossener Ortschaften ist wie im Woltorfer Holz nach dem Niedersächsischen Abfallgesetz grundsätzlich der Landkreis Peine für die Entsorgung zuständig. Innerhalb der Stadt kann die Verantwortung bei der Kommune liegen. Stadtsprecherin Petra Neumann erläutert, dass die Stadt in solchen Fällen als Grundstückseigentümerin handelt. Der illegal abgeladene Müll im Woltorfer Holz wurde wenige Tage nach dessen Entdeckung auf Kosten des Landkreises abgeholt.

Geld- und Freiheitsstrafen drohen

Die Kosten für die Beseitigung trägt ebenfalls erst einmal die öffentliche Hand. Das tut sie so lange, bis ein Verursacher ermittelt werden kann. Dann drohen Bußgelder wegen einer Ordnungswidrigkeit. Auch strafrechtliche Konsequenzen sind für Müllsünder denkbar. „Wenn gefährliche Stoffe entsorgt werden, handelt es sich um eine Straftat“, sagt Polizeisprecher Jansen. Dann drohen Geld- oder Freiheitsstrafen. Jörg Zimmermann will das Thema nun in den Stadtrat tragen und regt unter anderem an, über neue Wege nachzudenken, wie spezielle „Mülldetektive“ oder technische Überwachung.

MEHR NACHRICHTEN

AUS PEINE UND DER REGION

FINDEN SIE AUF PAZ-online.de



Abriss des alten Post-Gebäudes

Wofür eine **XXL-Plane** gespannt wurde

Peine. Beim Abriss des alten Peiner Postgebäudes gibt es für Baustellen-Interessierte zwar viel zu sehen, aber das war keine Kino-Leinwand: Um die umliegende Fußwege, Straßen und Passanten vor herabfallenden Teilen und Baustaub zu schützen, hatten die Rückbau-Spezialisten der Abrissfirma eine mobile XXL-Schutzplane gespannt.

Die Plane ist höher als das Gebäude

Sie war höher als das rund 20 Meter hohe Bau-Skelett des Postgebäudes und wurde mit einer Kette am langen Ausleger eines Schwerlastkrans aufgehängt. Hinter der Schutzplane krachte der Abriss-Bagger mit seinem Aufsatz in die Beton-Fassade und riss Stück für Stück Elemente ab. Mit Wasser aus einem Schlauch wurde der Staub ebenfalls gebunden.

Die XXL-Schutzplane soll wieder zum Einsatz kommen, wenn die Front mit dem einstigen Hauptgebäude abgerissen wird.

Abfuhr der Überreste noch im Januar

Trotz Winterwetter- das Fachunternehmen versucht so zügig wie möglich weiterzuarbeiten, um weiterhin im Zeitplan zu bleiben. „Sobald das Gebäude zerlegt ist und die Abfälle getrennt wurden, erfolgt die Abfuhr – das soll noch im Januar 2026 erfolgen“, erläutert Christoph Wilhelm, Sprecher des Investors Cureus. Der Bauprojektentwickler aus Hamburg will auf dem riesigen Areal eine Seniorenresidenz mit 124 Pflege-



Abriss des alten Postgebäudes in Peine: Eine große Schutzplane wurde an einem Schwerlastkran aufgehängt. FOTO: RALF BÜCHLER

plätzen und 24 Wohneinheiten bauen. Auch gewerbliche Einheiten, die einen Zusammenhang zur Nutzung als Seniorenheim haben, sind laut Bebauungsplan im Gebäude erlaubt. So könnten theoretisch zum Beispiel auch ambulante Pflegedienste, Physiotherapie-Praxen, Friseure, Café- und Restaurant-Betreiber oder Fußpflege-Studios hier einziehen. Die Fertigstellung ist für 2027 geplant.

Bis dahin gibt es noch viel zu tun. Unter anderem wird für den Unterbau des neuen Gebäudes eine Tragschicht errichtet. Dafür soll ein Teil der Betonreste vom Abriss genutzt werden, die auf dem Areal verbleiben und vor Ort kleingebrochen und als Recyclingmaterial aufbereitet werden. „Das schont die Materialkreisläufe“, sagt Cureus-Sprecher Wilhelm. Als bald erwarte sein Unternehmen auch die Baugenehmigung, „um im Frühjahr mit den Erdarbeiten für den Neubau starten zu können“.

Mein Testament für das Deutsche Krebsforschungszentrum. Denn ich möchte etwas hinterlassen.

www.dkfz.de/testament

dkfz.

DEUTSCHES KREBSFORSCHUNGSZENTRUM IN DER HELMHOLTZ-GEMEINSCHAFT

Juwelier Goldschatz
Edelmetallankauf, Schmuck & Uhren



Altgold ist Bargeld

Breite Straße 49
31224 Peine · neben Café Mitte
Telefon 05171/5876813
www.goldschatz-peine.de

9225201_002425

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

22272301_002425

1.200

lokale Projekte unterstützt

1.250
Beschäftigte
aus 11 Nationen
mehr als **65**
Auszubildende

Mehr als
2 Mio. Euro
in regionale Projekte

175.000 Euro
private Spenden
über unsere
Förder- und Spendenplattform
www.heimatherzen.de
gesammelt

über
80
Standorte
in der Region

Herzlichen Dank, dass Sie uns durch das Jahr 2025 begleitet haben. Auf viele weitere gemeinsame Jahre! www.sparkasse-hgp.de

Weil's um mehr als Geld geht.

 Sparkasse
Hildesheim Goslar Peine



Struck Recycling-Hof OHG

– 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

EHRlich. SAUBER. KONSTANT.

3676801_002425

3708601_002425

Unfall nach dem Aussteigen: Wer haftet?

Manchmal müssen Gerichte nach Unfällen entscheiden, was eigentlich ein Betrieb oder ein Gebrauch eines Autos im Sinne des Straßenverkehrsrechts ist. Einfaches Beispiel: Sie fahren mit Ihrem Auto und stoßen beim Einparken gegen ein anderes. Das dürfte als „im Betrieb“ gelten.

Doch wenn eine Person aus einem haltenden Auto bereits komplett ausgestiegen ist, haftet die Kfz-Versicherung nicht mehr für den Unfall dieser Person. Das zumindest war eine Entscheidung (Az.: 7 U 132/23) des Oberlandesgerichts (OLG) Hamm, auf welche die Arbeitsgemeinschaft Verkehrsrecht des Deutschen Anwaltvereins (DAV) hinweist.

In dem Fall ging es um einen sechsjährigen Jungen. Dieser stieg aus dem Auto seiner Mutter aus, dass entgegen der Fahrtrichtung am Rand der Straße angehalten hatte. Er stieg auf der rechten Autoseite aus, machte die Tür zu und ging um das Auto herum. Dann lief er auf die Straße und wurde von einem etwa 20 km/h schnellem Auto erfasst und verletzt. Dessen Fahrerin hatte ihn nicht mehr erkennen



Blaulicht im Einsatz: Bei Unfällen im Straßenverkehr sind die rechtlichen Fragen oft komplex.

FOTO: DANIEL KARMANN/DPA-MAG

und bremsen können. Auch ein warnender Ruf der Mutter konnte den Unfall nicht verhindern.

Im Nachgang zahlte die Versicherung des Unfallautos zunächst an den verletzten Jungen. Dann aber wollte sie die Mutter, den Halter und den Versicherer

des parkenden Autos der Mutter in Regress nehmen und klagte. Angeblich hätte die Mutter sowohl als Fahrerin als auch als Elternteil eine Sorgfaltspflichtverletzung begangen.

Das zuvor verantwortliche Landgericht hatte dieser Klage sogar stattgegeben - teilweise zu-

mindest. Und zwar in Bezug auf ihre elterlichen Aufsichtspflichten. Aber klar abgewiesen wurde diese in Bezug auf ihre Rolle als Autofahrerin. So war die Klage gegenüber dem Halter und dem Versicherer des Autos der Mutter insgesamt ohne Erfolg. Das wollte die Versicherung nicht

hinnehmen und ging in Berufung.

Das hatte aber keinen Erfolg, denn das OLG Hamm wies die Berufung zurück. Vereinfacht gesagt war das Gericht der Ansicht: In dem Moment, wo der Junge die Tür zugemacht hatte, was das Aussteigen abgeschlossen.

Der danach passierte Unfall steht in keinem Zusammenhang mit dem „Betrieb“ oder dem „Gebrauch“ des parkenden Autos. Deswegen ist es auch kein Fall die Kfz-Versicherung. Denn auch war das Halten an dieser Stelle im Sinne der Straßenverkehrsordnung nicht verboten. So hätte die Mutter keine „kritische Verkehrslage“ und den Unfall nicht mitverursacht.

Zwar könnte eine elterliche Verletzung der Aufsichtspflicht in der Tat zu einer persönlichen Haftung der Mutter führen - doch eine Zurechnung an den Kfz-Versicherer sei damit ausgeschlossen. Da kein Zusammenhang zwischen der Nutzung des Autos und dem Unfall bestand, bestand auch kein Regressanspruch gegen Halter oder Versicherer des Autos der Mutter. (DPA)

Goldpreise auf Rekordhoch – Altgold verkaufen und Spitzenpreise sichern!

Die Niedersächsische Goldbörse Braunschweig: auch bekannt als **FOCUS MONEY** **Aktueller Goldkurs: 3.930,53 EUR/Ounce**

Anzeige
FOCUS MONEY
MEDIEN PARTNER
2025

Januar 2026

Rekordhoch beim Gold – jetzt ist der richtige Moment zu handeln

Braunschweig. In vielen Braunschweiger Haushalten liegen sie seit Jahren unbeachtet: alte Ketten, einzelne Ohrringe, Schmuck aus Erbschaften oder Münzen, deren Geschichte bekannt ist – ihr tatsächlicher Wert jedoch nicht. Oft sind es Erinnerungsstücke, die irgendwann in Vergessenheit geraten. Genau hier setzt die **Niedersächsische Goldbörse Braunschweig** an. Der bundesweit tätige deutsche Fachbetrieb, bekannt als **FOCUS-MONEY** und **FOCUS Online**, bietet in Braunschweig einen Ort, an dem solche Werte präzise, transparent und mithilfe moderner Röntgenfluoreszenzanalyse (XRF) eingeordnet werden – besonders relevant in einer Phase außergewöhnlich hoher Goldpreise.

Wenn Erinnerungen auf Marktwerte treffen

Erbstücke sind mehr als Edelmetall. Sie stehen für Familiengeschichten, Lebensabschnitte und persönliche Momente. Doch nicht jedes Stück besitzt heute noch emotionale Bedeutung. Viele Menschen stehen irgendwann vor der Frage: behalten oder loslassen? Gerade Schmuck, der nie getragen wird, Münzen, die lediglich verwahrt werden, oder Zahngold, das keinen praktischen Nutzen mehr hat, gewinnen aktuell eine neue Relevanz. Der Grund dafür ist schnell erklärt: Der Goldpreis befindet sich auf einem historischen Höchststand. Diese Entwicklung ist unter anderem auf weltweite Unsicherheiten zurückzuführen – doch für Besitzerinnen und Besitzer von Gold zählt vor allem eines: **So hohe Preise halten selten dauerhaft.**



Wir sind jetzt auch am **Samstag von 10 bis 16 Uhr** für Sie da!

Braunschweig als Ort der Einordnung

Die Niedersächsische Goldbörse hat sich in Braunschweig als feste Adresse für Menschen etabliert, die Klarheit suchen. Nicht mit Verkaufsdruck, sondern mit nachvollziehbaren Abläufen. Jedes Stück wird einzeln geprüft, erklärt und bewertet. Besonders bei Erbschmuck oder Zahngold ist das entscheidend, denn viele Stücke sind alt, ungestempelt oder bestehen aus unterschiedlichen Legierungen. Hier kommt moderne Technik ins Spiel. Mithilfe der **Röntgenfluoreszenzanalyse-Analyse (XRF)** lässt sich der Edelmetallgehalt zerstörungsfrei und exakt bestimmen. Kundinnen und Kunden können diesen Prozess live verfolgen und erhalten eine verständliche Erklärung der Ergeb-

nisse. Aus Unsicherheit wird Wissen – und aus Wissen eine fundierte Entscheidung.

Hoher Goldpreis: Chance statt Selbstverständlichkeit

Ein historisch hoher Goldkurs ist kein Normalzustand. Märkte reagieren sensibel, und Phasen mit Höchstständen werden häufig von Korrekturen abgelöst. Schon kleine Veränderungen – etwa in der Geldpolitik, bei Zinsen oder in der geopolitischen Lage – können den Preis spürbar beeinflussen. Viele Fachleute rechnen damit, dass sich der Goldpreis in absehbarer Zeit auch wieder nach unten bewegen kann. Genau deshalb entscheiden sich aktuell viele Menschen bewusst dafür, vorhandene Werte nicht weiter liegen zu lassen. **Wer jetzt verkauft, verkauft auf einem Niveau,**

das es so möglicherweise lange nicht wieder geben wird.

Vertrauen durch Partnerschaft und Erfahrung

Neben moderner Analyse setzt die Niedersächsische Goldbörse Braunschweig auf bewährte Strukturen. Die enge Zusammenarbeit mit Heimerle + Meule, der ältesten aktiven Gold- und Silberscheideanstalt Deutschlands, sorgt für zusätzliche Sicherheit. Diese Partnerschaft garantiert marktgerechte Preise und höchste Qualitätsstandards bei der Weiterverarbeitung der Edelmetalle. Gerade bei Erbstücken, die oft einen höheren materiellen Wert haben als erwartet, spielt Vertrauen eine zentrale Rolle. Transparenz, fachliche Kompetenz und

Zeit für Erklärungen sind deshalb fester Bestandteil des Konzepts.

Loslassen kann Mehrwert schaffen

Viele Kundinnen und Kunden berichten, dass der Verkauf von nicht mehr genutztem Schmuck oder Erbschmuck weniger ein Abschied als vielmehr eine Erleichterung ist. Aus Gegenständen, die jahrelang ungenutzt blieben, entsteht finanzielle Flexibilität – sei es für Rücklagen, Investitionen oder persönliche Wünsche. Die **Niedersächsische Goldbörse Braunschweig** versteht sich dabei nicht als Verkaufsstelle, sondern als Entscheidungshelfer. Die Bewertung ist unverbindlich, der Ablauf klar strukturiert. Die Entscheidung liegt stets beim Kunden – auf Basis von Fakten, nicht von Emotionen oder Marktgerüchten.

