hallo PEINE wochenende

REMOFOXX RENOVIEREN & MODERNISIEREN
10% Rabatt
auf Ihre erste Renovierung mit diesem Coupon
Neues Jahr?
Zeit für einen Tapetenwechsel!
ReMoFoxx UG
Johann-Niemann-Ring 25,
38159 Vechelde
0173-9363979
info@remofoxx.de
www.remofoxx.de
4615101_002426

05 ❖ 50. Jahrgang · 24. Januar 2026 www.hallopeine.de Zustellung (0800) 1234-909 · Geschäftskunden (05171) 406 -301/-309 · Kleinanzeigen (0800) 1234-913 · Redaktion (05371) 808-122

Grippewelle: Zahlen im Kreis Peine steigen rasant

Anzahl der Influenza-Fälle wächst um 150 Prozent

Peine. „Als ich vor ein paar Jahren noch auf der Intensivstation tätig war, war dort ein junger Mann mit Influenza, er starb daran“, erzählt der Peiner Arztsprecher Dr. Christian Pabst. Die Anekdote ist bewusst gewählt. Niemand solle eine echte Grippe auf die leichte Schulter nehmen. „40 Grad Fieber und 120 Puls pro Minute über Tage, das kann im Zweifel böse enden“, ergänzt er.

Kinder schlapp und fiebrig

Panik sei unangebracht, Vorsicht und Rücksicht aber schon. Viele Menschen, legen sich mit schwerem Krankheitsgefühl ins Bett und überstehen die Grippe nach einer guten Woche - bisweilen dauert es auch 14 Tage - folgenlos. Aber für Ältere und Menschen mit Vorerkrankungen und für Menschen, die aufgrund von viel Stress beispielsweise ein angeschlagenes Immunsystem haben, kann eine Influenza tödlich verlaufen. Die Inkubationszeit ist kurz. Im Schnitt zwei Tage. Und sie trifft wie ein Schlag.

„Die Grippe kommt wie angeflogen. Morgens ist noch alles in Ordnung, am Abend hat man bereits schwere Symptome“, so Pabst. Hohes Fieber, Husten, Hals- und Muskelschmerzen, Schweißausbrüche, Schwäche und Übelkeit sind typische Symptome. Kinder, die nach Auskunft der Deutschen Gesellschaft für Pädiatrische Infektiologie auch wieder häufiger infiziert sind, wirken schlapp und teilnahmslos, haben oft hohes Fieber sowie Erbrechen und Durchfall. Körperliche Schonung sei Therapie-Empfehlung Nummer eins. Sonst droht Herzmuskelentzündung.

Warum die Grippe in

Fortsetzung Seite 2



Noch ist es nicht zu spät für eine Grippe-Impfung: Dr. Christian Pabst empfiehlt es vor allem Senioren und Menschen aus den Risikogruppen. FOTO: RALF BÜCHLER

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 €
sonntags Grünkohl
23,50 €
um Vorabreservierung wird gebeten
Härke Braustübchen
31.01.2026
Ü-30 Party
mit DJ Olli – Eintritt 6,00 €
Einlass ab 19:30 Uhr
4274201_002426



34893401_002425

Peiner zweigt 1,4 Millionen Euro ab

Größter Justizbetrug in Niedersachsen: 42-Jähriger Beamter muss viereinhalb Jahre ins Gefängnis

Kreis Peine/Braunschweig. Im Prozess um veruntreute Gelder aus der niedersächsischen Landeskasse hat das Landgericht Braunschweig am Donnerstag einen 42-jährigen Mann aus Vechelde wegen Untreue in einem besonders schweren Fall zu viereinhalb Jahren Haft verurteilt. Er hatte die Vorwürfe im Prozess eingeräumt. Seine 43-jährige Ehefrau, die ebenfalls geständig war, wurde wegen Geldwäsche zu zwei Jahren Haft auf Bewährung verurteilt. Die Urteile sind noch nicht rechtskräftig, eine Revision ist möglich.

Über Jahre hinweg hatte der Mann Geld vom Sozialgericht auf das Gemeinschaftskonto von sich und seiner Frau abgezweigt. Dies tat er fast 2.300 Mal, wodurch insgesamt rund 1,4 Millionen Euro zusammenkamen. Ein Fall, wie es in in dieser Größenordnung in Niedersachsen bislang nicht gab.

Doch wo ist das viele Geld hin? Als Zeugin geladen war eine Polizeibeamtin, die die Ermittlungen gegen den 42-Jährigen und dessen 43-jährige Ehefrau geführt hatte. Dem Angeklagten wurde Untreue und Betrug in vorgeworfen, seiner Frau hingegen Geldwäsche, da sie Zugriff auf das Konto hatte und vom Handeln ihres Mannes zumindest gewusst haben müsse.

Wie die Polizistin erläuterte, hätten sich beide Angeklagte sehr schnell kooperativ gezeigt, der 42-Jährige legte schon frühzeitig ein umfassendes Geständnis ab. Dies sorgte auch dafür, dass nur wenige Verhandlungstage nötig waren.

Die Auswertung war für die Polizei hingegen ziemlich umfangreich: Alle Zahlungsvorgänge zwischen 2015 und 2024 mussten geprüft werden. In diesem Zeitraum hatte der Angeklagte, der für das Sozialgericht als Urkundsbeamter der Geschäftsstelle tätig war, Zugriff auf Mittel des Landeshaushalts. Prozesshilfekosten auf Konten von Anwaltskanzleien zu überweisen, gehörte zu seinem Job. Dies nutzte der Angeklagte aus, um sich selbst immer wieder Geld abzuzweigen, stets in Summen von jeweils weniger als 1.000 Euro.

Bis 2019 konnte er dies noch im Alleingang tun, dann wurde beim Sozialgericht das Vier-Augen-Prinzip eingeführt, es fanden also Prüfungen statt. Trotzdem blieben die Machenschaften des 42-Jährigen vorerst unbemerkt. Wie der Staatsanwalt erklärte, habe der Angeklagte in der Corona-Zeit und den entsprechend vorherrschenden Arbeitsbedingungen leichteres Spiel gehabt, dann sei die elektronische Akte eingeführt worden - und der Peiner habe das Passwort einer Kollegin gekannt. Dieses habe er genutzt, um vorzugeben, es hätten Prüfungen der Zahlungsanweisungen stattgefunden. Erst 2024 flog die Sache eher durch einen Zufall auf.

Das Geld landete nicht direkt auf dem Gemeinschaftskonto, sondern auf vielen Konten bei mindestens zehn unterschiedlichen Banken. „Bei diesen gab es auch immer wieder laufende Kredite“, sagte die Zeugin. Der Angeklagte und seine Frau hatten ein Haus abzubezahlen, „aber allein das kann es nicht gewesen sein“, meinte die Polizistin hinsichtlich der Geldabzweigungen. „Sie haben es überhaupt nicht hinbekommen, ihre Schulden abzubezahlen - das ist mein Eindruck.“ Nach ihren Worten sei das Geld offenbar „verlebt“ worden.



Das Landgericht Braunschweig: Hier wird der Fall verhandelt.
FOTO: DENNIS NOBBE

Ständig hätten der Angeklagte und seine Frau hier und da etwas gekauft und Kredite aufgenommen. Doch von einem einzelnen großen Kauf sei keine Spur gewesen: „Im Haus waren keine großartigen Werte“, sagte die Beamtin.