Fazit: Die goldene Seite von Braunschweig

Der aktuelle Goldkurs befindet sich auf einem historischen Niveau. Ein Zustand, der erfahrungsgemäß nicht von Dauer ist. Korrekturen sind möglich und wahrscheinlich. Wer Gold besitzt, insbesondere in Form von Erbstücken, Altgold oder Zahngold, steht jetzt vor einer seltenen Gelegenheit: ruhende Werte zu Höchstpreisen in reale Liquidität zu verwandeln. Die **Niedersächsische Goldbörse Braunschweig** bietet in diesem entscheidenden Moment Orientierung und Sicherheit. Mit moderner **XRF-Analyse**, der starken Partnerschaft mit **Heimerle + Meule** und der Anerkennung durch renommierte Medien entsteht ein verlässlicher Rahmen, um Gold transparent, fair und zum aktuellen Marktpreis zu verkaufen. **Jetzt ist der richtige Zeitpunkt, Entscheidungen nicht aufzuschieben.**

Niedersächsische
GOLD BÖRSE
BRAUNSCHWEIG

NIEDERSÄCHSISCHE GOLDBÖRSE BRAUNSCHWEIG
Damm 38
38100 Braunschweig
TEL: 0531/12184200

braunschweig@goldboerse.gmbh
www.goldboerse-braunschweig.de

ÖFFNUNGSZEITEN:
Mo.-Fr. 10:00 - 18:00 Uhr
Sa.: 10:00 - 16:00 Uhr

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.

Neue kvhs-Angebote

www.kvhs-peine.de

Neue Sprachen, viele Lernformate

„Eine neue Sprache zu lernen, bedeutet weit mehr, als nur Vokabeln zu beherrschen“, sagt Knut Arnold, Programmleiter Fremdsprachen. Es bedeutet, Türen zu öffnen, Begegnungen, kulturelle Vielfalt und einen erweiterten Blick auf die Welt. Mit ihrem Fremdsprachenprogramm im Frühjahrssemester lädt die Kreisvolkshochschule Peine ein, sprachliche Kompetenzen auszubauen, vorhandenes Wissen zu vertiefen oder eine Sprache von Grund auf zu erlernen.



(v. l.): Stefanie Laurion (Leiterin kvhs Peine), Annika Naber (Arbeitsmarktprojekte), Eva Kazmierczak (Gesundheit), Sarah Korn (Sprachförderung), Knut Arnold (Fremdsprachen), Kerstin Wassmann (Pädagogik) und Andreas Teichmann (Verwaltungsleitung). Foto: kvhs Peine

SPRACHEN LERNEN

Jede Sprache erzählt ihre Geschichte und vermittelt ein Lebensgefühl. Spanisch klingt nach Sonne, Musik und lebendigem Miteinander. Italienisch weckt Freude an Reisen, Kultur und Lebensart. Englisch eröffnet den Zugang zur internationalen Kommunikation – Französisch steht für Eleganz. Deutsch wiederum bietet Zugewanderten Orientierung, Sicherheit und Teilhabe. Das Fremdsprachenprogramm der kvhs Peine vereint viele Wege,

die Sprache zu einem persönlichen Erlebnis machen.

Die neuen Kursangebote laden zur sprachlichen Entdeckungsreise ein. Wer Russisch lernen möchte, findet den idealen Einstieg. Auch Polnisch ist neu im Programm und spricht Menschen an, die Interesse an einer der wichtigsten Sprachen Mitteleuropas haben.

Im Arabisch-Einstiegskurs kann man eine der bedeutsamsten Weltsprachen entdecken, die mit ihrem besonderen Klang und ihrer Schrift fasziniert. Für

Lernende mit Grundkenntnissen im Koreanischen, ermöglicht der Fortgeschrittenkurs den Ausbau der Kenntnisse sowie die intensivere Auseinandersetzung mit Sprache, Schrift und kulturellem Hintergrund. Der Bildungsurlaub Englisch auf dem Niveau A2/B1 bietet eine Lernumgebung für alle, die ihr Englisch auffrischen und erweitern möchten. Die Kompaktform ermöglicht spürbare Fortschritte in kurzer Zeit.

LERNFORMATE ERLEBEN

Für unterschiedlich lernende Menschen gibt es zwei Formate – strukturierter Präsenzkurs in der Gruppe oder Onlinekurs, der sich flexibel in den Alltag integrieren lässt. Auch Bildungsurlaube sowie Intensiv- und Konversationsangebote gehören zum Programm und ermöglichen konzentriertes Lernen und

praktische Anwendung. Unabhängig vom Format profitieren Teilnehmende von einer wertschätzenden Atmosphäre und von qualifizierten Lehrkräften mit umfangreicher Erfahrung in der sprachlichen Bildung.

Die Kursleitungen stammen aus verschiedenen Ländern und Kulturen. Viele sind Muttersprachler und vermitteln außer Sprachgrundlagen kulturelle Besonderheiten. So entsteht eine fundierte und lebendige Lernatmosphäre, in der Sprache authentisch erlebbar wird.

Informationen zu Kursdauer, Terminen, Niveaustufen und Teilnahmevoraussetzungen finden sich auf der Website der kvhs Peine. Das Team steht beratend zur Seite und hilft, den passenden Kurs und die optimale Lernumgebung zu finden. *bik*

www.kvhs-peine.de
Alle Veranstaltungen finden Sie auf unserer Website. Die Suche ist ganz einfach, probieren Sie es gern aus! Ausdrücke aktueller Kurse können auch in der Geschäftsstelle der kvhs Peine abgeholt werden.

Eine Argentinierin in Peine

Wer Adriana Correa Velarde begegnet, spürt sofort ihre warme, offene Art. Die Spanischdozentin der kvhs Peine trägt ein Stück ihrer argentinischen Heimat immer mit sich – und genau diese Mischung aus Lebensfreude, Gemeinschaftssinn und kultureller Neugier prägt auch ihren Unterricht.

Ihr Weg nach Deutschland begann 2010 mit einer Begegnung in Buenos Aires: Dort lernte sie ihren späteren Mann kennen. Nach Stationen in Argentinien und zwei Jahren in Peking zog sie 2016 nach Deutschland. Die ersten Monate beschreibt sie als überraschend herzlich – dank nachbarschaftlicher Unterstützung, vieler neuer Eindrücke und eines ersten Winters, der sie vor ungeahnte Herausforderungen stellte. Parallel arbeitete sie konsequent an ihren Deutschkenntnissen und absolvierte den B1-Kurs an der kvhs.

Aufgewachsen im nordargentinischen Tucumán, erinnert sie sich an eine Kindheit voller Musik, mit großen Familienrunden und sonntäglichen Treffen bei der Großmutter. „Diese Gemeinschaft, dieses Miteinander – das hat mich geprägt“, sagt sie. Werte wie Respekt, Zusammenhalt und Freude am Lernen bestimmen bis heute ihren Blick auf Menschen und Bildung.

Zur Kursleitung fand sie 2023 – ausgelöst durch ein spontanes Gespräch bei einer Sportveranstaltung. Eine kvhs-Dozentin ermutigte sie, ihren Wunsch, Spanisch zu unterrichten, endlich



Foto: privat

in die Tat umzusetzen. Heute leitet Adriana Kurse wie „Spanisch für Reisende“ und den „Spanisch-Club“ – mit großem Erfolg.

Was sie fasziniert? „Zu sehen, wie Lernende neue Verbindungen herstellen, wie sich plötzlich ein Dialog erschließt und jemand sagt: ‚Ich hätte nicht gedacht,

dass ich das verstehe!“ Adriana setzt auf humorvolle, praxisnahe Methoden: Rollenspiele, kurze Dialoge und kreative Übungen. Fehler sind ausdrücklich erlaubt, denn sie schaffen Lernmomente. „Eine positive Atmosphäre ist entscheidend. Ohne Angst, mit Mut und Freude.“

Wer in einen ihrer Kurse kommt, merkt schnell: Adriana Correa Velarde unterrichtet nicht einfach Spanisch. Sie vermittelt ein Lebensgefühl – und eröffnet ihren Teilnehmenden damit eine neue, lebendige Welt.

„Jeder Tag ist eine Gelegenheit, etwas Neues zu lernen und Freude zu teilen.“

Adriana Correa Velarde

HIGHLIGHTKURSE OFFENES KURSANGEBOT SEMESTER 2026

SPRACHEN – Knut Arnold

Russisch für Anfänger A1
W-7501P3 | montags, 16. Februar – 22. Juni, 18 – 19.30 Uhr, Peine

Polnisch für Anfänger A1
W-7801P3 | montags, 16. Februar – 22. Juni, 19.45 – 21.15 Uhr, Peine

Bildungsurlaub Italienisch für Anfänger
W-7414X3 | ab Montag, 23. Februar – 27. Februar, 9 – 16 Uhr, Peine

Bildungsurlaub Englisch A2/B1
W-7283X3 | ab Montag, 23. März – 27. März, 9 – 13.30 Uhr

GESUNDHEIT – Eva Kazmierczak

Zurück in deine Kraft – Atemübungen und Qi-Gong
W-9551P4 | montags, 9. Februar – 1. Juni, 19.45 – 20.45 Uhr, Peine

Yin Yoga – Frühlingserwachen. Sanftes Dehnen
W-9590V4 | donnerstags, 5. Februar – 07. Mai, 19 – 20.30 Uhr, Vechelde

Hatha Yoga – Auftanken für die Woche
W-9596Y4 | sonntags, 15. Februar – 24. Mai, 10 – 11.30 Uhr, Peine

Wassergymnastik – Kräftigende Mobilisation
W-9667H4 | donnerstags, 12. Februar – 28. Mai, 8.30 – 9.30 Uhr, Mehrum

ERNÄHRUNG – Eva Kazmierczak

Matjes – Genussvarianten
W-9266L7 | Donnerstag, 26. Februar, 18 – 21.45 Uhr, Lengede

Lasst die Mikroben toben – Fermentieren lernen
W-9282Y7 | Samstag, 14. März, 10 – 14.30 Uhr, Lengede

Wildkräuter-Workshop zum Weltfrauentag.
W-9206Y7 | am Sonntag, 8. März, 13 – 17 Uhr, Peine

Vegetarische türkische Küche – Neue Rezepte
W-9234P7 | am Freitag, 6. Februar, 18 – 22 Uhr, Peine

MENSCH & GESELLSCHAFT / PFLEGE & BETREUUNG – Stefanie Laurion

Wärmepumpe in Bestandsgebäuden
W-1702P5 | Dienstag, 10. März, 18 – 20.15 Uhr, Peine

Lokale Demokratie spielerisch entdecken
W-1746P5 | am Montag, den 27. April, 14 – 18 Uhr, Peine

„Ganz nach ihren Möglichkeiten“ – Für Betreuungskräfte
W-9745Y2 | Montag, 25. April, 9 – 16 Uhr, Peine

Qualifizierung für Betreuungskräfte – Zwei Wochenenden
W-9753P2 | ab Freitag, 5. Juni, 15 – 18.15 Uhr, Peine

BERUF & DIGITALES – Ingrid Knobbe

EXCEL I – Einstieg und Grundlagen
W-5460P2 | montags, 2. März und 9. März, 16 – 19 Uhr, Peine

Outlook im Büro
W-5465P2 | Montag, 16. März, 16 – 19 Uhr, Peine

Wie benutze ich mein Smartphone oder Handy?
W-5952P2 | Freitag, 10. April, 17 – 20 Uhr, Peine

Bildungsurlaub: Erfolgreich kommunizieren
W-5970X2 | Dienstag, 28. April – 30. April, 8.30 – 16 Uhr, Vechelde

KULTUR – Ingrid Knobbe

Keramisches Gestalten
W-8226E2 | ab Dienstag, 24. Februar – 21. April, 19 – 21.30 Uhr, Edemissen

Rezepte sketchen – für Koch- und Backbegeisterte
W-8137P2 | Donnerstag, 9. April, 16 – 19.45 Uhr, Peine

Kalligrafie: Schrift und Ornamentik des Jugendstils
W-8130P2 | ab Dienstag, 21. April – 19. Mai, 18.30 – 20.45 Uhr, Peine

PÄDAGOGIK & FAMILIE – Kerstin Wassmann

Eltern/Großeltern-Kind-Bewegungskurs (2–5 Jahre)
W-2110P8 | ab Freitag, 6. Februar – 13. März, 15–15.45 Uhr, Peine

Elternabend – Online: Grundschule – und dann?
W-2112O8 | Dienstag, 17. Februar, 18.30 – 20.45 Uhr, online

Eltern-Kind-Angebot: „Wir lernen Schafe kennen“
W-2114P8 | Freitag, 29. Mai, 15 – 17 Uhr, Peine Ökogarten

JUNGE VHS – Knut Arnold

vhs.KinderUni: Wo sind die Dinos geblieben?
W-1350O3 | Sonntag, 8. Februar, 11 – 12 Uhr, online

Dem Fuchs und Dachs auf der Spur
W-1332K3 | Samstag, 21. März, 15 – 17.15 Uhr, Peine



36964401_002425

Neue Autobatterie fällig: Das müssen Sie wissen

Gerade im Winter machen Autobatterien oft schlapp. Starthilfe kann dem Akku zwar wieder Leben einhauchen. Doch wenn das Auto auch danach nur schleppend anspringt, wird es wahrscheinlich Zeit für einen Tausch. Was dabei wichtig ist - von Kauf, über Ausbau bis Pflege.

1. Die richtige Batterie finden

Bauform, Kaltstartstrom, Nennspannung, Kapazität: All das sind Faktoren, auf die es bei der Autobatterie ankommt - sie müssen passen. Laut Tüv Süd ist das in der European Type Number (ETN) zusammengefasst, die aus neun Zahlen besteht. Batterien mit gleicher Nummer können problemlos getauscht werden.

Im Zweifel gilt natürlich: In Werkstatt oder Fachhandel beraten lassen, um nicht falsch zu kaufen.

2. Den Akku tauschen - oder tauschen lassen

Laien sollten die Finger von einem Wechsel in Eigenregie lassen. Denn mit Abklemmen, Herausnehmen, Einsetzen und Anklemmen ist es meist nicht getan.



Gehört meist in die Hände von Fachleuten: Der Austausch der Autobatterie ist alles andere als einfach.

FOTO: BODO MARKS/DPA-MAG

Nicht nur muss bei vielen Autos eine exakte Reihenfolge beim Ausbau der Batterie beachtet werden, so der Tüv Süd, sondern:

Es drohen Datenverluste, wenn die Fahrzeugelektronik vom Stromkreis getrennt wird. Das kann dazu führen, das selbst Fensterheber danach nicht mehr richtig Dienst tun und erst mal wieder programmiert werden müssen. Profis arbeiten deshalb mit Pufferbatterien während des Austauschs.

Hat das Auto etwa ein Batteriemangagementsystem oder eine Start-Stopp-Automatik, muss die neue Batterie im Steuergerät eingetragen und angelern werden.

Wer sich den Wechsel selbst zutraut, sollte eine Schutzbrille aufsetzen und säurefeste Handschuhe anziehen, rät der ADAC. Der Automobilclub stellt auf seiner Website eine Anleitung zum Tausch bereit, betont aber auch: Das ist nur eine Orientierungshilfe. Maßgeblich seien die Be-

triebsanleitung beziehungsweise die Angaben des Herstellers.

3. Der neuen Batterie ein langes Leben schenken

Starterbatterien verschleifen: Bei neu eingebauten Akkus kann man mit ungefähr fünf Jahren Lebensdauer rechnen, so der Tüv Süd. Ob die Batterie doch länger hält oder früher schlappmacht, hängt aber laut ADAC auch maßgeblich von der Nutzung ab. Was schlecht für die Batterie ist:

Fährt man nur Kurzstrecken, kann der Generator die Starterbatterie während der Fahrt nicht genug nachladen - es drohen Tiefentladungen, die der Lebensdauer schaden. Insbesondere, wenn zugleich noch viele elektronische Verbraucher genutzt werden.

Auch lange Standzeiten können zum Problem werden. Längere Fahrstrecken am Stück können laut dem ADAC helfen, den Akku richtig aufzuladen. Wer eine Garage hat, kann seine Batterie auch mit einem Ladegerät aus dem Fachhandel nachladen, während das Auto dort steht.

Vor allem im Winter sinkt nach Angaben des Autoclubs die Ladungsbilanz der Batterie. Zum einen, weil viele Verbraucher wie Sitzheizung oder beheizte Außenspiegel im Einsatz sind. Zum anderen, weil die Batterie bei Minusgraden schlechter Ladung aufnimmt und das Aufladen länger dauert.

Doch nicht nur Kälte ist ein Problem: Hohe Temperaturen lassen Batterien laut ADAC schnell altern. Deshalb sollte man sein Auto im Sommer lieber nicht tagelang in der prallen Sonne stehen lassen. (DPA)

ANZEIGE

Ihre Azubis sind auf TikTok - IHRE ANZEIGE AUCH?

Am 29. Januar gibt es Halbjahreszeugnisse. Für viele Jugendliche beginnt jetzt die Suche nach einem Ausbildungsplatz. Doch Ihr Unternehmen hat keine Lust, erfolglos Auszubildende und Nachwuchskräfte zu suchen? Sie möchten Reichweite statt Warteschleife?

Die Lösung: Holen Sie sich Ihre Azubis dort, wo sie sich täglich tummeln - bei TikTok.

Sie brauchen keinen eigenen TikTok-Account. Wir übernehmen die komplette Umsetzung. Aus 3 bis 4 Fotos oder kurzen Videos von Ihnen mit Azubis oder Mitarbeitersituationen erstellen wir Ihre exklusive und aufmerksamkeitsstarke TikTok-Kampagne.

Sie haben noch Ausbildungsplätze frei? Dann bringen wir Ihre Botschaft genau dorthin, wo Sie gelesen wird.

Fotos: diegothomazini/123RF, milkos23RF

**FÜR NUR
699 EURO
FESTPREIS SORGT IHRE
MASSGESCHNEIDERTE
TIKTOK-WERBEKAMPAGNE
FÜR OPTIMALE
REICHWEITE.**



Ihr Ansprechpartnerin

Annika Hinzberg • 05171 406163
a.hinzberg@mno-niedersachsen.de

hallo
wochenende

Fliegen ab Braunschweig: Direkt zu den Top-Sonnenzielen Europas

momento by DER SCHMIDT fliegt exklusiv ab € 599,- direkt ab Braunschweig zu den Top-Zielen

Vom Flughafen Braunschweig-Wolfsburg in den Urlaub zu starten ist einzigartig! Ohne lange Wartezeiten kann man ganz entspannt in Richtung Sonne aufbrechen und die schönsten Urlaubsgebiete nonstop erreichen. Kurze Wege, persönlicher Service und vielfältige Urlaubsvarianten machen „Fliegen ab Braunschweig“ zu der wohl nach-

gefragtesten Reiseform zwischen Harz und Heide. Ab sofort werden die Flüge am neuen Passagierterminal abgefertigt. Durch noch schnellere Abfertigung, einladende Wartebereiche mit großen Fensterfronten und einem einmaligen Blick auf das Vorfeld entsteht schnell ein VIP-Gefühl – besonders bei einem Getränk oder Snack. Vom Verlassen

der Haustür bis zum ersten Blick vom Hotelbalkon auf das sonnige Meer vergeht nur kurze Zeit.

Neu im Frühjahr/Sommer 2026: Die Flüge werden mit der wohl beliebtesten deutschen Ferienfluggesellschaft, TUIfly, durchgeführt. Die exklusiv durch den Reiseanbieter momento by DER SCHMIDT angebotenen Ziele gehören zu den absoluten Highlights in Europa.

Sardinien, Zypern, Chalkidiki, Sizilien und noch viel „Meer“

Und auch die Erholungssuchenden kommen voll auf ihre Kosten. Die schönsten Strände Europas sind so nur eine kurze Reise entfernt. Sardinien, Türkisblaues Meer und Puderzuckerstrände sorgen für ein einzigartiges Erlebnis. Auch die griechische Chalkidiki, die drei Landzungen südlich von Thessaloniki, gehören zu den absoluten Geheimtipps. Auf Zypern, ganz im Süden Europas, herrschen fast ganzjährig perfekte

Badebedingungen. Traumhotels und die sprichwörtliche Gastfreundschaft sorgen für Urlaub der Extraklasse. Auch Sizilien hat in der Region Cefalù lange Strände zu bieten und die uralten Orte sorgen für eindrucksvolle Urlaubstage mit Dolce Vita. Auch besondere Ausflugsmöglichkeiten sind in allen Zielen auf Wunsch zubuchbar.

Großes Hotelangebot

In allen Destinationen hat man die Wahl aus einem umfangreichen, vielfältigen Hotelangebot. Vom Budget- bis zum Flair-Hotel, von Top-Lage bis zum Luxusdomizil, von Frühstück bis All Inclusive. So findet jeder Gast sein persönliches Angebot. Alle Hotels sind persönlich getestet und äußerst beliebt.

Viele weitere Ziele ab Braunschweig buchbar

Doch nicht nur diese Badedestinationen werden im Frühjahr/Sommer 2026 ab Braunschweig angefliegen. Die Jets



In allen Zielen steht ein großes Hotelangebot, wie hier das 4* Club Hotel Baja Sardinia auf Sardinien, zur Auswahl.

starten auch in Richtung Rom, Barcelona, Amalfiküste, Ischia, Liparische Inseln, Malta oder nach Madeira. Alle Ziele sind so ausgewählt, dass sich bei besten klimatischen Bedingungen Entspannung und wunderschöne Erlebnisse perfekt miteinander kombinieren lassen. Auch in den Osterferien kann man ab Braunschweig nach Rom oder Barcelona abheben.

Den Katalog, weitere Informationen und Buchungsmöglichkeiten dieser exklusiven Angebote erhalten Sie unter der kostenfreien Buchungshotline T. 08 00 / 38 300 38 (Mo-Fr. 9-18, Sa. 9-13 Uhr), in den FIRST Reisebüro Schmidt und weiteren Reisebüros der Region oder unter www.fliegen-ab-braunschweig.de.



Ab Braunschweig direkt in die Sonne. Mit momento und TUIfly im Frühjahr/Sommer abheben.

DER **SCHMIDT**
Urlaub mit Herz

Fliegen ab Braunschweig

JETZT BESTELLEN!
KATALOG 2026

Exklusiv: Podcast zu jedem Reiseziel!

momento
Reisen für mich

[fliegen-ab-braunschweig.de](http://www.fliegen-ab-braunschweig.de)

Sardinien fasziniert mit türkisblauem Meer, weißen Stränden und reicher Geschichte. Zwischen Costa Smeralda und Nuraghen vereinen sich Natur, Kultur und Genuss – authentisch, vielfältig und unvergesslich.

Sardinien

Die Karibik Europas

8 Tage pro Person
ab € 899,-
15.04. – 22.04.2026

4* momento Hotels & Resorts
AHR Baja Hotel & Spa

4* Club Hotel
Baja Sardinia

4* Club Hotel
Cormorano

4,5* Hotel La Bisaccia

3,5* Cynthiana Beach

4* Kefalos Beach

4,5* Pioneer (TUI Blue)

5* Elysium

8 Tage pro Person
ab € 799,-
12.05. – 19.05.2026 **Feiertag**
19.05. – 26.05.2026 (+ € 25,-)
26.05. – 02.06.2026 (+ € 50,-)
Feiertagstermin

Zypern

Die Insel der Götter

Zypern, die „Insel der Götter“, vereint seit der Steinzeit vielfältige Kulturen und beeindruckende Sehenswürdigkeiten. Die drittgrößte Mittelmeerinsel bietet warmes Klima, lebendige Atmosphäre und ideale Bedingungen für Badeurlauber.

► Buchungshotline 0800 - 38 300 38 kostenfrei aus dem dt. Festnetz ► www.fliegen-ab-braunschweig.de ► Die Hotelauswahl finden Sie in unserem aktuellen Katalog!

Chalkidiki
Traumstrände und Kultur satt

8 Tage pro Person
ab € 699,-
20.05. – 27.05.2026 **Feiertag**
03.06. – 10.06.2026 (+ € 40,-)
Feiertagstermin

4* Acrotel Elea Beach

4* Costa Verde

8 Tage pro Person
ab € 799,-
28.04. – 05.05.2026 **Feiertag**
05.05. – 12.05.2026 (+ € 25,-)
Feiertagstermin

Sizilien
Die Schatzkammer Europas

5* Athena Pallas

5* Istion Club

4,5* Mangia's Himeria Resort

4,5* Acacia Resort

In den Osterferien – Auch mit Kinderfestpreis!

Rom

6 Tage pro Person
ab € 699,-
~~21.04. – 28.04.2026~~
AUSGEBUCHT
02.04. – 07.04.2026 (+ € 30,-)

Barcelona

5 Tage pro Person
ab € 699,-
21.03. – 25.03.2026
29.03. – 02.04.2026 (+ € 30,-)

Ab Braunschweig direkt in den Sommer starten!

Amalfiküste
07.04. – 14.04.2026
14.04. – 21.04.2026 (+ € 25,-)
~~21.04. – 28.04.2026~~
AUSGEBUCHT!
8 Tage pro Person ab € 799,-

Insel Ischia
07.04. – 14.04.2026
14.04. – 21.04.2026 (+ € 25,-)
~~21.04. – 28.04.2026~~
AUSGEBUCHT!
8 Tage pro Person ab € 799,-

Malta
~~28.03. – 28.03.2026~~
AUSGEBUCHT!
28.03. – 02.04.2026 (+ € 100,-) **Osterferien**
RESTPLÄTZE!
6 Tage pro Person ab € 499,-

Liparische Inseln
28.04. – 05.05.2026 **Feiertag**
05.05. – 12.05.2026 (+ € 25,-)
8 Tage pro Person ab € 1299,-

Madeira
02.04. – 09.04.2026 **Feiertag**
8 Tage pro Person ab € 899,-

3* Casa per ferie Santa Maria alle Fornaci

4* Milton

4,5* Della Conciliazone

4* Catalonia Atenas

4* Balmoral

5* Atzavara Hotel & Spa

Bildnachweis: Bild Flughafen Braunschweig-Wolfsburg © DER SCHMIDT, Katalogtitel: © AdobeStock 822544259, Bildrechte der Hotelbilder liegen beim jeweiligen Hotel. Alle weiteren: © AdobeStock 30044798, AdobeStock 196927173, AdobeStock 938603681, AdobeStock 166185381, AdobeStock 346567388, AdobeStock 199906658

DER **SCHMIDT**
Urlaub mit Herz

Reisebüro Schmidt
im SchmidtTerminal
Halchtersche Str. 33
Wolfenbüttel
Tel.: 0800 - 38 300 38

Buchungshotline 0800 - 38 300 38
Mo. - Fr. von 09.00 - 18.00 Uhr und Sa. von 09.00 - 13.00 Uhr
www.fliegen-ab-braunschweig.de

Buchung und freundliche Beratung auch in vielen weiteren Reisebüros! Veranstalter: Reisebüro Schmidt GmbH

Wir freuen uns auf Sie!

So gelingt der Start mit neuem Grün

Neues Jahr, neue Pflanzen: Wer jetzt sein Zuhause mit frischem Grün aus dem Blumenladen, Gartencenter oder Baumarkt verschönern will, sollte ein paar Dinge beachten. Die Plants & Flowers Foundation Holland rät bereits im Laden genauer hinzusehen, um böse Überraschungen zu vermeiden.

Vor dem Kauf lohnt sich ein Blick auf die Blattunterseite. Auffällige Flecken, Verfärbungen oder untypische Strukturen können Anzeichen für Krankheiten oder Schädlingsbefall wie etwa Spinnmilben sein.

Auch klebrige Blätter können ein Hinweis dafür sein, dass die Pflanze geschwächt ist. Besonders aufpassen sollte man bei Schädlingen, denn sie können sich ausbreiten.

Noch ein schneller Test vor dem Kauf: Den Topf leicht zusammendrücken. Tropft Wasser aus den Löchern, ist die Erde zu nass. Ist der Topf dazu schwer oder riecht die Erde unangenehm, kann das auf dauerhafte Nässe - und ein Risiko für Wurzelfäule - hindeuten.

Wer im Winter neue Pflanzen



Neue Pflanzen fürs Zuhause: Bereits im Laden lohnt ein genauer Blick auf Topf und Blätter.

FOTO: OLIVER BERG/DPA/DPA-MAG

kauft, sollte sie für den Transport in ein Handtuch oder Zeitungspapier einwickeln. So sind sie vor Kälte geschützt. Gleichzeitig kann man so verhindern,

dass zarte Blätter abbrechen. Im Auto fahren die Pflanzen am besten aufrecht stehend im Fußraum oder in einer Kiste mit.

Bei größeren Pflanzen lässt

sich der Beifahrersitz oder die Rückbank umklappen, um eine ebene Fläche zu schaffen, auf der sie sicher platziert werden können. Um das Auto sauber zu

halten, kommt der Topf in eine fest zugebundene Mülltüte. Geschlossene Fenster schützen die Pflanze vor schädlicher Zugluft.

Zu Hause werden die Neuankommlinge auf Transportschäden überprüft. Sind Blätter oder Stiele abgeknickt, lassen sie sich einfach mit einer Gartenschere oder einem scharfen Messer entfernen. Lose Erde kann man vorsichtig wieder andrücken.

Ist jetzt Umtopfen angesagt? Viele Pflanzen werden in engen Anzuchttopfen verkauft, deren Erde oft nährstoffarm ist. Wachsenden Wurzeln aus dem Topf oder legen sich ringförmig um den Ballen, braucht die Pflanze mehr Platz. Das neue Gefäß ist am besten zwei bis drei Zentimeter größer und hat Abflusslöcher.

Die Erde sollte locker, gut durchlässig und nährstoffreich sein, damit das Wasser optimal abfließt. Beim Standort gilt: hell genug, aber geschützt vor direkter Hitze und Zugluft. Sobald die Pflanze ihren Platz gefunden hat, sollte in den ersten Tagen nur sparsam gegossen werden, damit sie sich behutsam an die neue Umgebung anpassen kann. (DPA)

ANZEIGE

Zu viele Haare in der Bürste?



Eine volle Haarpracht – wer wünscht sie sich nicht? Stattdessen sind die Haare oft dünn und gehen aus. Hier kann es sinnvoll sein, sich die Nährstoffversorgung näher anzusehen.

Der Verlust von Haaren ist oft schwer zu verdauen. Finden

sich vermehrt Haare in der Bürste oder im Waschbecken, bekommt man es schnell mit der Angst zu tun. Viele greifen dann zu neuen Shampoos, Spülungen oder Haarkuren. Das Haar sieht zwar kurzfristig besser aus, doch der Effekt hält meist nur bis zur nächsten Wäsche.