Ein Teil des Geldes wurde offenbar verwendet, um ein Tattoo- und Piercingstudio zu finanzieren, das die Angeklagte für wenige Jahre hatte. „Dabei sind letztendlich nur Verluste erwirtschaftet worden“, erklärte die Polizistin. Sie habe bei der Hausdurchsuchung 2024 auch herausgefunden, dass die Frau zu der Zeit einen Termin bei der Schuldnerberatung hatten - was ebenfalls dafür sprach, dass das Ehepaar trotz des abgezweigten Geldes nichts auf der hohen Kante hatte.

Der Staatsanwalt betonte in seinem Plädoyer: „Der vorliegende Sachverhalt gehört ohne Zweifel zu den gravierendsten Vermögensdelikten, die in diesem Land aufgedeckt wurden.“ Für den Angeklagten spreche sein schnelles und umfassendes Geständnis, seine Kooperation und der Umstand, dass er nicht vorbestraft ist. Auf der anderen Seite habe der Mann sein berufliches Ansehen ausgenutzt und einen enorm hohen finanziellen Schaden angerichtet. „Wir dürfen nicht vergessen, es sind Steuergelder, um die es hier geht“, unterstrich der Staatsanwalt.

Er forderte eine Freiheitsstrafe von fünf Jahren für den Angeklagten. Für die Ehefrau beantragte er wegen Geldwäsche zwei Jahre Freiheitsstrafe, die zur Bewährung ausgesetzt werden sollten. Außerdem sollen 861.000 Euro eingezogen werden - die Summe, die der Angeklagte seit 2019 abgezweigt hat und die in der Hinsicht noch nicht verjährt ist.

Dass es auf eine Haftstrafe hinausläuft, waren auch dem Angeklagten und seinem Verteidiger klar. Letzterer forderte in seinem Plädoyer drei Jahre und sechs Monate für seinen Mandanten. Der Verteidiger der Frau hielt das von der Staatsanwaltschaft beantragte Strafmaß für zu hoch. Im Grunde habe der 42-Jährige seine Frau bei seinem Vorgehen „für gar nichts gebraucht“, es könne nicht von Beihilfe die Rede sein. Sicherlich habe die Frau das Unrecht gebilligt, eine Bestrafung sei gerechtfertigt. Die hätten die beiden Angeklagten allein dadurch, dass sie „finanziell beerdigt“ seien. Denn die Rückzahlung der hohen Summe sei etwas, das das Paar, welches drei gemeinsame Kinder hat, kaum werde stemmen können.

Der Angeklagte aus Peine erklärte: „Das Ganze hat mit einem riesigen Fehler angefangen und ist mit der Zeit immer schlimmer geworden.“ Ihm sei bewusst, dass er viele Leute enttäuscht habe. Er sehe das Gerichtsverfahren für sich als notwendigen Schritt an. Bislang ist er immer noch beim Sozialgericht beschäftigt, allerdings mit eingeschränkter Tätigkeit. Gegen ihn läuft ein Disziplinarverfahren, das Gerichtsurteil werde direkte Auswirkungen darauf haben, hieß es. Die Verurteilung bedeutet für den Peiner gleichzeitig die Aufhebung seines Beamtenstatus.

Grippewelle in Peine

Fortsetzung von Seite 1

diesem Winter viele schwere Verläufe mit Krankenhausaufenthalten hat, erklärt das Robert-Koch-Institut (RKI) in Berlin mit dem ungewöhnlichen Virusstamm der diesjährigen Grippe. Erreger der Influenza (oder Grippe) sind sogenannte Orthomyxoviren und werden in die Typen A, B und C unterteilt, so das RKI. Für den Menschen sind die saisonal auftretenden Influenza A- und B-Viren besonders relevant. Influenza A wiederum teilt sich in Varianten, aktuell vorherrschend ist H3N2 in einer stark veränderten Form, sie wird Subklade genannt.

Dieses aktuelle Virus H3N2/Subklade K ist stark verändert. Der aktuell verabreichte Impfstoff schützt unzureichend - vor schweren Verläufen häufig schon, vor einer Ansteckung aber nicht sicher. Zudem reagieren ungeimpfte Immunsysteme auf das stark veränderte Virus oft nicht schnell genug. Das Ergebnis: Mehr Menschen werden krank. Sehr häufig Kinder. Und häufig schwer die älteren Menschen ab 60 Jahren.

Grippe marschiert, Covid stagniert

Das sind dann meist die, die im Krankenhaus behandelt werden müssen. „Seit Ende letzten Jahres haben wir einen Anstieg von Patienten mit Influenza zu verzeichnen, die zum Teil stationär versorgt werden müssen. Vorwiegend betrifft das ältere Menschen und diejenigen mit einem geschwächten Immunsystem“, berichtet Sarah Weil-Pütsch vom Klinikum Peine. Das bestätigt auch das Gesundheitsamt des Landkreises. Es dokumentiert die Fälle, die sicher über einen sogenannten PCR-Test bestätigt wurden. Die absoluten Zahlen seien wenig aussagekräftig, denn erstens blieben viele Menschen mit Grippe einfach im Bett und zweitens führten auch Ärzte nicht immer solche Abstriche durch - meist reiche schon das klinische Erscheinungsbild für eine Krankschreibung.

Für eine Tendenzaussage aber seien die gemeldeten Zahlen hilfreich. Und die sagen: Der Anstieg in nur wenigen Wochen um 150 Prozent ist gewaltig. Und der gleichzeitige Rückgang von Covid-Infektionen im Vergleich um rund 90 Prozent signifikant. Grippe marschiert, Covid stagniert, das ist die Lage im Landkreis Peine.

Lunge häufiger entzündet

„Bei einem akuten Notfall, bei einem lebensbedrohlichen Zustand, sollte immer die Notaufnahme aufgesucht werden“, mahnt Klinikums-Sprecherin Weil-Pütsch. Bei Patienten mit schwerem Krankheitsverlauf tritt eine Verschlechterung nach drei bis fünf Tagen nach Symptombeginn auf. Oft sind das dann Lungenentzündungen, häufig verursacht durch das Virus selbst oder durch eine bakterielle Superinfektion. Bei Atemnot, anhaltendem Husten und Brustschmerzen heißt es: ab in die Notaufnahme.

Bei der aktuellen Variante trifft die Lungenentzündung offenbar auch jüngeren Menschen, Die Beteiligung weiterer Organe kann zu Muskelentzündungen mit Zerstörung der Zellen der gestreiften Muskulatur führen oder auch zu Gehirnentzündung (Enzephalitis) oder Herzmuskelentzündung (Myokarditis). Eine leichtere, aber häufige Komplikation der Influenza bei Kindern ist die Mittelohrentzündung.

Kann Impfen noch helfen? „Für Risikopatienten und Senioren auf jeden Fall. Noch ist es nicht zu spät, wenngleich der Impfschutz erst nach rund zehn Tagen vollständig aufgebaut ist“, erklärt Dr. Christian Pabst. Weiterer wichtiger Hinweis: Man sollte wieder öfter FFP2-Masken in Menschenmengen wie Bussen, Zügen, Supermärkten tragen, so der Peiner Hausarzt. Das Virus werde noch bleiben. Der Winter ist noch lang.