Die wahre Stärkung beginnt an der Wurzel

Damit Haare dauerhaft stark bleiben, braucht es eine gezielte Versorgung von innen. Ausgewählte Vitamine und Spurenelemente unterstützen die Haarwurzel, fördern die Keratinbildung, stärken die Verankerung in der Kopfhaut

und können dazu beitragen, dass Haare weniger brechen und ihre natürliche Spannkraft behalten.

Effektive Nährstoffe für volles Haar

Drei Nährstoffe sind dahingehend bestens erforscht und zeigen langfristige Erfolge:

Goldhirse – seit Jahrhunderten als „Schönheitskorn“ bekannt, liefert wertvolles Silizium.

Selen – wichtig für den Erhalt normaler Haare; bei Mangel können sie stumpf und brüchig werden.

MSM (organischer Schwefel) – zentraler Baustein von Keratin, Elastin und Kollagen.

Was Apotheker empfehlen

Eine durchdachte Kombination dieser Wirkstoffe findet sich in Dr. Böhm® Haut Haare Nägel Tabletten – in Österreich seit Jahren das meistverkaufte Produkt für Haare.*

Jetzt auch in deutschen Apotheken erhältlich. Für den besten Effekt empfiehlt sich eine Einnahme über 2 bis 3 Monate – für starke, gesunde Haare von innen heraus.

APOTHEKEN-EMPFEHLUNG

Dr. Böhm®
Haut Haare Nägel
als 3-Monats-Kur mit
€ 9,90 Preisersparnis*

- ✔ Biotin, Zink und Selen für den Erhalt normaler Haare
- ✔ Hochdosierte Kieselerde & Goldhirse liefern Silizium
- ✔ Natürlicher Schwefel (MSM) & wichtige Spurenelemente

Erhältlich in Ihrer Apotheke.
180 Stk. PZN: 18851135
60 Stk. PZN: 15390975

*im Vergleich zu 3 einzelnen Monatspackungen.

*Apothekenabsatz Mittel für Haare und Nägel lt IQVIA Österreich OTC Offtake MAT 09/2025.

Akku laden für den Alltag – besser schlafen

Müde, unkonzentriert, gereizt: Nach den Feiertagen fällt vielen der Start in den Alltag schwer. Ein Gegenmittel: erholsamer Schlaf. Denn wer nachts gut zur Ruhe kommt, startet nicht nur wacher in den Tag, sondern tut auch langfristig etwas für seine Gesundheit.

Denn erholsamer Schlaf ist kein Luxus, sondern ein Grundbedürfnis, das entscheidend zur körperlichen und seelischen Gesundheit beiträgt. Darauf weist auch ein Überblick im Gesundheitsmagazin „HausArzt“ (Ausgabe 2026/I) hin.

Schlaf ist keine vergeudete Zeit. In der Tiefschlafphase schüttet der Körper Wachstumshormone aus, so der Schlafmediziner Michael Feld in dem Magazin, die unter anderem für Haut, Knochen und Wundheilung wichtig sind. Auch das Immunsystem arbeitet nachts auf Hochtouren: Ausreichender Schlaf hilft dem Körper, Entzündungen zu bekämpfen und Immunreaktionen - etwa nach Impfungen - zu stärken.

Besonders wichtig ist Schlaf auch fürs Gehirn. Nachts werden Erinnerungen sortiert, Unwichtiges gelöscht und neue Inhalte verknüpft. Zudem ist im Tiefschlaf das sogenannte glymphatische System aktiv - eine Art Müllabfuhr des Gehirns, die schädliche Stoffwechselproduk-



Erholsamer Schlaf ist wichtig - und man kann ein paar einfache Dinge dafür tun.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-MAG

te abtransportiert. Langjähriger Schlafmangel könnte deshalb ein möglicher Risikofaktor etwa für Alzheimer sein.

Wie viel Nachtruhe ein Mensch braucht, ist individuell verschieden. Für die meisten Erwachsenen gelten laut der Neurologin Birgit Högl sieben bis neun Stunden pro Nacht als optimal. Wer regelmäßig deutlich weniger schläft, riskiert Einbußen bei Konzentration, Stimmung und

Entscheidungsfähigkeit. Und: Schlaf lässt sich nur begrenzt nachholen oder ansammeln - „Vorschlafen“ funktioniert nicht.

Von einer Schlafstörung (Insomnie) sprechen Fachleute, wenn mindestens dreimal pro Woche über einen Monat hinweg schlecht geschlafen wird und tagsüber Erschöpfung entsteht. Halten die Beschwerden länger als drei Monate an, gelten

sie als chronisch. Unbehandelt kann eine Insomnie das Risiko für Übergewicht, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Depressionen oder Parkinson erhöhen.

Wer über Monate nicht ein- oder durchschläft, ständig müde ist oder laut schnarcht, sollte die Beschwerden ärztlich abklären lassen. Medikamente kommen meist erst infrage, wenn sanftere Maßnahmen nicht helfen - denn

viele Schlafmittel haben Nebenwirkungen oder können abhängig machen.

Zehn alltagstaugliche Tipps für besseren Schlaf

- Koffein ab dem Nachmittag meiden
- Tagsüber bewegen, abends kein intensiver Sport
- Abends nicht zu üppig essen
- Alkohol vermeiden - er stört den Tiefschlaf, ebenso Zigaretten
- Feste Schlafenszeiten einhalten
- Schlafzimmer kühl halten (16-18 Grad)
- Auf Matratze, Kissen und passende Bettdecke achten
- Handy, Laptop und Fernseher aus dem Schlafzimmer verbannen - das Bett sollte ausschließlich dem Schlaf (und Intimität) vorbehalten sein
- Das Schlafzimmer sollte zum Schlafen dunkel und möglichst leise sein
- persönliches Einschlafritual pflegen
- Entspannende körperliche Nähe, etwa Sex, kann bei manchen Menschen das Einschlafen erleichtern.
- Wenn man länger wachliegt: aufstehen und etwas Monotonies machen, erst wieder ins Bett gehen, wenn man sich müde fühlt. (DPA)

Notfallordner: Diese Fehler sollten Sie unbedingt vermeiden

Mit einem Griff alle wichtigen Dokumente zur Hand haben - im Notfall kann das einen entscheidenden zeitlichen Vorteil bringen. Genau dafür ist eine Notfallmappe da. Hinein gehören etwa Geburts- und Heiratsurkunden, Pässe, wichtige Kontakte und Vertragspartner sowie Informationen zu behandelnden Ärzten. Kann eigentlich nicht viel schiefgehen, oder? Doch,

denn einige Fehler gilt es unbedingt zu vermeiden.

Wichtig ist zum Beispiel, keine PIN-Nummern und Passwörter in die Notfallmappe zu übernehmen. „Aus Sicherheitsgründen sollten sie immer getrennt an einem anderen sicheren Ort aufbewahrt werden“, sagt Oliver Schmitz, Geschäftsführer des Beratungsunternehmens berufundfamilie. Ist die

Notfallmappe allerdings digital und liegen die Daten verschlüsselt in einer Cloud oder auf einem Speichermedium, sollten Sie einer Vertrauensperson die notwendigen Zugangsdaten an die Hand geben. Ohne diese wäre die Mappe für Vertraute im Notfall nutzlos.

Was schnell vergessen wird: die Aktualisierung der Unterlagen. Mindestens einmal im Jahr

sollten Sie prüfen, ob sich etwas geändert hat und die Dokumente analog wie digital auf den neuesten Stand bringen. Und denken Sie unbedingt daran, der

Vertrauensperson den Aufbewahrungsort der Mappe mitzuteilen, sofern sie ihr nicht ohnehin ein Duplikat aushändigen. (DPA)



Notfallordner erstellt? Dann sollte Ihre Vertrauensperson auch wissen, wo dieser zu finden ist.

FOTO: ZACHARIE SCHEURER/DPA-MAG

Gültig: MO 19.01. bis SA 24.01.2026

Cello's Getränkehandel

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

| | | |
|---|---|--|
| <p style="font-weight: bold; font-size: large;">12.99</p> <p>Härke Pils</p> <p style="font-size: x-small;">30x0.33 Ltr. + 3.90 Pfand Ltr. 1.31</p> | <p style="font-weight: bold; font-size: large;">14.99</p> <p>Barre Pilsener</p> <p style="font-size: x-small;">20x0.33 Ltr. + 4.50 Pfand Ltr. 2.27</p> | <p style="font-weight: bold; font-size: large;">14.99</p> <p>O'Donnell Moonshine 0.7 Ltr. versch. Sorten im Sortiment sowie viele andere Party-spirituosen!</p> <p style="font-size: x-small; font-weight: bold; color: red;">REINSCHAUEN LOHNT SICH!</p> |
| <p style="font-weight: bold; font-size: large;">5.99</p> <p>Extaler Mineralwasser versch. Sorten</p> <p style="font-size: x-small;">12x1 Ltr. PET + 4.50 Pfand Ltr. 0.67</p> | <p style="font-weight: bold; font-size: large;">8.99</p> <p>Vilsa Zitrone/Orange</p> <p style="font-size: x-small;">12x1 Ltr. PET + 3.30 Pfand Ltr. 0.75</p> | <p style="font-weight: bold; font-size: large;">14.99</p> <p>Ohlenhof Maracuja Nektar</p> <p style="font-size: x-small;">6x1 Ltr. Glas + 2.40 Pfand Ltr. 2.50</p> |

Marcel Bartsch • Peiner Straße 9 • 31228 Peine-Stederdorf
Service Hotline: 0 51 71 - 177 22 • bd-getraenkemarkt@arcor.de

Druckfehler & Irrtümer vorbehalten! Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen, solange der Vorrat reicht. BIG DURST ist ein Kooperationsystem der Getränke Ahlers GmbH, Industriestrasse 15, 08529 Achim. Wertgegenstände kommen ausschließlich mit dem Rechtstypus des jeweiligen Getränkemerkens, in dem Sie einkaufen, zustande. www.big-durst.de 33186701_002425

Was Patientinnen und Patienten wissen sollten

Beim ersten Besuch in einer Arztpraxis müssen Patientinnen und Patienten meist einen Anamnesebogen ausfüllen. Nicht jede Frage muss beantwortet werden. „Wenn man sich mit einzelnen Angaben unwohl fühlt, kann man diese offenlassen“, sagt Anja Lehmann von der Stiftung Unabhängige Patientenberatung Deutschland (UPD) im Magazin „Senioren Ratgeber“ (aktuelle Ausgabe 01/2026).

Wichtige Informationen wie Vorerkrankungen, Allergien oder regelmäßig eingenommene Medikamente sollten jedoch angegeben werden - sie dienen der eigenen Sicherheit.

Fehler oder Lücken lassen sich später korrigieren. Patientinnen

und Patienten haben außerdem das Recht, ihre Patientenakte einzusehen. Dazu gehört auch der Anamnesebogen. Die erste Kopie muss kostenlos sein.

Unklare Fragen dürfen gestellt werden. Ärztinnen und Ärzte sind verpflichtet, verständlich zu informieren. Wer Unterstützung braucht - etwa wegen Seh- oder Gedächtnisproblemen - darf eine Begleitperson mit in die Praxis bringen.

Vorsicht ist bei zusätzlichen Formularen geboten, etwa zu Individuellen Gesundheitsleistungen (IGeL). Diese sind meist selbst zu zahlen. Über Nutzen, Risiken und Kosten müssen Patienten vorher mündlich aufgeklärt werden. (DPA)



Wichtige Informationen sollten im Anamnesebogen angegeben werden.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-MAG

**SCHENKE LEBEN,
SPENDE BLUT.**



Mo., 19. Januar | 15:00 - 19:00 Uhr

Forum
Winkel 30, **Peine**

Di., 20. Januar | 15:30 - 19:30 Uhr

Gasthof Radtke
Oberger Hauptstraße 1, **Oberg**

Fr., 23. Januar | 14:30 - 19:00 Uhr

Grundschule
Am Mühlenberg 7, **Edemissen**



Jetzt QR-Code scannen
und einen Termin
reservieren!

**SPENDE
BLUT**
BEIM ROTEN KREUZ



Mittagspause oder Feierabend heißen: Spaziergang. Feste Routinen erleichtern uns das Dranbleiben.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-MAG

Mit diesen Tricks bewegen wir uns (wirklich) mehr

Bewegung ist gesund und tut uns gut. Das wissen wir alle, haben es tausendmal gelesen. Seltsam nur, dass dieses Wissen aus unserem Kopf wegradiert scheint, wenn das Sofa seinen Charme spielen lässt. Jetzt nach dem langen Tag noch die Yogamatte ausrollen? Oder in die Laufschuhe schlüpfen? Och, nö!

Warum scheitern viele von uns dabei, nachhaltig Bewegung und Sport in den Alltag einzubauen?

„Studien zeigen: Häufig fehlt nicht der Wille, sondern ein realistischer Plan“, nennt Prof. Julia Krampitz von der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHfPG) den Knackpunkt. „Wer nur denkt „Ich sollte mehr Sport machen“, bleibt oft im Wunschmodus. Wer konkrete, wiederkehrende Mini-Schritte plant, kommt eher in die Umsetzung.“

Entscheidend ist die Vorsilbe „Mini“: Es geht zunächst nicht darum, im großen Stil Sporteinheiten - viermal die Woche ins Fitnessstudio oder Joggen - ins Leben einzubauen, so Julia Krampitz. Der Fokus liegt auf kleinen, aber regelmäßigen Bewegungshäppchen. Beispiele:

Zwei Dinge sind dabei der Psychologie-Professorin zufolge wichtig. Erstens: Die Bewe-

gungshäppchen sollten einen Anker haben, also an eine wiederkehrende Alltagssituation geknüpft sein. Zweitens: Sie sollten so klein sein, dass sie in uns wenig inneren Widerstand auslösen. Beides sorgt dafür, dass wir dranbleiben.

Kniebeugen und Schritte sammeln: Das mag erst mal nach wenig klingen. Aber: Diese Bewegungshäppchen summieren sich auf, sorgen für einen aktiveren Alltag - und zahlen auf Gesundheit und Wohlbefinden ein. Noch ein großer Pluspunkt: Bewegung wird dadurch zur Gewohnheit. Wir haben das gute Gefühl: „Endlich habe ich etwas, was ich mir vorgenommen habe, auch geschafft.“

Dennoch ist es gut, insgesamt ein gewisses Maß an Bewegung anzupfeilen. Orientieren kann man sich an den Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO).

Sie rät Erwachsenen wöchentlich zu mindestens 150 bis 300 Minuten moderatem Ausdauertraining wie zügigem Gehen oder Radfahren. Alternativ kann man sich auch 75 bis 150 Minuten intensives Ausdauertraining pro Woche vornehmen, etwa in Form von Intervallläufen. Zusätzlich lautet der Rat: an mindestens zwei Tagen pro Woche

kräftigende Übungen für alle größeren Muskelgruppen einbauen.

Diese Empfehlungen umzusetzen, fällt leichter, wenn wir Sportarten finden, die uns wirklich Spaß machen. Die eine fordert sich lieber an der Boulderwand heraus, der andere trainiert gern mit Gewichten, die Dritte blüht beim Jazzdance auf. Fündig geworden? Sehr gut. Wer nun diese beiden Tipps beachtet, legt den Grundstein fürs langfristige Dranbleiben:

Auch wenn wir uns eine Sportroutine aufgebaut haben: Es wird weiterhin Tage geben, an denen das Sofa gewinnt. 45 Minuten Power-Pilates? Unvorstellbar.

Dann ist die beste Strategie, das volle Programm durch eine Minimalversion zu ersetzen. Heißt: „Egal, wie müde ich bin - ich bewege mich mindestens fünf Minuten“, wie Julia Krampitz sagt. Die Logik: Fünf Minuten sind besser als null.

„Wer danach aufhören möchte, darf das“, sagt die Professorin der Fachbereiche Psychologie und Gesundheitsförderung. „Oft entsteht unterwegs doch Lust auf mehr. Entscheidend ist das Erleben: „Ich handle trotzdem“, statt „Ich habe wieder versagt.““ (DPA)

+ NOTDIENSTE AM WOCHENENDE+

Alle Angaben ohne Gewähr.

APOTHEKEN

PEINE Sonnen-Apotheke Tel. (05171) 6840, Bahnhofstr. 24: So. 9-9 Uhr
Stern-Apotheke im Ärztezentrum Tel. (05171) 7699300, Dutenstedter Str. 15: Sa. 9-9 Uhr

ÄRZTE

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

KINDERÄRZTE

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

ZAHNÄRZTE

PEINE Zahnärztlicher Notdienst Tel. (05176) 923399: Sa., So.
SEHNDE Zahnärztlicher Notdienst Tel. (05138) 2560: Sa., So.



ZEITUNG, WO DU WILLST.
Unser E-Paper direkt im Web oder als App.
abo.PAZ-online.de/vorteile

Deiner Allgemeine

Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland



Kur- und Wellness-Urlaub in Swinemünde und Kolberg

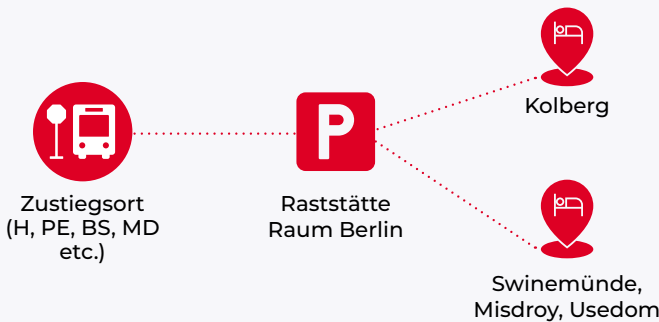


VORTEILE EINER KURREISE MIT FUHRMANN MUNDSTOCK:

- ✓ Variable Aufenthaltsdauer durch ganzjährig wöchentliche Anreise
- ✓ Hotels verschiedener Ausstattung und Preisklassen auswählbar
- ✓ Kurpakete bei Kurreisen bereits inkludiert
- ✓ Ausgewählte Hotels auch ohne Anwendungen als reine Urlaubsziele buchbar (dann auch Wellnesspakete zubuchbar)

VORTEILE UNSERER NEUEN, OPTIMIERTEN AN- UND ABREISELOGISTIK:

- ✓ Deutlich spätere Abfahrt ab Ihrem Heimatort
(Raum Hannover ca. 7:30 Uhr, Braunschweig ca. 08:30 Uhr, Magdeburg ca. 10:00 Uhr)
- ✓ Frühere Abreise ab Swinemünde (ca. 09:00 Uhr) –
Kein Warten auf gepackten Koffern im Hotel
- ✓ Frühere Rückankunft im Heimatort (Magdeburg ca. 16:30 Uhr, Braunschweig ca. 18:00 Uhr, Hannover ca. 19:00 Uhr)



LEISTUNGEN UNSERER KURREISEN:

- ✓ Fahrt im Luxusreisebus ab Zustiegsort bis Treffpunkt im Raum Berlin und zurück
- ✓ Weiterreise an den Urlaubsort mit ****Fernreisebus und zurück
- ✓ Ggf. Hoteltransfer (Kleinbus/Taxi) ab zentralem Punkt im Urlaubsort
- ✓ 7 bzw. 14 x Übernachtung im gebuchten Hotel
- ✓ 7 bzw. 14 x gebuchte Verpflegung
- ✓ Kurpaket bei Kurreisen (mind. 1 physiotherapeutisches bzw.-ärztliches Eingangsgespräch und 2 Anwendungen/Werktag)
- ✓ deutschsprachige Reisebetreuung vor Ort

SWINEMÜNDE UND MISDROY

Hotel Villa Rezydent



Lage: Kurviertel, ca. 50 m zum Strand
Ausstattung: Bar, Lift, Restaurant, Hallenbad, Sauna, Kurabteilung uvm.
Verpflegung: HP bzw. VP

ab 14.03. bis 07.11.26
jeden Samstag

ab 749,- €

****sup. Hotel Hamilton



Lage: Kurviertel, ca. 150 m zur Promenade, ca. 200 m zum Strand
Ausstattung: Bar, Lift, Restaurant, Schwimmbad, Whirlpool, Sauna, Dampfbad, Salzgrotte, Kurabteilung uvm.
Verpflegung: HP bzw. VP

ab 14.03. bis 07.11.26
jeden Samstag

ab 799,- €

KOLBERG

Hotel Ikar



Lage: zentral bei Promenade und Kurviertel, ca. 150 m zum Strand, ca. 1,2 km zur Altstadt
Ausstattung: Bar, Lift, Restaurant, Schwimmbad, Sauna, Whirlpool, Kurabteilung uvm.
Verpflegung: VP

ab 14.03. bis 07.11.26
jeden Samstag

ab 649,- €

Hotel Ikar Plaza



Lage: ca. 150 m zur Ostsee, ca. 2,5 km zur Altstadt
Ausstattung: Bar, Lift, Restaurant, Schwimmbad, Sauna, Whirlpool, medizinisches Behandlungszentrum uvm.
Verpflegung: HP bzw. VP

ab 14.03. bis 07.11.26
jeden Samstag

ab 619,- €

Weitere Hotels finden Sie in unserem aktuellen Katalog oder auf unserer Internetseite

Buchung und Beratung unter

0531 - 250 99 30

info@fumu-reisen.de
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

Reiseraum Peine
Am Markt 22-23 • 31224 Peine
Tel. 05171 - 9075075
urlaub@reiseraum-peine.de

Rundum-Reise-Service Marion Ludwig
Gerhardstraße 46 • 31241 Ilsede
Tel. 05172 - 949 60 70
info@rundum-reise-service.de

Social Media: Wann Vergleiche stressen oder trösten

Alle anderen sind schöner, glücklicher und erfolgreicher: Ständige Vergleiche können sich schnell negativ auf unseren Selbstwert und unsere Zufriedenheit auswirken.

Soziale Netzwerke wie Instagram, Tiktok, LinkedIn und Co. verstärken das oft. Dort sieht man häufig inszenierte Momentaufnahmen - makellose Selfies, Traumurlaube, Erfolgsgeschichten. Dass sie kaum die Realität widerspiegeln, gerate aber oft in Vergessenheit und erhöhe den Druck, sagt die Psychologin Sonia Jaeger. Orientierung oder Motivation findet man dadurch selten; meist fühlt man sich sogar schlechter.

Das Vergleichen gab es zwar schon vor Social Media, doch „die Schwierigkeit bei Social Media ist, dass es einfach maximal

verfügbar ist“, sagt Elisabeth Dallüge, Psychologische Psychotherapeutin und stellvertretende Bundesvorsitzende der Deutschen Psychotherapeutenvereinigung. Innerhalb von Minuten können wir uns mit Hunderten von Menschen messen.

Algorithmen verstärken das, indem sie bevorzugt Inhalte zeigen, die wir bereits kennen, weil eine entsprechende Präferenz bei uns festgestellt wurde: „Und wenn die Präferenz auf den eigenen Unsicherheiten basiert, kriege ich natürlich noch mehr davon vorgeschlagen“, so Dallüge.

Gerade in Phasen von Umbrüchen kann das Druck und Wertung erzeugen - etwa in Themen wie Elternschaft oder Beziehung, wo Normen vermittelt werden, an denen man sich mes-



Gerade auf Social Media vergleichen wir uns viel mit anderen. Das kann Druck erzeugen.

FOTO: NIKLAS GRAEBER/DPA/DPA-MAG

sen soll, so Dallüge.

Was dagegen hilft?

Außerdem wichtig: Social Media kann Elisabeth Dallüge zufolge auch Chancen eröffnen.

Denn soziale Medien erlauben auch Vergleiche mit Menschen, die früher weniger sichtbar waren - etwa zu sexueller Identität oder Diskriminierungserfah-

rungen. Und manchmal könne ein Vergleich auch tröstlich sein, weil er zeigt, dass man mit seinen Erfahrungen nicht allein ist. (DPA)

VITALITÄT IN DER DUNKLEN JAHRESZEIT



EINFACH
DEN QR-CODE
SCANNEN



Orthopäde gibt Tipps fürs Laufen im Winter

ei winterlichen Temperaturen in die Laufschuhe schlüpfen? Dagegen spricht nichts - zumindest, wenn das Thermometer nicht minus 10 Grad oder sogar weniger anzeigt.

Bei derart eisigen Temperaturen - und auch bei Glätte - pausieren Joggerinnen und Jogger besser oder verlegen ihr Training aufs Laufband drinnen, wenn möglich. Dazu rät der Orthopäde Martin Rinio von der Gelenk-Klinik Gundelfingen.

Denn: Je kälter es ist, desto schlechter werden unsere Muskeln, Bänder und Sehnen durchblutet. „Sie sind somit weniger elastisch und anfälliger für Verletzungen“, so Martin Rinio. Dazu kommt, dass die trockene und eisige Luft die Atemwege belastet.

Damit es (sich) im Winter gut läuft, kann man diese Dinge beachten:

Nah am Körper befinden sich dabei atmungsaktive Stoffe, die den Schweiß rasch vom Körper weggleiten, rät die Gesellschaft für Orthopädisch-Traumatologische Sportmedizin (GOTS). Die Funktionswäsche ist dabei die bessere Wahl als das Baumwollshirt. Letzteres bleibt nämlich vergleichsweise lange feucht, wodurch der Körper schneller auskühlt.

Als Zwischenschicht eignet sich etwa ein langärmeliges Shirt aus Merinowolle, da sie gut wärmt. Darüber ist eine atmungsaktive Laufjacke optimal.

Wichtig: Das Sportoutfit sollte nicht so warm sein, dass man darin übermäßig schwitzt. Trocknet all der Schweiß, kühlen Läuferinnen und Läufer nämlich schnell aus.

Sehen und von anderen gese-

hen werden: Gerade, wer in Dämmerung und Dunkelheit unterwegs läuft, sollte Martin Rinio zufolge mit einer Stirnleuchte und Reflektoren ausgestattet sein.

Knie hochziehen, Beine schwingen, lockeres Einlaufen: Gerade im Winter sollte das Aufwärmen nicht zu halbherzig ausfallen - eben um die Verletzungsgefahr zu reduzieren. „Der Körper benötigt einfach längere Zeit, um auf die richtige Betriebstemperatur zu kommen“, sagt Rinio.

Atmen wir durch die Nase statt durch den Mund, kommt die Luft angewärmt in der Lunge an - das belastet die Atemwege weniger. Gerade bei Minustemperaturen ist es zudem eine gute Idee, ein dünnes Tuch über Mund und Nase zu ziehen, um die Lunge zu schützen.

Der Lauf ist geschafft, nun ist das Dehnen dran. Das sollte aber lieber in warmer Umgebung, also drinnen, stattfinden, rät der Experte. Das belastet Bänder und Muskeln weniger. Dazu kommt: Wer verschwitzt in der Kälte steht, kühlt schnell aus. (DPA)



Joggen bei winterlichen Temperaturen ist möglich.

FOTO: ZACHARIE SCHEURER/DPA-MAG

5 KI-Befehle, die den Arbeitsalltag leichter machen

Ob im Büro, im Handwerk oder in kreativen Berufen: Künstliche Intelligenz lässt sich fantastisch als Werkzeug einsetzen, um Routineaufgaben zu vereinfachen. Sophie Hundertmark, Beraterin zum Thema KI, verrät ihre liebsten Befehle für Assistenten wie ChatGPT, Gemini oder Perplexity.

Wichtig: „Prüfen Sie alle Antworten kritisch und verzichten Sie darauf persönliche Daten von Mitarbeitern, Kollegen oder sich selbst einzugeben“, rät KI-Expertin Sophie Hundertmark.

Bedanken müssen Sie sich übrigens bei der Maschine nicht. „Kein Bitte und kein Danke, denn zusätzliche Daten verbrauchen mehr Strom und sind damit versenkte Energie“, so die Expertin.

Sie tun sich schwer mit einer Entscheidung oder möchten eine ausgewogene Auflistung aller Vor- und Nachteile verschiedener Optionen? Hier hilft der KI-Befehl, auch Prompt genannt „Erstelle eine Pro- und Contra-Liste zum Thema ...“.

KI Assistenten können jede Menge. Zum Beispiel: den Arbeitsalltag strukturieren,



Ob zur Inspiration oder als Organisationshelfer: Wer Chatbots clever einsetzt, kann sich im Arbeitsalltag Erleichterung verschaffen. FOTO: NICO TAPIA/DPA-MAG

Aufgaben priorisieren, Mails formulieren, Protokolle erstellen, Inspiration liefern. Brauchen Sie alles gar nicht? Dann lassen Sie ihn doch selbst analysieren, wo genau er am besten helfen kann. Sophie Hundert-

mark empfiehlt: „Fragen Sie doch einfach: 'Wo genau könntest Du mir helfen?'“ oder „Stelle mir Fragen zu meinem Arbeitsalltag, um herauszufinden, wie ich ihn effizienter gestalten kann.“

Für konkrete Hilfe oder konkrete Antworten empfehlen sich präzise Prompts. Aber manchmal ist es auch hilfreich offen zu formulieren. „Gut funktioniert zum Beispiel 'Inspiriere mich zum Thema ...' oder 'Welche

Trends und Innovationen habe ich 2026 zu erwarten?“, rät Sophie Hundertmark. Wer es noch geistreicher möchte, für den ist eventuell auch der Prompt „Wie würden die fünf größten Denker der Geschichte Frage X beantworten?“.

KI als Lernpartner für trockene Inhalte? Das geht. Zum Beispiel kann ein KI-Assistent Lerninhalte kreativ aufbereiten, sodass man sie sich besser merken kann. „Eine lustige und hilfreiche Art der Aufbereitung ist, sich einen Comic erstellen zu lassen“, so die Expertin.

Perspektivwechsel schaden nie. KI kann dabei helfen. Sind Sie unsicher wie eine Mail beim Empfänger aufgenommen wird, fragen Sie doch einfach beim KI-Assistenten nach. Natürlich kann der nicht in Köpfe gucken, aber eine erste Einschätzung zur Tonalität kann hilfreich sein.