Polarlichter über Peine

Sonnensturm löst am Himmel in der Region ein farbenprächtiges Naturschauspiel aus

Peine. Plötzlich sind sie da: Grüne und violette Farbverläufe tanzen am späten Montagabend, 19. Januar, über dem Himmel der gesamten Region. Der Grund sind Polarlichter, die dank eines kräftigen Sonnensturms bis weit in den Süden der Nordhalbkugel reichen. Mehr als eine Stunde lang sind die Nordlichter zu sehen, teilweise selbst in der hellen Stadt mit bloßem Auge. Im Netz feiern die Beobachter ihre beeindruckenden Fotos und Videos.

Haben Sie auch Fotos oder Videos von den Polarlichtern gemacht? Dann senden Sie Ihre Aufnahmen bitte an redaktion@paz-online.de.

Ob über Häusern, Bäumen oder in der freien Landschaft: Überall waren die grünen und violetten Farbverläufe am Montagabend zu beobachten. Es gab nahezu keinen Ortsteil, über dem die Polarlichter nicht zu sehen waren. Die Menschen im Kreis Peine fotografierten sie beispielsweise in Vöhrum, in Stederdorf, in Alvesse in der Gemeinde Edemissen und in Sonnenberg in der Gemeinde Vechelde. Dazu kam dieses Mal nahezu perfektes Wetter: Der Himmel über der Region war fast komplett wolkenfrei, weder Mondlicht noch Nebel behinderte die Sicht.

Rainer Guse vom Astrostammtisch Peine hat das Schauspiel dank spezieller Apps ganz genau verfolgt. „Es fing ab 22 Uhr an, vorher kam die Meldung, dass durch einen starken Sonnensturm Polarlichter möglich sind."



Rot und Grün leuchtete der Nachthimmel über Vöhrum am Montagabend.

FOTO: YVONNE THIEMANN



Eine Auswahl mit Polarlichtern von Bettina Hinz aus Sonnenberg/Vechelde. FOTO: BETTINA HINZ

So entstehen Polarlichter

Durch Eruptionen der Sonne werden elektrisch geladene Teilchen auf das Magnetfeld der Erde geschleudert und erzeugen dadurch das Farbspektakel am Himmel. „Die Teilchen bewegen sich mit einer Geschwindigkeit von 300 bis 500 Kilometer pro Sekunde. Man kann die Sonnenausbrüche schon erkennen, und nach einer gewissen Zeit kommen die Teilchen hier bei uns an", erklärt Guse.

Auch Astrostammtisch-Kollege Wolfgang Meirich schwärmt in den höchsten Tönen von den Polarlichtern, die über Peine zu beobachten waren. „Ja, es war bombastisch. Ich konnte mit bloßem Auge grünes Polarlicht am Nordhimmel sehen." Seiner Meinung nach sei dies ein Jahrhundert-Polarlicht gewesen. Normalerweise sehe man in den hiesigen Breiten die Polarlichter nicht in Farbe, sondern eher als weißlichen Vorhang. „Erst die Kamera offenbart dann, durch längere Belichtungszeit, die farblichen Lichter", so Meirich.

Doch diesmal tanzten die grünen Polarlichter über den Himmel sogar in Richtung Süden. Das Sternbild Orion war mit Polarlichtern eingehüllt.

Auch am Tag gehen die Sonneneruptionen weiter. „Wir können die Polarlichter nur leider nicht sehen.

„Ob man Polarlicht sehen kann, das kann aber nicht vorhergesagt werden", so Meirich. Ein gelegentlicher Blick zum Himmel schade aber nicht. Und auch, wenn sich mit bloßem Auge nichts erkennen lässt: „Moderne Handys zeigen, wenn man sie für drei Sekunden gen Himmel hält, sehr schnell, ob Polarlichter zu sehen sind." Etwa alle elf Jahre erreicht die Aktivität der Sonne ihr Maximum und damit auch das Phänomen der Polarlichter. Die Nordlichter waren derart stark, dass sie auch noch deutlich weiter südlich sichtbar waren. In den sozialen Medien gibt es Aufnahmen beispielsweise aus Aachen und Köln, aber auch aus den Alpen.



4669701_002426

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

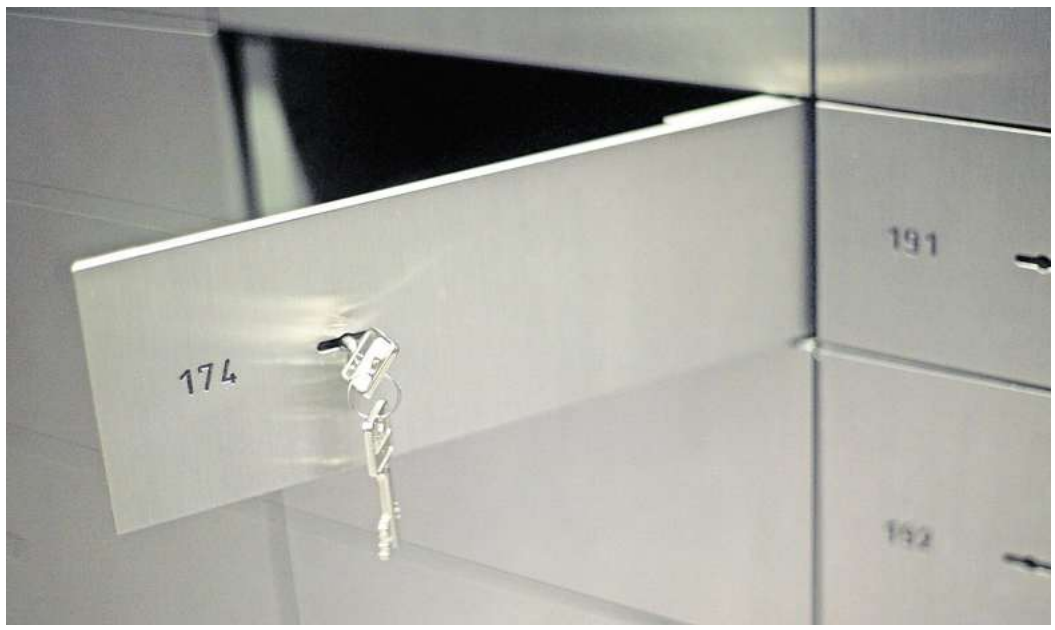
22272301_002425

Schließfach leeren? Warum das oft nicht die beste Option ist

Nach den jüngsten Aufbrüchen zahlreicher Schließfächer in Nordrhein-Westfalen fragen sich wohl auch nicht betroffene Schließfach-Inhaber: Sind meine WSWertsachen noch sicher? Auch, weil die Werte in vielen Fällen auch nicht unbegrenzt abgesichert sind. Aber was nun tun?

David Riechmann von der Verbraucherzentrale NRW rät, die Einbrüche zum Anlass zu nehmen, um zumindest mal den Inhalt des Schließfachs gut zu dokumentieren. Mit Hilfe von Fotos, Quittungen oder Gutachten kann man im Verlustfall nachweisen, welche Werte darin enthalten waren.

Außerdem sollten Kundinnen und Kunden bei ihrer Bank nachfragen oder in den Vertragsunterlagen nachlesen, in welcher Höhe im Schließfach gelagerte Wertgegenstände versichert sind, so Verbraucherschützerin Elke Weidenbach von der Verbraucherzentrale NRW.