Und zum Schluss noch ein universeller Rat der Expertin: „Haben Sie keine Angst vor dem Gebrauch von KI, probieren Sie einfach aus.“ Hält man sich an die Regeln (keine persönlichen Daten eingeben!), kann eigentlich nichts schiefgehen. (DPA)

Gesundheit

ANZEIGE

Sexuelle Schwäche

Sanfte Hilfe für harte Nächte

Mehr Stehvermögen, mehr Selbstvertrauen, mehr Nähe – so kann's gehen

Sie sind ein aktiver Mann, aber haben im entscheidenden Moment mit Erektionsstörungen zu kämpfen? Mit dem rezeptfreien Arzneimittel Neradin (Apotheke) können Sie sexuelle Schwäche bekämpfen!

Sexuelle Schwäche, wie z.B. Erektionsstörungen, beeinträchtigt das männliche Selbstbewusstsein oftmals stark. Doch es gibt einen Ausweg – dank Neradin!

Zurück zu mehr Manneskraft

Eine mangelnde Durchblutung kann die Ursache für Potenzprobleme sein. Hier setzt die Wirkkraft der besonderen Arzneipflanze *Turnera diffusa* an, die in Neradin enthalten ist! Ihrem Wirkstoff wird ein durchblutungsfördernder Effekt auf die Schwellkörper des Mannes zugeschrieben.

Spontanen Sex wieder genießen

Die Wirksamkeit von Neradin ist nicht vom Einnahmezeitpunkt abhängig. Durch die regelmäßige Einnahme kann der Sex wieder spontan und aus der Leidenschaft



des Moments heraus entstehen. Nebenwirkungen oder Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln sind nicht bekannt.

Für Ihre Apotheke:

Neradin

(PZN 11024357)



www.neradin.de



Abbildung Betroffenen nachempfunden

NERADIN. Wirkstoff: *Turnera diffusa* Trit. D4. Homöopathisches Arzneimittel bei sexueller Schwäche. www.neradin.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing • Die Einnahme von Arzneimitteln über längere Zeit sollte nach ärztlichem Rat erfolgen.

3008401_002426

Schluss mit Blähbauch!

Stress, wenig Bewegung oder eine ballaststoffarme Ernährung führen häufig zu einer reduzierten Darmaktivität. Der Transport der Nahrung durch den Darm dauert dann deutlich länger und die Verdauung gerät ins Stocken – unregelmäßiger Stuhlgang oder sogar Verstopfung sind die Folge. Noch dazu tritt häufig ein unangenehmer Blähbauch auf.

Darmpassage erleichtern, gesunden Darm erhalten

Forscher haben jetzt ein Produkt entwickelt, das den Darm in seiner natürlichen Funktion unterstützt (Kijimea Regularis PLUS, Apotheke). Es enthält Methylcellulose und Psyllium, welches hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten¹. Denn es quillt im Darm auf und dehnt die Darmmuskulatur so sanft. Dadurch erhält sie den Impuls, sich wieder zu bewegen. So kommt der Darm aus eigener Kraft in Schwung und die Verstopfung löst sich² – planbar und zuverlässig. In der Folge können auch die Gase im Darm reduziert werden, wodurch der Blähbauch zurückgeht. Außerdem enthält



Kijimea Regularis PLUS über 300 Millionen Bakterien pro Portion – ein zusätzliches Plus für Ihren Darm.

Ganz einfach zum neuen Darmgefühl

Kijimea Regularis PLUS lässt sich kinderleicht in den Alltag integrieren: ein- bis dreimal täglich einen Löffel des einzigartigen Granulats in ein Glas Wasser einrühren und trinken.³

Für Ihre Apotheke:

Kijimea Regularis PLUS

(PZN 18598802)

www.kijimea.de



KIJIMEA
AUS DER FORSCHUNG. FÜR DEIN LEBEN.

^{1,3}Die Angabe „Hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten“ bezieht sich auf einen dreimaligen Verzehr pro Tag. • ²Das enthaltene Psyllium hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten. • Abbildung Betroffenen nachempfunden.



Eschwege: Eine der schönsten Fachwerkstädte Deutschlands

Mehr als **1000 Fachwerkhäuser**, verwinkelte Gassen und jede Menge Natur

Schmucke Giebel, kunstvolle Schnitzereien und eine Altstadt, die wirkt, als sei sie aus einem Geschichtsbuch gefallen: Eschwege im nordhessischen Werratal ist ein Reiseziel für alle, die Fachwerk lieben und gern entschleunigt unterwegs sind. Mehr als 1000 reich verzierte Häuser prägen das Stadtbild und machen einen Spaziergang durch die Altstadt zu einer Reise durch mehrere Jahrhunderte.

Eschwege ist aber viel mehr als eine Fachwerk-Kulisse. Zwischen Werra, Werratalsee und sanften Mittelgebirgen verbindet die Stadt Kultur, Natur und Genuss auf engem Raum. Cafés, kleine Läden und kurze Wege sorgen dafür, dass sich Reisende hier schnell zu Hause fühlen.

Eschwege: Die Stadt der 1000 Fachwerkhäuser

Eschwege mit seinen rund 19.000 Einwohnerinnen und Einwohnern gilt als eine der fachwerkreichsten Städte Deutschlands. Rund 1000 Fachwerkhäuser sind dort zu bewundern. Besonders im historischen Stadtkern reihen sich Gebäude mit kunstvollen Schnitzereien aneinander, heißt es auf der Website der „Deutschen Fachwerkstraße“, an der Eschwege liegt.

Das Alte Rathaus, das Raiffeisenhaus und zahlreiche Bürgerhäuser zeigen, wie vielfältig Fachwerk gestaltet sein kann – von figürlichen Darstellungen bis zu kunstvollen Zierbalken.

Der Rundgang durch die Altstadt führt vorbei an Bauwerken aus mehreren Jahrhunderten. Viele Stationen liegen nah beieinander, sodass sich Geschichte



Schöner Ausblick aus den historischen Fachwerkhäusern: Eschwege liegt am Ufer der Werra – und ist eine der schönsten Fachwerkstädte Deutschlands.

FOTO: IMAGO IMAGES/ DEPOSITPHOTOS

hier ganz nebenbei entdecken lässt. Stadtführungen werden regelmäßig angeboten – ideal für ausgedehnte Entdeckungstouren.

Schloss, Kirchen und Stadtgeschichte ohne Umwege

Zentraler Blickfang von Eschwege ist das Landgrafenschloss mit seinem Dietemannturm. Zu jeder vollen Stunde dreht die Uhr des Turms mit dem Wahrzeichen der Stadt, dem Diemann, eine Runde und erinnert an die lange landgräfliche Geschichte Eschweges. Im Innen-

hof plätschert der neuzeitliche Frau-Holle-Brunnen, der einen bewussten Kontrast zur historischen Kulisse setzt.

Nicht weniger eindrucksvoll sind die beiden großen Kirchen der Stadt. Die Marktkirche St. Dionys beherbergt eine Fürstengruft, während die Neustädter Kirche St. Katharina mit einer der bedeutendsten Steinkanzeln Hessens beeindruckt. Beide Gotteshäuser sind tagsüber geöffnet und lassen sich gut in einen Stadtbummel integrieren.

Ein beliebtes Fotomotiv ist auch der Dünzbacher Torturm, der kurz vor dem Eingang zur Neustadt steht. Er stammt aus dem 16. Jahrhundert und diente lange Zeit als städtisches Gefängnis – daher wird er umgangssprachlich auch „Diebesturm“ genannt. Heute ist er der einzige noch erhaltene Turm der früheren Stadtbefestigung – diese ist ebenfalls nur noch an wenigen Stellen in der Mauerstraße zu sehen.

Museen, Gärten und Weltgeschichte im Kleinformat

Kulturinteressierte finden in Eschwege mehrere kleine Museen. Das Stadtmuseum zeigt

unter anderem ein Modell der Stadt um 1750, Trachten aus dem Werratal und seltene historische Exponate. Direkt daneben liegt der Sophiengarten – eine grüne Oase mitten in der Altstadt, die jederzeit zugänglich ist.

Ein besonderes Kuriosum ist das Eschweiger Zinnfigurenkabinett in der historischen Kemenate. Dort wird Weltgeschichte im Miniaturformat erzählt: von regionalen Szenen bis zu internationalen Geschehnissen, ergänzt durch handgefertigte Unikate und wechselnde Ausstellungen.

Naturerlebnisse in unmittelbarer Nähe

Nur wenige Schritte vom Stadtkern und seinen Fachwerkhäusern entfernt beginnt die malerische Landschaft. Die Werra schlängelt sich durch das Tal, am Werratalsee treffen sich Badegäste, Spaziergängerinnen und Spaziergänger sowie Wassersportfans.

Darüber hinaus laden die Leuchtberge, der Schlierbachswald, die Hessische Schweiz und der Hohe Meißner zu Wanderungen mit weitem Blick ein.

Diese Nähe von Stadt und Natur macht Eschwege besonders attraktiv für kurze Auszeiten. Wer möchte, kombiniert Kultur am Vormittag mit Bewegung am Nachmittag – ganz ohne lange Wege oder großen Planungsaufwand.

Fachwerkfeste und besondere Termine 2026

Auch im Jahr 2026 hält Eschwege einige besondere Termine für Fachwerkfans bereit. Der Deutsche Fachwerktag am 31. Mai markiert den Auftakt des „Fachwerksommer '26“, der mit Veranstaltungen und Kulturangeboten entlang der Deutschen Fachwerkstraße verbunden ist. Ziel ist es, Fachwerk als schützenswertes Kulturgut stärker sichtbar zu machen.

Für Reisende bedeutet das: zusätzliche Anlässe für einen Besuch, lebendige Innenstädte und ein Sommer, in dem Geschichte nicht nur betrachtet, sondern gefeiert wird.



Der Blick vom Hohen Meißner ist atemberaubend.

FOTO: IMAGO IMAGES/ VOLKER PREUBER



Weitere Informationen findest du unter:

www.reisereporter.de/eschwege

Abschreibung: Nachweis wird wieder einfacher

Die steuerliche Abschreibung von Gebäuden folgt in Deutschland festen Regeln. Wer Eigentum vermietet, kann die Anschaffungs- oder Herstellungskosten eines Gebäudes so steuerlich auf dessen gewöhnliche Nutzungsdauer verteilen.

Eine aktuelle Entscheidung des Bundesfinanzministeriums verbessert die praktische Anwendung von Abschreibungen nun spürbar.

„Grundsätzlich werden Gebäude über sehr lange Zeiträume abgeschrieben, zum Beispiel 50, 40 oder 33 1/3 Jahre - je nach Art und Jahr der Fertigstellung“, sagt Daniela Karbe-Geßler vom Bund der Steuerzahler.

Es besteht jedoch die Möglichkeit, eine kürzere tatsächliche Nutzungsdauer anzusetzen, wenn diese im Einzelfall nachgewiesen wird und damit höhere jährliche Abschreibungsbeträge steuerlich geltend gemacht werden können. Genau an dieser Stelle begann in den vergangenen Jahren der Konflikt.

2021 stellte der Bundesfinanzhof klar, dass der Nachweis einer kürzeren Nutzungsdauer nicht auf bestimmte Gutachtenformen



Gilt die gewöhnliche Nutzungsdauer oder eine verkürzte? Steuerlich kann das für vermietete Immobilien einen großen Unterschied machen.

FOTO: SEBASTIAN GOLLNOW/DPA-MAG

beschränkt ist. Zulässig seien vielmehr alle Methoden, die geeignet sind, den technischen oder wirtschaftlichen Verschleiß eines Gebäudes plausibel darzustellen.

Im Jahr 2023 reagierte die Finanzverwaltung mit einem Schreiben, mit dem die prakti-

sche Anwendbarkeit erheblich eingeschränkt wurde. „In der Praxis verlangten viele Finanzämter nahezu ausschließlich aufwendige, teure Gutachten nach bestimmten Mustern“, so Karbe-Geßler. „Für viele Steuerzahler war die kürzere Nutzungsdauer

damit faktisch kaum noch durchsetzbar.“

Mit einem neuerlichen Schreiben vom 1. Dezember 2025 vollzieht die Verwaltung nun eine Kurskorrektur und hebt das Schreiben aus dem Jahr 2023 auf. Damit gilt wieder uneinge-

schränkt die Rechtsprechung des Bundesfinanzhofs. Kern der Änderung ist, dass es keine bindenden methodischen Vorgaben mehr durch die Finanzverwaltung gibt und keine pauschale Beschränkung auf bestimmte Gutachter oder Gutachtenarten.

Maßgeblich ist allein, ob der Nachweis sachlich geeignet und nachvollziehbar ist. Dennoch muss das Gutachten sowie der Gutachter qualifiziert sein. Damit rückt der Gesetzeswortlaut wieder in den Mittelpunkt und nicht eine verwaltungsinterne Auslegung.

Für Vermieter und Immobilieninvestoren ist die Änderung von erheblicher Bedeutung, weil somit einfacher höhere Abschreibungen für Vermietobjekte möglich sind. „Eine kürzere Nutzungsdauer führt zu höheren jährlichen Abschreibungen und damit zu geringerer Steuerlast“, erklärt Karbe-Geßler.

„Technischer Zustand, wirtschaftliche Entwertung, bauliche Mängel oder rechtliche Nutzungseinschränkungen können wieder stärker berücksichtigt werden“, so Karbe-Geßler weiter. (DPA)

Gesundheit

ANZEIGE

Neues Jahr, neue Leichtigkeit! Mit dem Nr. 1 CBD Gel in Pharmaqualität

Chemische Schmerzgele fallen zurück, CBD boomt – das ist das neue Lieblingsgel

Belastungen gehören zum Alltag vieler Menschen: gespannte Muskeln, ein Gefühl von Steifheit am Morgen oder ein Ziehen nach langem Sitzen. Viele Verbraucher greifen dabei nicht zu Tabletten, sondern zu Gelen oder Salben.

Vom Goldstandard zum Ladenhüter

Es gibt sie auf chemischer oder pflanzlicher Basis – günstig oder teuer. Doch welches Gel kaufen Verbraucher in der Apotheke wirklich am meisten? Offizielle Apothekenzahlen zeichnen ein klares Bild: Chemische Gele verlieren an Bedeutung.

Neuer Apotheken-Trend

Bei den pflanzlichen Gelen wächst besonders eine Kategorie enorm: Gele mit dem Inhaltsstoff Cannabidiol, kurz CBD. CBD ist ein Wirkstoff der Cannabispflanze und macht anders als THC nicht high.

Die offiziellen Abverkaufszahlen aller Apothekenprodukte in Deutschland er-



hebt das Institut Insight Health**. Laut Institut lieben Verbraucher offensichtlich Gele mit CBD, hier sind die Verkaufszahlen

auf nahezu 150 Prozent zu vorher gestiegen.

Rubaxx CBD Gel: Die Nr. 1* aus der Apotheke

Rubaxx Cannabis CBD Gel ist mit weitem Abstand das meistverkaufte CBD Gel in deutschen Apotheken*. Rubaxx überzeugt nicht nur durch einen sehr hohen CBD-Gehalt. Das Gel wurde zusätzlich mit Menthol und Minzöl angereichert. Beide aktivieren die Kälterezeptoren der Haut und sorgen so für einen angenehm kühlenden Effekt. Die Konsistenz zieht schnell ein, lässt sich leicht dosieren und hinterlässt keine Rückstände.

Probieren Sie es noch heute selbst aus und fragen Sie in Ihrer Apotheke gezielt nach Rubaxx Cannabis CBD Gel.

Für Ihre Apotheke:
Rubaxx Cannabis CBD Gel

(PZN 16330053)

Das Nr. 1*
CBD GEL



Rubaxx

Jetzt Rubaxx CBD Gel auf rubaxx.de bestellen und bis zu 17%* sparen!



*gilt beim Kauf von mehreren Packungen

Aha-Moment dank Quietscheentchen

VON BARBARA BARKHAUSEN

Berlin. Eine gelbe Gummiente als Rettung in Momenten der Verzweiflung? Das Reden mit einer Plastikente mag absurd wirken. Doch das sogenannte Rubber-Duck-Debugging gilt in der Informatik als erprobte Strategie – und verrät viel darüber, wie wir lernen.

Wer einmal verzweifelt vor einem halbfertigen Ikea-Regal gesessen hat, kennt die Situation nur zu gut: Schrauben, Bretter und Anleitungen liegen verstreut auf dem Fußboden herum, die Stunden verrinnen erfolglos, denn das Möbelstück will sich nicht so zusammensetzen lassen, wie es soll. In einem Moment der Frustration fängt man an, die einzelnen Schritte laut aufzusagen – und plötzlich fällt auf, dass ein entscheidendes Teil schlicht vergessen wurde. Siehe da: einmal korrigiert, fügt sich alles nahtlos zusammen – und das Regal steht einwandfrei da.

Ursprung steht im Programmierhandbuch

„Es ist eine universelle Erfahrung: In dem Moment, in dem man versucht, ein Problem laut zu erklären, beginnt plötzlich alles Sinn zu ergeben“, schreibt Elliot Varoy, Dozent an der School of Computer Science der University of Sydney, in einem Beitrag für das Portal „The Conversation“.

Softwareentwickler haben diesem Phänomen einen Namen gegeben: „Rubber-Duck-Debugging“. Dahinter steckt die Idee, Probleme nicht nur im Kopf zu wälzen, sondern sie einer gelben Gummiente zu erklären – Schritt für Schritt, in Alltagssprache, so detailliert wie möglich, um Fehler oder Missverständnisse aufzudecken. Der

Begriff stammt aus dem 1999 erstmals erschienenen Buch „The Pragmatic Programmer“ der beiden US-Amerikaner Andrew Hunt und David Thomas.

Dort wird erzählt, dass man sich eine Ente zulegen und ihr erklären solle, was der eigene Code eigentlich tun soll. „Gehe ins Detail, erkläre alles Zeile für Zeile“, lautet die Empfehlung. Die Wirkung setzt schnell ein: Wer die einzelnen Schritte laut ausspricht, merkt häufig, dass das, was er tun wollte, und das, was er tatsächlich getan hat, auseinanderklaffen. Die Differenz fällt auf – und der Fehler lässt sich beheben.

Lautes Aussprechen strukturiert Gedanken

Varoy berichtet, dass er die Methode regelmäßig in seinen Einführungskursen an der Universität in Sydney einsetzt: „Ich bringe Rubber-Duck-Debugging oft in meinen Programmierunterricht ein, um Studierenden zu helfen, wenn sie nicht verstehen, warum ihr Code nicht funktioniert.“

Doch die Methode beschränkt sich nicht auf die Informatik. Sie ist im Grunde für alle nützlich, die bei einem Problem bei der Arbeit feststecken, eine Schreibblockade haben oder eine verwirrende E-Mail-Kette verstehen wollen.

Denn das laute Erklären zwingt Menschen, ihre Gedanken zu strukturieren und zu ordnen. „Die meisten von uns denken laut, wenn wir mit unseren ersten Büchern lernen, und lesen beim Lernen laut mit“, so Varoy. „Es hat etwas Erhellendes, Dinge laut auszusprechen – es hilft uns, ein Problem ‚zu hören‘, das unser Gehirn bisher nicht erkannt hat.“

Tatsächlich hat die Forschung bestätigt, dass diese Technik das



FOTO: 2 H MEDIA / UNSPLASH

Lernen verstärken kann. Die US-Wissenschaftler Logan Fiorella und Richard Meyer fanden heraus: Wer den Stoff so aufnimmt, als müsse er ihn anderen beibringen – und dies dann auch tatsächlich tut – entwickelt „ein tieferes und nachhaltigeres Verständnis des Materials“, schreiben sie.

Strategie des „Self-Explaining“

Das liegt daran, dass das Lehren zwingt, komplexe Inhalte in kleinere Bausteine zu zerlegen, mit vorhandenem Wissen zu verknüpfen und in logische Bahnen zu bringen. Auch die Strategie des „Self-Explaining“, also sich selbst etwas laut zu erklären, gilt heute als wissenschaftlich belegte Lernmethode.

Könnte man nicht ebenso gut mit einem Menschen reden? Der Haken: Menschen bringen Vorerfahrungen, Annahmen und Vorurteile mit. Sie interpretieren mit, ergänzen aus dem Gedächtnis – und übersehen dabei nicht selten den entscheidenden Fehler. Eine Gummiente hingegen schaut den „Gesprächspartner“ unvoreingenommen mit ihrem ausdruckslosen, niedlichen Gesicht an. „So albern es auch aussieht – das Erklären gegenüber der Gummiente zwingt dich, alles bis ins Detail zu formulieren“, schreibt Varoy.

Warum aber ausgerechnet eine Ente und kein Mensch?

Natürlich muss es nicht unbedingt eine Ente sein. Auch ein anderer Gegenstand oder ein

uninteressierter Gesprächspartner können denselben Zweck erfüllen. Manche Forschende haben sogar vorgeschlagen, statt des kleinen gelben Plastiktiers ein großes Sprachmodell wie ChatGPT zu nutzen – ein virtueller, allzeit präsenter Partner also, der dem Menschen nicht nur zuhört, sondern auch Verbesserungsvorschläge liefern kann. Andere experimentierten mit einer Ente, die bei Knopfdruck nickt oder kurze, neutrale Antworten gibt, um den Gesprächsfluss noch natürlicher wirken zu lassen.

Am Ende ist es egal, ob man einer Ente, einer Pflanze oder einem Computerprogramm erklärt, wo der Schuh drückt. Wichtig ist, dass man die eigenen Gedanken laut ausspricht.

Nass und diesig? So gelingen trotzdem gute Fotos

Gute Fotos gibt's auch mit Dunstschleier oder Regenfützen. Wenn man nur weiß, wie – und die richtige Ausrüstung hat. Das Fachmagazin „c't Fotografie“ erklärt in seiner aktuellen Ausgabe (1/26), wie man vermeintlich schlechtes Wetter auf effektvolle Bilder bannen kann.

Mit diesen Tipps und einem Stativ im Gepäck kann man auf die Suche nach Motiven gehen: Nebel: Er reduziert viele Motive auf ihre Grundform und verleiht einen geheimnisvollen

Touch. Erhöhen Sie für atmosphärische Nebelfotos per Belichtungskorrektur (von +0,5 bis +1 EV) die Lichtmenge oder belichten Sie zwischen 10 Sekunden und mehreren Minuten Langzeit.

Regen: Für Spiegelungen auf nassen Straßen eignen sich kurze Belichtungszeiten von 1/250 Sekunde und kürzer.

Langzeitbelichtungen von 30 Sekunden und länger dagegen bieten sich für die leuchtenden Farben von Straßenlichtern an. Sturm und Wind: Machen Sie



Mit langen Belichtungszeiten werden bei Wind und Sturm Bewegungen sichtbar.

FOTO: JULIAN STRATENSCHULTE/DPA/DPA-MAG

mit langen Belichtungszeiten Bewegungen sichtbar. Auf sanfter Weise mit einer Belichtungszeit von 1/30 Sekunde, während mehrere Sekunden abstrakte Liniennuster schaffen. Wichtig: ein besonders stabiles Stativ.

Schnee: Die Foto-Experten raten für Schneeaufnahmen zu einer Belichtungskorrektur von +1 bis +2 EV. Damit erscheint der Schnee weiß statt grau. Bei extremem Sonnenlicht wirken die harten Kontraste besonders gut auf Schwarz-Weiß-Bildern. (DPA)

Der perfekte Wurf.

8 Wochen

PAZ Digital für nur

3,50 € pro Woche



Jetzt hier bestellen:
☎ 0800 12 34 912 (kostenfrei)
🌐 abo.PAZ-online.de/8wocheninformiert

Deiner Allgemeine

ZEITUNG



Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland



Abtrennen und ab die Post

Ja, ich möchte das 8-Wochen-Abo der PAZ bestellen!

192054/3

Die Lieferung soll beginnen am:

- PAZ Digital** (E-Paper mit vollem Zugriff auf PAZ+) für 3,50 Euro pro Woche
 PAZ (Print mit E-Paper, ohne Zugriff auf PAZ+) für 6,90 Euro pro Woche

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Wohnort

Geburtsdatum

Telefon

E-Mail-Adresse (wichtig für die Bestellbestätigung, den E-Paper-Zugang etc.)

D E
IBAN

Bankinstitut

Kundeninformationen

- Ja, ich möchte (jederzeit widerruflich) unverbindlich Informationen zu Angeboten der PAZ per E-Mail und Telefon erhalten.

Ich bestätige, dass die Einwilligung freiwillig erfolgte. Der Nutzung meiner personenbezogenen Daten durch die PAZ kann ich jederzeit telefonisch (0800 1234-912), schriftlich (Madsack Medien Ostniedersachsen GmbH & Co. KG, PAZ, Vertrieb, Werderstr. 49, 31224 Peine) oder per E-Mail (vertrieb@paz-online.de) widersprechen.

Informationen zur Verarbeitung Ihrer Daten: www.madsack.de/dsgvo-info
Madsack Medien Ostniedersachsen GmbH & Co. KG,
Sitz: Peine, Registergericht: Hildesheim HRA 100766

Datum

Unterschrift

Nach den acht Wochen läuft das Abonnement weiter, bis Sie etwas anderes von mir hören. Ich zahle dann den aktuellen Bezugspreis. Dieser beträgt zurzeit mtl. 43,90 Euro für PAZ Digital oder mtl. 61,90 Euro für PAZ. Wenn ich nach acht Wochen nicht weiterlesen möchte, genügt eine kurze Info bis spätestens 14 Tage vor Ende des Aktionszeitraums. Das Angebot gilt nur, wenn in den letzten drei Monaten kein Abo im Haushalt bestanden hat. Der Verlag behält sich die Ablehnung von Abos in Einzelfällen vor.

▶ **STELLENANGEBOTE ALLGEMEIN**

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:

- Vöhrum
- Telgte



3235601_002426

Dein Job in Peine und Region

lokalboten.de
#1 für Zustelljobs

Freie Stellen in

- Groß Ilsede
- Gadenstedt
- Bierbergen
- Soßmar
- Clauen
- Edemissen
- Oelheim/Oedesse
- Wehnsen/Plockhorst

**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)

3203601_002426



Für unseren Kreisverband Peine suchen wir zu sofort eine/-n

Reinigungskraft (m/w/d)
für 17 Std./Woche

- Ihr Profil:**
- Erfahrung in der Reinigung von Büro's oder gewerblichen - Gebäuden von Vorteil, aber keine Voraussetzung
 - Zuverlässigkeit und Pünktlichkeit
 - Flexibilität und Sorgfalt bei der Ausführung der Aufgaben
 - Gute Deutschkenntnisse in Wort von Vorteil

Für Rückfragen steht Ihnen Frau Ramm unter der Rufnummer 05171/77700 oder per Mail: bewerbung-kv-peine@paritaetischer.de zur Verfügung.

4226201_002426

▶ **MINIJOBS ANGEBOTE**

Wir suchen für diverse Reinigungen in Wedtlenstedt und Denstorf eine zuverlässige, teamfähige Reinigungskraft. AZ.: Mo. - Fr. ab 16 Uhr täglich, Minijob/ Teilzeit, Schmidt & Pfeifer GmbH & Co. KG. Bewerbung: Mo- Fr. 8:00 - 17:00 Uhr ☎ 0152/29934240

▶ **STELLENGESUCHE ALLGEMEIN**

Fliesenleger sucht Arbeit.
☎ 0160/ 977 39 654

Im Internet finden Sie uns unter:
www.hallowochenende.de

▶ **IMMOBILIENMARKT ANGEBOTE**

7 Zimmer | 157 m² | 249.900,- €



Festpreis Impuls 157

Wärmepumpe, Sicherheitsfenster 3-fach verglast, Rollläden, Gästezimmer im EG, inkl. Ausbaureserve, Drempel 1,31 m
☎ 0531/877040

Westermann Massivhaus GmbH, 38122 BS, Steinberganger 2
3050401_002426

▶ **EIN- & ZWEI-FAMILIENHÄUSER**

Stilvolle Villa aus 1935 ...

Ilsede: Mit Einliegerwhg auf 1.000m² Grdst, 310m² Wfl, 10 Zi, 3 Bäder, Vollkeller, Bj.1935, ZH Gas, B:123 kWh/(m²a), Kl.D, KP 695.000,-. 05172-9644911, ella-henke-immobilien.de

▶ **200 000 BIS 250 000 EURO**

Freisteh. EFH mit Keller

Ilsede: 182m²Wfl, 614Grdst, 7 Zi, WiGa, Do.garage, Bj.1959, ZH Gas, B:182 kWh/(m²a), Kl.F, KP 235.000,-. 05172-9644911, ella-henke-immobilien.de

▶ **IMMOBILIENMARKT GESUCHE**

SUCHE Haus zum kauf

EFH & MFH, auch sanierungsbedürftig und älter oder zum abreißen.
☎ 0176/ 86099868

▶ **MEHRFAMILIENHÄUSER**

Gepfl. Mehrfam.hs gesu.

... voll vermietet oder mit Leerstand von Unternehmensberater aus der Region. Provisionsfrei für den Verkäufer. 05172-9644911, ella-henke-immobilien.de

▶ **EIN- & ZWEIFAMILIENHÄUSER**

Max. 20 Min bis Peine

Familie aus Hannover sucht gepfl. 1- bis 2-Fam.haus oder größere Haus-hälfte ab 140m² Wfl + Garten. 05172-9644911, ella-henke-immobilien.de

▶ **250 000 BIS 300 000 EURO**

Ilsede: 2-Fam.hs m. 8 Zi

Viel Platz + schöner Garten, 228m² Wfl, Keller, Garage, Bj.1906, OH Elektro, B: 218 kWh/(m²a), Kl.G, 260.000,-. 05172-9644911, ella-henke-immobilien.de

Ilsede:Gr. Backsteinhaus

Mit 2 gepfl. Wohnungen, 286m² Wfl, 10 Zi, 2 Garagen, Bj.1910, ZH Öl, B:276 kWh/(m²a), Kl.H, KP 299.000,-. 05172-9644911, ella-henke-immobilien.de

▶ **300 000 BIS 350 000 EURO**

Vechelde: Fachwerkhaus

2 Whg, teilsan., auf idyllischem Grdst, 270m² Wfl, 8 Zi, Bj.1920, ZH Gas, B: 267kWh/(m²a), Kl.H, 315.000,-. 05172-9644911, ella-henke-immobilien.de

▶ **2-ZIMMER-EIGENTUMSWOHNUNGEN**

Peine Vöhrum Eigentumswohnung zu verkaufen.