Die Versicherungssumme für Schließfachinhalte ist oft begrenzt: Ein Blick in die Vertragsunterlagen schafft Klarheit über den Schutzumfang. FOTO: JENS WOLF/DPA-ZENTRALBILD/DPA-MAG

Das Schließfach aus Sorge zu leeren und die Wertgegenstände stattdessen unverschlossen zu Hause zu lagern, ist hingegen keine gute Idee. Der Bund der Versicherten (BdV) weist darauf hin, dass auch bei bestehenden Hausratpolicen in der Regel gewisse Entschädigungsgrenzen gelten, falls bei einem Einbruchdiebstahl Dinge entwendet werden sollten.

Wo diese Grenzen liegen, hängt vom jeweiligen Tarif ab. Bei Bargeld ist sie dem BdV zufolge meist zwischen 500 und 3.500 Euro erreicht. Für Schmuck, Münzen, Briefmarken, Gold oder Edelsteine gelten oft höhere Summen.

Wer einen Tresor zu Hause installiert hat und seine Wertsachen alternativ darin aufbewahrt, für den gelten oft höhere Hausrat-Entschädigungsgrenzen. Allerdings müssen Wertschutzschränke dafür oft gewissen Anforderungen genügen - zum Beispiel fest in der Wand oder im Boden verankert sein. Welche Sicherheitsvorgaben der Tresor erfüllen muss und inwieweit die darin befindlichen Werte abgesichert sind, ist mit dem jeweiligen Versicherer zu klären. (DPA)

Anzeige

DIE NIEDERSÄCHSISCHE GOLDBÖRSE BRAUNSCHWEIG – JETZT IST EIN GUTER ZEITPUNKT ZUM VERKAUFEN

Hohe Goldpreise, unsichere Welt – und eine Chance für Ihr Altgold

Die Niedersächsische Goldbörse Braunschweig: auch bekannt aus FOCUS MONEY

Januar 2026

Aktueller Goldkurs: 4.013,69 EUR/Ounce

Am Montag, 19. Januar 2026, war an den Finanzmärkten wieder deutlich Unruhe zu spüren. Der Grund: internationale Spannungen und Streit um mögliche Zölle zwischen den USA und Europa. In solchen Zeiten suchen viele Anleger Sicherheit – und kaufen oft Gold. Dadurch ist der Goldpreis zuletzt wieder gestiegen und lag auf sehr hohem Niveau. Kurz gesagt: Die Welt ist unruhig, und genau deshalb ist Gold gerade besonders teuer.

Viele Profis am Markt haben diese hohen Preise bereits genutzt: Sie haben Bestände reduziert und Gewinne mitgenommen. Das ist ein Hinweis: Solche Hochphasen sind oft ein Zeitfenster, das man nutzen kann, bevor es wieder ruhiger wird.



WAS DAS FÜR VIELE MENSCHEN IN BRAUNSCHWEIG BEDEUTET

In vielen Haushalten liegt Gold einfach herum: alte Ketten, einzelne Ohrringe, kaputte Ringe, Armbänder, Zahngold, Münzen oder geerbter Schmuck. Oft wird das nicht mehr getragen – und trotzdem hat es heute einen hohen Wert.

Der wichtigste Punkt ist einfach: Wenn der Goldpreis sehr hoch ist, bekommt man für Altgold oft deutlich mehr Geld als sonst. Das kann man nutzen – ohne Risiko, ohne Spekulation und ohne das Hoffen auf „noch höher".

WARUM GERADE JETZT VERKAUFEN – UND NICHT IRGENDWANN?

1) Weil so hohe Preise nicht ewig bleiben: Gold kann schnell steigen, aber es kann auch wieder fallen. Manchmal reicht schon eine Entspannung in der Politik, eine Zinsnachricht oder eine Welle von Gewinnmitnahmen. Wer zu lange wartet, kann Pech haben: Heute ist der Preis hoch – morgen weiß es niemand.
2) Weil Altgold zu Hause keinen Nutzen hat: Gold in der Schublade bringt keine Zinsen und bezahlt keine Rechnung. Viele Menschen wünschen sich vor allem eins: mehr Luft im Budget. Ein Verkauf kann helfen – für Rücklagen, Reparaturen, die Familie oder einfach für ein ruhigeres Gefühl.
3) Weil „später" oft nie kommt: Viele sagen „Das mache ich irgendwann". Und dann liegt es wieder Jahre herum. Manche Stücke gehen verloren, werden beschädigt oder geraten in Vergessenheit. Gerade bei Erbschaften ist es oft besser, klar zu wissen, was da ist und was es wert ist.
4) Weil Erinnerungen bleiben – auch ohne das Metall: Ein Schmuckstück kann eine Geschichte haben. Wenn es aber nicht mehr getragen wird, kann es sinnvoll sein, den Wert in etwas umzuwandeln, das heute hilft: Geld für Sicherheit, Familie und Alltag.

DIE NIEDERSÄCHSISCHE GOLDBÖRSE BRAUNSCHWEIG: VERSTÄNDLICH, TRANSPARENT, OHNE DRUCK

Beim Goldverkauf geht es um Vertrauen. Deshalb entscheiden sich viele Menschen für einen festen Ansprechpartner vor Ort. In der Niedersächsischen Goldbörse Braunschweig wird ruhig erklärt, nachvollziehbar gewogen und fair angeboten.

Für die genaue Bestimmung der Metallzusammensetzung nutzt die Niedersächsische Goldbörse Braunschweig eine moderne Röntgenanalyse (Röntgenfluoreszenz, kurz XRF). Diese Methode ist zerstörungsfrei: Schmuckstücke werden nicht beschädigt, aber die Zusammensetzung kann sehr genau festgestellt werden – auch bei Stücken ohne Punze oder bei unbekannten Legierungen.

Wichtig: Es entsteht kein Druck. Wer nur wissen will, was die Stücke wert sind, bekommt eine Einordnung. Wer verkaufen möchte, erhält ein Angebot. Und wer nicht verkaufen möchte, nimmt die Stücke wieder mit.

STARKE PARTNERSCHAFT – 180 JAHRE EDELMETALL-ERFAHRUNG

Ein zusätzlicher Vertrauenspunkt ist die Zusammenarbeit mit Heimerle + Meule. Das Unternehmen gilt als traditionsreicher deutscher Partner in der Edelmetallverarbeitung mit rund 180 Jahren Erfahrung. Diese Verbindung steht für Professionalität, klare Abläufe und eine verlässliche Weiterverarbeitung von Edelmetallen.

SOFORTIGE AUSZAHLUNG – KLAR UND UNKOMPLIZIERT

Wenn ein Verkauf zustande kommt, schätzen viele den einfachen Abschluss: Auszahlung sofort – bar oder per Echtzeit-Überweisung (je nach Wunsch und Möglichkeit). Kein langes Warten, kein Hin und Her.

WAS MAN MITBRINGEN KANN

- Goldschmuck (auch defekt)
- Zahngold
- Bruchgold (Einzelteile, alte Fassungen)
- Goldmünzen und Barren
- Silber, Platin, Palladium
- Erbschaften, Sammlungen, gemischte Konvolute

DREI EINFACHE GRÜNDE, WARUM „JETZT" SINNVOLL IST

- Der Goldpreis ist sehr hoch – davon kann man profitieren.
- Märkte können drehen – wer heute verkauft, sichert den aktuellen Wert.
- Geld schafft Ruhe und Freiheit – besonders in unruhigen Zeiten.