2 Zi.-Whg., 1. OG, 40m², Kellerraum, muss saniert werden, KP: 50-60.000€. ☎05132/825837 oder ☒ wohnung.peine@web.de

▶ **3-ZIMMER-EIGENTUMSWOHNUNGEN**

3 Zimmer mit Fahrstuhl

Vechelde: Sonnige, gepfl. ETW, 76m², Balkon, Garage, Bj.1976, EH Gas, V:93 kWh/(m²a), Kl.C, KP 205.000,-. 05172-9644911, ella-henke-immobilien.de

Bis ca. 500.000,- gesu.

Prozessingenieur und Familie suchen gepfl., freistehendes Haus zum direkt Einziehen. Ab 120m² Wfl. mit Garten und gehobener Ausstattung. 05172-9644911, ella-henke-immobilien.de

▶ **EIGENTUMSWOHNUNGEN**

Lehrer-Paar sucht ...

... helle Eigentumswohnung mit 2-3 Zimmern, Balkon und ggf. Stellplatz zu sofort oder später. 05172-9644911, www.ella-henke-immobilien.de

Wohnung statt Haus

4-köpfige Familie kehrt im März aus China zurück u. sucht ETW ab 3-4 Zi, gern mit Balkon od. Terrasse. 05172-9644911, ella-henke-immobilien.de

▶ **BAUGRUNDSTÜCKE**

SUCHE Baumöglichkeit

ab 400qm Abschnitt vom Garten, Abriss, 2. Reihe, Resthof o.ä.
☎ 0176/ 15416372

▶ **WOHNUNGSMARKT GESUCHE**

▶ **2-ZIMMER-WOHNUNG**

Guten Tag! 2-3-ZW (ca. 60-70m²) mit Balkon oder kleiner Gartenecke, möglichst in Edemissen oder Stederdorf zum 01.03./01.04. oder 01.05 gesucht von ruhiger Mieterin, NR, ohne Tiere, sehr ordnungsliebend. Mit freundlichem Gruß ☎0160/1863170



erscheint an jedem Sonnabend

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

Geschäftsführer:
Carsten Winkler, Lars Rehman
Verantwortlich für den Anzeigenteil:
Carsten Winkler

Redaktion: Melanie Stallmann
E-Mail: redaktion@hallopeine.de
Anzeigen-Annahme:
Tel. (05 00) 1234-906
*kostenlose Servicenummer
E-Mail: anzeigen@hallopeine.de

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

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.



Bundesverband
Deutscher
Anzeigenblätter

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

37212001_002425

Im Internet finden Sie uns unter:
www.hallowochenende.de



▶ **HANDWERKER**

Handwerker hat Termine frei:

- Dachrinnenreinigung 2.50 € pro lfdm
- Dacharbeiten aller Art
- Kleinaufträge vom Keller bis Dach

15% Rabatt für Neukunden

Tel. 0531 61 83 68 19

Üner Putz und Fliesen GmbH
seit 29 Jahren

Putzarbeiten aller Art,
Sanierungsputz u. Reparaturarbeiten,
kleine Rigips- und Fugarbeiten

☎ 0175/2127702
info@uener-putz.de

▶ **DACHDECKER**

Dachdecker hat kurzfristig Termine frei, auch für Dachcheck von Schnee- und Frostschäden ☎ 0163 /20 45 605

Dachdeckermeister hat Termine frei, auch Kleinaufträge. ☎ 0531/37957766

▶ **ENTRÜMPELUNG**

BBB
Entrümpelungen

Alles aus einer Hand, innerhalb 24 Std., Nachlassräumungen mit Anrechnung, Entrümpelungen jeder Art auch Extremfälle 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

▶ **FENSTER / ROLLÄDEN**

PLISSEE PEINE
Kostenlose Beratung und unverb. Angebot.
Lieferzeit und Montage in nur 14 Tagen!

Tel.: 0 51 76 - 555 20 24
www.plissee-peine.com

▶ **GEBÄUDE- & FENSTERREINIGUNG**

Fensterreinigung mit Abrechnung der Krankenkasse § 45 SGB Entlastungsbeitrag.
Kastek Service Gebäudereinigung ☎ 0157/57260207

▶ **VERSCHIEDENES**

AUKTIONSHAUS Nord kauft an
Gemälde aller Art · Grafiken · Glas · Keramik
· Porzellan & Figuren · Asiatika · Militaria
· Teppiche · Schmuck (Mode · Gold · Silber)
· Silberwaren aller Art (auch versilbert)
· Uhren aller Art · Zinn · Bücher
· Edle Handtaschen/Koffer · u.v.m.
✓ Faire Bewertung ✓ Seriöse Abwicklung
✓ Einlieferungen möglich
Mobil: 0162 / 4797722 G. Broschinski

Dicken Dank
an den Groß Bültener Hof für die tolle Silvesterparty 2025/2026. Unser Einer

▶ **VERKAUF ALLGEMEIN**

BUCHENBRENNHOLZ OFENFERTIG
echte RM, Abholung/Lieferung ☎ (0160) 6513853

Kaminholz frei Haus (0170) 1045267

▶ **BASTELN, HEIMWERKER, MODELLBAU ANKAUF**

Modelleisenbahn und altes Spielzeug gesucht ☎ (039403) 94168

▶ **ANTIQUITÄTEN VERKAUF**

Antik Galerie Braunschweig,
www.biedermeier.co

▶ **FÜR DEN GARTEN VERKAUF**

Wurzeln entfernen, Fräsen, Heckenschnitt. ☎ (01 60) 760 95 28

▶ **HUNDE & ZUBEHÖR**

Suche gelegentliche Betreuung f. liebe-erzogene Dackelhündin, gerne Rentner. 015127573984

▶ **BEKANNTSCHAFTEN ALLGEMEIN**

Diskreter Er, 60, aus HI sucht diskrete erotische Sie, die das Angenehme mit dem Nützlichen verbinden möchte.
☎ 01 57 / 33 36 66 26

▶ **BEKANNTSCHAFTEN FÜR SIE**

Ich bin zwar 84, aber gesund und fit. Man sagt ich sehe auch jünger aus. Bin 1,80m, 70kg, mobil und habe ein schönes großes zu Hause, aber leider allein und einsam. Deshalb suche ich eine schlanke Frau bis ca. 77 Jahre die mir die Einsamkeit nimmt und wir gemeinsam noch viele Pläne schmieden können. Ich freue mich auf Ihre Antwort. Mit Bild? ☐ Z 38713

▶ **REISEN / VERANSTALTUNGEN**

SKAN-CLUB 60 plus **GOLDENE OSTSEEKÜSTE** **8-Tage-Seniorenreisen**
Morada RESORT KÜHLUNGSBORN **40 JAHRE**

Der neue Sommerkatalog 2026 ist da!

| INKLUSIV-LEISTUNGEN | TERMINE 2026 | |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Fahrt im Fernreisebus mit WC • 7 Übernachtungen in Zimmern mit Dusche/WC inkl. Halbpension • Galabuffet und Mecklenburgisches Buffet (im Rahmen der Halbpension) • NEU Ausflug Rostock, Ausflug Wismar, 1 Getränk zum Abendessen (nur *) • Maritimer und Mecklenburger Abend • Kostenlose Nutzung des Hallenbades • Kofferservice im Hotel nach Bedarf u.v.m. | 08.02. – 15.02.* 22.02. – 01.03. 01.03. – 08.03. 15.03. – 22.03. 22.03. – 29.03. | 29.03. – 06.04. (Ostern) 06.04. – 12.04. (7 Tage) 12.04. – 19.04. |
| | ab Euro 615,- pro Person im Doppelzimmer inkl. Halbpension | |
| | Zuschlag für DZ-Alleinbenutzung: ab € 150,- Preisnachlass bei Selbstreise: € 50,- pro Person! (außer * Sonderreisen) | |
| | SONDERREISEN | |
| Besondere Leistungen: themenbezogene Spezialitätenbuffets und -programme, Ausflüge, teilweise Kaffee- und Kuchennachmittag u.v.m. | Frühlingserwachen * 01.03. – 08.03.2026 ab € 495,- 08.03. – 15.03.2026 ab € 495,- | |
| Wintervergnügen * 08.02. – 15.02.2026 ab € 478,- | Skandinavien entdecken 22.03. – 29.03.2026 ab € 888,- 12.04. – 19.04.2026 ab € 948,- | |
| Fasching entfliehen * 15.02. – 22.02.2026 ab € 478,- | Ostsee-Saisonauftakt * 19.04. – 26.04.2026 ab € 648,- | |

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

▶ **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 info@auto-boerse-guse.de

▶ **VW LUPO**

Lupo, schwarz, 44 kW, TÜV neu, Bestzustand, Klima + Extras, 2.800€ VB
☎ 0152/11545982

Im Internet finden Sie uns unter:
www.hallowochenende.de

hallo
wochenende

▶ **ANKAUF PKW**

Unfall + Totalschäden – Gebrauchtwagen –
VW, Audi, Opel, Ford, MB, Japaner, Skoda, Busse usw., Bj. 2004 – 2026
ZAHLE HÖCHSTPREISE
☎ (05365) 88 66 F. H. Autohandel

Auto mit Mängeln gesucht, wünschenswert ab EZ. 2010
☎ 015787983135

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

▶ **ANKAUF KRAFTRÄDER**

Kaufe gebr. Motorräder
auch defekt ☎ (0531) 8789370

▶ **CAMPINGFAHRZEUGE ANKAUF**

Wir kaufen Wohnmobile & Wohnwagen (03944) 36160 www.wm-aw.de, Firma

▶ **GÄRTNER**

Biete preisgünstig
Gartenarbeiten jegl. Art: Baggerarbeiten, Pflasterarbeiten, Baumfällarbeiten inkl. Abfuhr, Zaunbau, Dauerpflege, Rasen/Rollrasen, Gartenbaubetrieb Heuer ☎ (01 73) 9622350

Gashi
Garten- und Tiefbau GmbH & Co. KG
buero@gashi-peine.de
www.gashi-peine.de

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

MÜLLER TIEFBAU
• Pflasterarbeiten
• Kanalarbeiten
• Erdarbeiten • Baggerarbeiten
• Keller-Freilegung und Abdichtung
0173 - 6437105

Malner Gartenbau
Als GaLabau-Fachbetrieb gestalten und pflegen wir Ihren Garten, fällen Bäume, bauen Zäune u. Terrassen, führen Pflasterarbeiten aus u.v.m.
www.malner-gartenbau.de
☎ 05171 / 29 23 22

▶ **MÖBELTRANSPORTE**

PLATE UMZÜGE
Kein Umzug ohne unser Angebot!
Porschestr. 4 · 38112 Braunschweig
Kostenlose Servicenummer
0800-0400666
info@plate-umzuege.de

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

Alzheimer
Forschung braucht Ihre Hilfe!
www.breuerstiftung.de

Mein Personal Trainer ist hier.
Mein Job gleich nebenan.

Jetzt Job finden unter:
www.jobsfuerniedersachsen.de

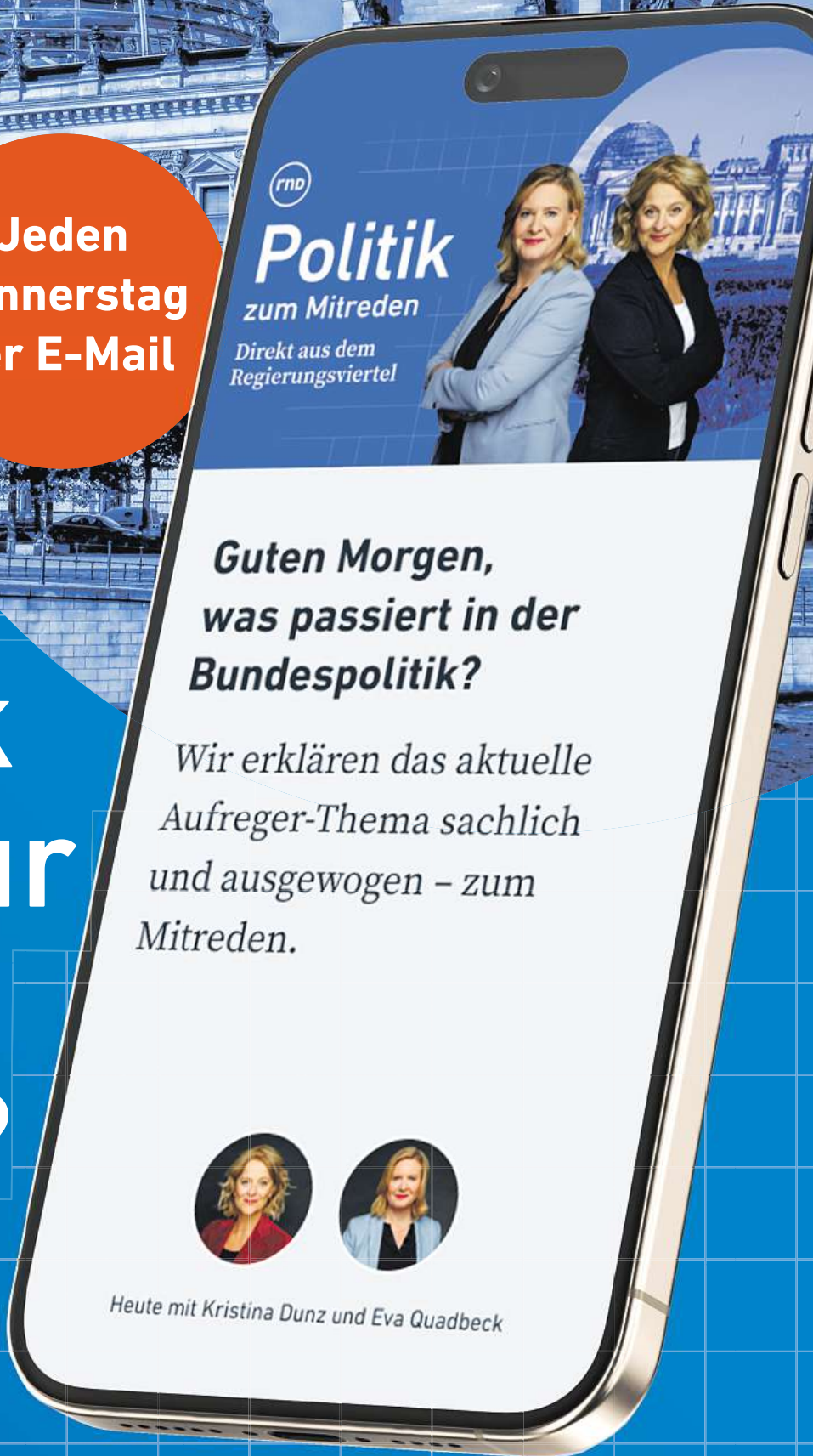
Jobs für NIEDERSACHSEN



Jeden
Donnerstag
per E-Mail

Die Politik erzählt nur die halbe Wahrheit?

Wir ergänzen die
andere Hälfte!



Jetzt Newsletter abonnieren!