FAZIT

Viele Menschen sind überrascht, welche Werte sich in kleinen Dingen verbergen. Der erste Schritt ist oft der Beste: einfach prüfen lassen und Klarheit bekommen. Danach gilt: Die Entscheidung bleibt immer beim Eigentümer. **Die Niedersächsische Goldbörse Braunschweig** – vorbeikommen, einordnen lassen, selbst entscheiden.

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 KAUFT

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.

4402801_002426



Foto:adobe#653721813/Studio4

Geisterfahrer auf der Autobahn: So reagieren Sie richtig

Sie sind auf einer Strecke unterwegs, für die es eine Geisterfahrer-Ansage gibt? Dann ist defensiv zu fahren oberstes Gebot, heißt es vom Auto Club Europa (ACE). Denn ob jemand absichtlich gewendet hat oder unabsichtlich falsch aufgefahren ist - Ihnen könnte auf der Autobahn ein Wagen entgegenkommen.

Das ist konkret zu tun:

Sollten Sie selbst jemanden bemerken, der in falscher Richtung auf der Autobahn unterwegs ist, verständigen Sie am besten sofort die Polizei. Wer das automatische Notrufsystem seines Autos nutzt, übermittelt dadurch gleich die Position.

Versuchen Sie jedoch nicht selbst, jemanden zu stoppen. Sie können allerdings denjenigen mit Lichthupe oder Hupe auf die Gefahr hinweisen.

Sollten Sie selbst feststellen, dass Sie zum Beispiel falsch aufgefahren und entgegen der Fahrtrichtung unterwegs sind, auf keinen Fall wenden oder rückwärtsfahren - auch wenn das zuerst logisch erscheinen mag. Schalten Sie stattdessen Licht und Warnblinker ein, damit man sie gut sieht.



Bei einer Geisterfahrer-Warnung gilt: Tempo drosseln, Überholmanöver unterlassen und den Sicherheitsabstand vergrößern, so bleibt mehr Zeit zum Reagieren bei unerwarteten Gefahren. FOTO: PATRICK PLEUL/DPA/DPA-MAG

Fahren Sie deutlich langsamer und lenken Sie das Auto zum nächstgelegenen Fahrbahnrand. Das ist je nachdem, auf welcher Spur Sie sind, der Standstreifen oder nahe der Mittelleitplanke. Dort stoppen und aussteigen, hinter die Leitplanke treten und auf die Polizei warten. (DPA)

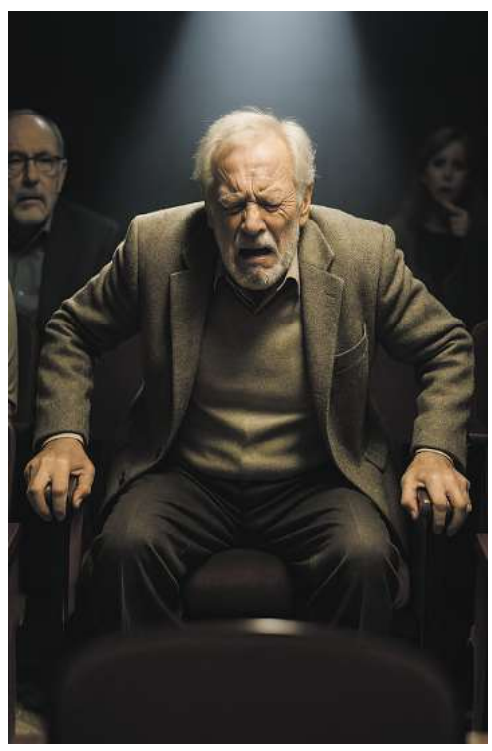
Arthrose-Schmerzen sind ein Hilfeschrei der Gelenke!

Was Sie unbedingt beachten sollten und was die Schmerzen wirklich lindern kann

Ein internationales Forscherteam fand heraus, dass ein natürlicher Wirkstoff, der bereits in anderen Therapiegebieten Anwendung findet, auch bei Arthrose mit einem erstaunlichen Dual-Effekt helfen kann.

Welcher Wirkstoff steckt dahinter?

Rubaxx Arthro enthält den reinen Wirkstoff Viscum album, auch bekannt als Weißbeerige Mistel. Schon seit Jahrzehnten wird die Mistel in der komplementären Krebstherapie eingesetzt – dort schätzt man ihre zellregulierende und immunmodulierende Wirkung. Die bahnbrechende Erkenntnis: Der Wirkstoff Viscum album kann auch – unabhängig von der Krebstherapie – bei Arthrose helfen! Der Wirkstoff überzeugt vor allem deswegen bei Arthrose, da er sowohl schmerzlindernd als auch entzündungshemmend wirkt[1] und dabei zusätzlich den Knorpel schützen kann![2]



Mistellektine können „kranke“ oder überaktive Zellen im Gelenk zum programmierten Zelltod (Apoptose) anregen. Dies ist ein natürlicher Selbstreinigungsprozess, der entzündliche Schäden im Knorpel reduziert. So wird die Entzündung gebremst und der Knorpel bekommt mehr Ruhe, um sich zu erholen – ein Vorteil, den bekannte Präparate mit einem anderen Wirkmechanismus nicht bieten!

Die Nr. 1* bei Arthrose: Rubaxx Arthro

Rubaxx Arthro ist sogar das Nr. 1* Arzneimittel bei Arthrose in Deutschland. Es ist rezeptfrei in Apotheken erhältlich und enthält hochreine Mistel-Auszüge in Tropfenform zur individuellen Dosierung.

Für Ihre Apotheke:
Rubaxx Arthro
(PZN 15617516)

www.rubaxx.de



[1]Hedge et al. (2011) Viscum album Exerts Anti-Inflammatory Effect. PLoS ONE. 2011;6(10):e26312 • [2]Lavastre et al. (2004) Anti-inflammatory effect of Viscum album. Clin Exp Immunol. 2004 Aug; 137(2):272-8 • *Arzneitropfen bei Verschleißkrankheiten der Gelenke; Absatz nach Packungen, Quelle: Insight Health, MAT 08/2025 • Abbildung Betroffenen nachempfunden

RUBAXX ARTHRO. Wirkstoff: Viscum album Ø. Homöopathisches Arzneimittel bei Verschleißkrankheiten der Gelenke. • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

3319401_002426

Fliegen ab Braunschweig: Direkt nach „Bella Italia“

momento by DER SCHMIDT fliegt exklusiv ab € 699,- nach Italien und zu weiteren Top-Zielen in Europa

Ab dem Flughafen Braunschweig-Wolfsburg in den Urlaub zu starten ist einzigartig! Ohne lange Wartezeiten ganz entspannt in Richtung Sonne aufbrechen und die schönsten Urlaubsgebiete direkt erreichen. Vom Verlassen der Haustür bis zum ersten Blick vom Hotelbalkon auf das sonnige Meer vergeht nur kurze Zeit. Und ein Hauch von Exklusivität fliegt immer mit, wenn ein moderner Passagierjet über die Dächer der Löwenstadt abhebt und man sein Zuhause noch kurz von oben betrachten kann. Im Frühjahr/Sommer 2026 startet man mit TUIfly ab dem neuen Passagierterminal. Persönliche Betreuung statt Massenabfertigung – „Fliegen ab Braunschweig“ bietet Boutique-Urlaub mit individuellem Flair zu einzigartigen Zielen. Kein Wunder, dass diese Angebote so nachgefragt und oft innerhalb kurzer Zeit ausgebucht sind.



Ab Braunschweig direkt nach Bella Italia und zu anderen Zielen: exklusiv mit momento

Sardinien, Sizilien, Amalfiküste, Ischia, Rom oder Liparische Inseln

Ein großes Angebot gibt es vor allem zum Sehnsuchtsziel schlechthin: Bella Italia. Die Ziele rund um den Stiefel in Südeuropa bieten alles, was man für einen Traumurlaub braucht: Traumstrände, Kultur, persönlich geführte Hotels, weltbekanntes Essen und das sprichwörtliche „Dolce Vita“ – das typisch italienische Lebensgefühl. Ob Badeurlaub und Lifestyle auf Sardinien, der Karibik Europas, oder Kultur und weltbekannte Sehenswürdigkeiten an der Amalfiküste. Oder Geschichte, Erholung und reges süditalienisches Treiben auf Sizilien oder Wellness mit heißen Quellen auf der Insel Ischia. Oder die Wiege der Christenheit und die wohl kulturell bedeutendste Stadt Rom (sogar über Ostern) mit dem mondänen römischen Lebensstil. Ein echtes Naturwunder sind auch die Liparischen Inseln mit dem bekannten Stromboli. Italien bietet unglaubliche Erlebnisse und ein angenehmes Klima.

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 Italien wird im Frühjahr/Sommer 2026 ab Braunschweig angeflogen. Die Jets starten auch in Richtung Barcelona, Zypern, Madeira, Malta oder ins griechische Chalkidiki. Alle Ziele sind so ausgewählt, dass sich bei besten klimatischen Bedingungen Entspannung und wunderschöne Erlebnisse perfekt miteinander kombinieren lassen. Jetzt schnell sein, die letzten Plätze sichern und direkt ab Braunschweig abheben!



Vielfältige Hotelerlebnisse mit Flair, wie hier das 4* Myo Hotel Stelle Marine auf Sardinien, sind in Italien und allen Zielen buchbar.

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.

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

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.


4* Myo Hotel Stelle Marine


4* momento Hotels & Resorts AHR Baja Hotel & Spa


4* Club Hotel Cormorano


Premium
4,5* Hotel La Bisaccia

Sardinien
Die Karibik Europas

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

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

Amalfiküste
Italiens Schönheit am Golf von Sorrent

Die Amalfiküste begeistert mit steilen Klippen, bunten Häusern und mediterranem Flair. Der Ort Amalfi, die Zitronenhaine und der Limoncello machen die Region zum Paradies für Genießer und Romantiker.


3,5* Piccolo Paradiso


3,5* Il Faro


4* Villa Maria


4,5* Hotel Alpha

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


Ischia
Entspannung pur im Golf von Neapel

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


3,5* Terme la Pergola

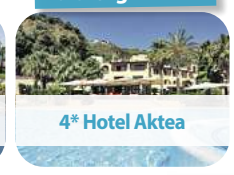

4* Sorriso Thermae Resort & Spa


Premium
4,5* Tritone Terme


3* Hotel La Filadelfia

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

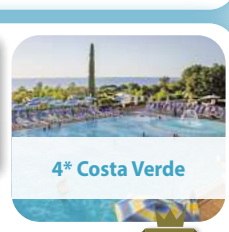

4* Grand Hotel Arciduca


4* Hotel Aktea

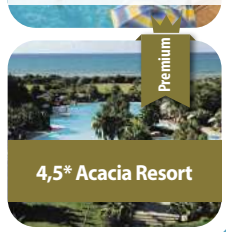

Liparische Inseln
Stromboli, Natur und So viel mehr


Sizilien
Die Schatzkammer Europas

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


4* Costa Verde


Premium
4,5* Mangia's Himera Resort


Premium
4,5* Acacia Resort

Ab Braunschweig direkt in den Sommer starten!

Malta
~~23.03. – 28.03.2026~~ AUSGEBUCHT!
28.03. – 02.04.2026 (+ € 100,-) Osterferien
RESTPLÄTZE!
6 Tage pro Person ab € 499,-

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

Chalkidiki
20.05. – 27.05.2026 Feiertag
03.06. – 10.06.2026
8 Tage pro Person ab € 699,-

Barcelona
In den Osterferien – Auch mit Kinderfestpreis!
21.03. – 25.03.2026
29.03. – 02.04.2026 (+ € 30,-)
5 Tage pro Person ab € 699,-

Rom
In den Osterferien – Auch mit Kinderfestpreis!
~~23.03. – 28.03.2026~~
02.04. – 07.04.2026 (+ € 30,-)
6 Tage pro Person ab € 699,-

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

Bildnachweis: Bild Flughafen Braunschweig-Wolfsburg © DER SCHMIDT, Katalogtitel: © AdobeStock 822544259, Bildrechte der Hotelbilder liegen beim jeweiligen Hotel. Alle weiteren: © AdobeStock 275945010, AdobeStock 196927173, Fotolia 169033755, AdobeStock 220675365, 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

Diesen Sonntag auch telefonisch buchen!
Rufen Sie uns von 10:30 Uhr bis 16:00 Uhr an und sichern Sie sich Ihre Reise in die Sonne!

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

3701401_002426

Braunschweiger City im Umbruch?

Das **Warum** findest du bei uns!





Jetzt scannen

rnd Braunschweig

Zuzahlungsbefreiung läuft ab – Antrag jedes Jahr nötig

Zuzahlungsbefreiungen für medizinische Leistungen gelten immer nur für ein Kalenderjahr. Darauf weist der Landesapothekerverband Baden-Württemberg hin.

Wer also im letzten Jahr zuzahlungsbefreit war, ist es nicht automatisch in diesem Jahr. Auch eine in der Apotheke gespeicherte Befreiung ist nicht mehr gültig. Stattdessen müssen gesetzlich Krankenversicherte selbst aktiv werden.

Gerade für chronisch Kranke kann es sich lohnen, bereits zu Jahresbeginn bei der Krankenkasse eine Befreiung zu beantragen. Denn sie haben oft hohe Kosten und ihre Zuzahlungsgrenze liegt bei nur einem Prozent ihrer jährlichen Bruttoeinnahmen. Bei allen anderen gesetzlich Versicherten sind es zwei Prozent.

Wer zu Jahresbeginn schon weiß, dass er oder sie die Belastungsgrenze überschreitet, kann somit jetzt schon einen Antrag stellen. Laut dem Verbraucherzentrale Bundesverband überweist man dann den individuellen Höchstbeitrag auf einmal an die Kasse und wird ganz von Zuzahlungen befreit. Allerdings: Sollten diese am Ende doch unter dem gezahlten Betrag liegen, gibt es kein Geld zurück.

Alle anderen Versicherten sollten laut den Verbraucherschützern ihre Ausgaben für ärztlich verordnete medizinische Leistungen über das Jahr hinweg im Blick haben. Tipp: Sammeln Sie sämtliche Quittungen über Ihre Zuzahlungen für Medikamente, Therapien oder Hilfsmittel an einem Ort.

Mit dem Zuzahlungsrechner der Apotheken können Sie Ihre individuelle Belastungsgrenze berechnen. Ist diese überschritten, können Sie den Antrag auf Befreiung bei vielen Kassen online herunterladen und mit den entsprechenden Nachweisen einreichen. Wird der Antrag bewilligt, erhält man einen Befreiungsbescheid und muss das restliche Jahr nicht mehr zuzahlen.

Übrigens: Zu Beginn des neuen Jahres bietet sich laut dem Landesapothekerverband auch an, zu prüfen, ob im vergangenen Jahr zu viele Zuzahlungen geleistet wurden. Wer jetzt feststellt, dass er 2025 seine Grenze überschritten hat, kann den Antrag für die Kasse im Nachhinein ausfüllen und Geld erstattet bekommen. (DPA)



IZuzahlungsbefreiungen für medizinische Leistungen gelten immer nur für ein Kalenderjahr: Sie müssen jedes Jahr neu beantragt werden, auch wenn eine Befreiung in der Apotheke gespeichert war.

FOTO: BENJAMIN NOLTE/DPA-MAG

ANZEIGE

Reden wir über harten Stuhl





Mag. Dirk Meier
Pharmazeut

„Ein pflanzliches Präparat aus der Apotheke überzeugt bei hartem Stuhl und Verstopfung"

Jeder Siebte ist zumindest gelegentlich von Verstopfung betroffen – mitsamt den leidigen Begleiterscheinungen wie schmerzhaftem Pressen oder dem Gefühl einer unvollständigen Entleerung.

Die Ursachen für harten Stuhl sind vielfältig: Sie reichen von Stress und hormonellen Schwankungen (z. B. Wechseljahre) bis hin zur Einnahme von bestimmten Medikamenten. Besonders häufig ist eine ballaststoffarme Ernährung verantwortlich – und zwar sowohl bei Erwachsenen als auch bei Kindern.

Abführmittel nur in Ausnahmefällen

Die Folge: Auf der Toilette geht ab einem gewissen Zeitpunkt gar nichts mehr, bzw. nur unter unangenehmem Pressen. Eine schnelle Lösung muss her! Abführmitteln stehen sowohl Betroffene als auch Pharmazeuten aber eher skeptisch gegenüber. Denn während diese zwar schnell „Erleichterung" verschaffen, haben sie in der Regel auch einen Gewöhnungseffekt, wodurch es mit der Zeit immer schwieriger wird, sich ohne diese Präparate zu erleichtern. Die gute Nachricht: In den meisten Fällen lässt sich die Darmtätigkeit ohnehin mit deutlich sanfteren Methoden wieder in Schwung bringen. Und zwar indem man schlicht und einfach mehr Ballaststoffe zuführt. Für eine rasche Unterstützung eignen sich entsprechende Nahrungsergänzungsmittel aus der Apotheke. In diesem Zusammenhang empfehlen immer mehr Apotheker eine rein pflanzliche Innovation aus Österreich.

5-fach Kombination für die Verdauung

Dr. Böhm® Darm aktiv ist eine ideal dosierte 5-fach Kombination pflanzlicher Ballaststoffe aus Flohsamen, Apfel, Pflaume, Gerstengras und Yaconwurzel.
Das fruchtige Trinkpulver sorgt insbesondere dank der Flohsamen wieder für eine leichte und regelmäßige Darmentleerung:

1. Der Stuhl wird weicher und gleitfähiger
2. Die Darmaktivität wird angeregt
3. Die Darmentleerung wird erleichtert

EMPFEHLUNG AUS DER APOTHEKE



Nahrungsergänzungsmittel

Dr. Böhm® Darm aktiv

- Wohlschmeckende 5-fach Kombination aus pflanzlichen Ballaststoffen
- Leichte und regelmäßige Darmentleerung dank Flohsamen
- Spürbarer Effekt schon nach einem Tag*

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

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

3070901_002426



ARCHIV - Roland Kaiser kommt zur 77. Bambi-Verleihung in den Bavaria Filmstudios über den roten Teppich. FOTO: FELIX HÖRHAGER/DPA

Roland Kaiser bringt unbekannten Udo-Jürgens-Refrain heraus

Elf Jahre nach dem Tod von Udo Jürgens (1934-2014) veröffentlicht Schlagersänger Roland Kaiser am 6. März einen bislang unbekannten Refrain des Musikers und Komponisten aus Österreich. Der Titel „Weit ist der Weg“ ist Teil des neuen Albums „Marathon“, wie Sony Musik am Mittwoch in Berlin mitteilte. Nach Angaben seiner Plattenfirma erfüllt sich der in Münster in Westfalen lebende Kaiser (73) mit der Melodie einen Herzenswunsch. Beide Künstler habe laut Sony über Jahrzehnte eine tiefe gegenseitige Wertschätzung verbunden. Der Text des Songs stammt von Uli Heuel und Christian Bömkes. Nach der Überlieferung soll Jürgens Heuel Anfang der 1990er-Jahre in Zürich in seiner Wohnung besucht haben. Der Gastgeber setzte sich an seinen Flügel und spielte zu der Textzeile „Weit ist der Weg“ eine Melodie. Laut Sony Musik wurde das musikalische Fragment mit einem damals üblichen Kassettenrekorder aufgenommen. Jürgens soll die Kassette dann noch in der Nacht Heuel mit den Worten geschenkt haben: „Versuch, was draus zu machen“. Die Aufzeichnung aber geriet bis nach Jürgens Tod in Heuels Archiv in Vergessenheit. Als Kaiser jetzt auf die Melodie und die Textzeile aufmerksam wurde, holte er laut Plattenfirma Heuel und den Komponisten, Musiker und Texter Christian Bömkes mit an Bord und schuf den Song in Anlehnung an Udo Jürgens Stil.

Unterhalt trotz Job? Gericht verlangt Rückzahlung vom Sohn

Auch erwachsene Kinder können während ihrer Ausbildung weiterhin Unterhalt erhalten. Aber es ist keine gute Idee, weiter von Mama oder Papa Geld einzustreichen, obwohl man selbst schon verdient - denn das kann dem Kind teuer zu stehen kommen. Das zeigt der Fall eines Mannes, der seinem Vater seine Tätigkeit als wissenschaftlicher Mitarbeiter während der Promotion verschwiegen hatte.

Der Sohn muss den Unterhalt nun zurückzahlen. Auf eine entsprechende Entscheidung des Amtsgerichts Frankenthal/Pfalz (Az: 71 F 25/25) weist die Arbeitsgemeinschaft Familienrecht des Deutschen Anwaltvereins (DAV) hin.

Im konkreten Fall hatte der junge Mann nach Abschluss seines Chemiestudiums mit einem Promotionsstudium weitergemacht und dafür als wissenschaftlicher Mitarbeiter rund 1.800 Euro netto kassiert. Sein Vater zahlte trotzdem weiter knapp 400 Euro Unterhalt – ohne zu wissen, dass sein Sohn inzwischen eigenes Einkommen erzielte. Erst über LinkedIn erfuhr er davon und verlangte die überzahlten Beträge zurück.

Das Gericht gab dem Vater recht: Der Sohn musste 7.315 Euro für 19 Monate erstatten. Aufgrund der Höhe des Einkommens, das den Bedarf um mindestens das Doppelte überstieg, hätte er den Vater ungefragt informieren müssen. Die fortgesetzte Annahme der Zahlungen und das Verschweigen eigener Einkünfte wertete das Gericht als „sittenwidrig“.

Allerdings beschränkten die Richter den Rückzahlungsanspruch auf 19 Monate. Denn spätestens ab dem mutmaßlichen Ende der Regelstudienzeit (drei Jahre Bachelor, zwei Jahre Master) hätte sich dem Vater aufdrängen müssen, selbst nach dem Status des Studiums und der finanziellen Lage seines inzwischen fast 30-jährigen Sohnes zu fragen. Da er dies unterließ, entfiel ab diesem Zeitpunkt die Informationspflicht des Sohnes und wurde vom Gericht nicht mehr als „sittenwidrig“ angesehen, da sich die Versäumnisse beider Parteien ab da die Waage hielten. (DPA)



Ein Gericht wertete das bewusste Verschweigen von Einkommen durch das Kind als sittenwidrig: In solchen Fällen droht die Rückzahlung zu Unrecht erhaltener Unterhaltsleistungen.

FOTO: DAVID-WOLFGANG EBENER/DPA/DPA-MAG

+ NOTDIENSTE AM WOCHENENDE+

Alle Angaben ohne Gewähr.

APOTHEKEN

EDEMISSEN Löns-Apotheke Tel. (05176) 1300, Hermann-Löns-Str. 1: Sa. 9-9 Uhr
GROSS BÜLTEN Mickefett-Apotheke Tel. (05172) 13055, Zuckerweg 1: So. 9-9 Uhr
HOHENHAMELN St. Laurentius-Apotheke Tel. (05128) 5731, Clauener Str. 1: Sa. 9-9 Uhr

ZAHNÄRZTE

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

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, Salzdahlumer Str. 90: Sa., So. 10-20 Uhr

TIERÄRZTE

ADENSTEDT Dr. Elke Heinemann-Tronke Tel. (05172) 912270, Edelstieg 14: Sa., So.

Schnee und Glätte: So ist man mit Rollator sicher unterwegs

Arztbesuch oder Einkauf müssen sein, doch die Wege sind glatt und rutschig? Wer sich bei Eis und Schnee mit Rollator nach draußen begibt, muss besonders aufpassen, um nicht zu stürzen.

Gut, wenn man sich vorab mit der Frage beschäftigt hat, wie wintertauglich die eigene Gehhilfe überhaupt ist. So eignen sich kleine Reifen mit geringem Profil bei Eis und Glätte nicht, warnt die Aktion Das Sichere Haus (DSH). Sie bieten zu wenig Halt.

Anders sieht es mit Outdoor-Reifen aus - etwa aus Softgummi, die sich auf so manches Rollator-Modell aufziehen lassen. Informieren kann man sich im Fachhandel.

Dort kann man auch den Zustand seines Rollators checken lassen. Dass etwa die Bremsen gut funktionieren, ist nun nämlich umso wichtiger. Daher ist im Winter übrigens auch regelmäßiges Rollator-Putzen angesagt, wie die Deutsche Verkehrswacht rät. Der Schmutz, der sich an der Gehhilfe ansammelt, kann nämlich die Bremsfunktion beeinträchtigen.

Übrigens: Bei Winterwetter sollten nicht nur die Rollator-Räder ein tiefes Profil haben, sondern auch das Schuhwerk. Schuhe mit Ledersohlen und auch mit Absätzen sind keine clevere Entscheidung. Besser sind (Gummi-)Sohlen mit griffigem Profil, so die Aktion DSH. Noch mehr Halt gewinnt, wer sich Spikes über sein Schuhwerk zieht. (DPA)



Mehr Profiltiefe bei Rollatorrädern und Schuhsohlen sorgen für besseren Halt.

FOTO: PAUL ZINKEN/DPA/DPA-MAG

FUHRMANN MUNDSTOCK Mein Reiseprofi

2 % Frühbucherrabatt *
Haustürabholung zubuchbar!
Zustieg auch in Peine



Fordern Sie kostenlos unseren neuen Katalog an unter: www.fumu-reisen.de



Italien — 6 Tage Busreise

Limone am Gardasee

Ein Juwel unter den Alpenseen

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 5 x Übernachtung im DZ im ****Hotel Garda Bellevue in Limone (oder vergleichbar)
- 5 x reichhaltiges Frühstücksbuffet mit warmen und kalten Speisen
- 5 x 3-Gang-Wahlmenü am Abend mit Salatbuffet
- Begrüßungsdrink
- freie Nutzung des Außenpools
- durchgehende Reisebegleitung

Ausflüge Gardaseeküstenfahrt, Venedig, Panoramaschifffahrt, Seen-Fahrt mit Weinprobe zubuchbar

Termine
29.03. - 03.04.26
12.04. - 17.04.26
26.04. - 01.05.26
10.05. - 15.05.26
24.05. - 29.05.26
u.v.m.

Preis pro Person

im DZ: **ab 579,- €**
EZ-Zuschlag: ab 180,- €

Reisecode: I-GAV



Italien — 8 Tage Busreise

Liebliche Blumenriviera und einmalige Cote d'Azur

Eine der schönsten Küsten der Welt entdecken

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 2 x Übernachtung/HP im Raum Schwarzwald im DZ
- 5 x Übernachtung an der Riviera im DZ im ****Hotel Del Golfo in Finale Ligure
- Begrüßungsgetränk
- 5 x Frühstücksbuffet
- 5 x Abendessen als 3-Gang-Menü mit Salatbuffet
- Ausflug Sanremo und Dolceacqua
- reichhaltiger Imbiss mit ligurischen Spezialitäten und Wein/Wasser
- Ausflug Monaco und Monte-Carlo
- Ausflug Noli und Finalborgo
- Ausflug Nizza und Cannes
- alle Ausflüge mit Reiseleitung
- durchgehende Reisebegleitung

Termine
16.03. - 23.03.26
07.06. - 14.06.26
18.10. - 25.10.26

Preis pro Person

im DZ: **ab 919,- €**
EZ-Zuschlag: ab 170,- €

Reisecode: I-RIVE



Schweiz — 6 Tage Busreise

Bahnerlebnisse Glacier- und Bernina-Express

Eine spektakuläre Reise durch atemberaubende Natur

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 5 x Übernachtung im DZ im ***Hotel Post in Sargans
- 5 x Frühstücksbuffet
- 5 x Abendessen
- Fahrt mit dem Glacier-Express von Chur nach Andermatt (2. Klasse)
- Ausflug Luzern
- durchgehende Reisebegleitung

Ausflüge Appenzell und Schifffahrt Walensee, Schifffahrt Vierwald-stättersee, Bernina-Express-Fahrt zubuchbar.

Termin
22.05. - 27.05.26
26.06. - 01.07.26
14.08. - 19.08.26
25.09. - 30.09.26

Preis pro Person

im DZ: **899,- €**
EZ-Zuschlag: 120,- €

Reisecode: CH-GUB



Frankreich — 5 Tage Busreise

Elsass–Vogesen

Gaumenfreuden und Landschaftserlebnisse

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 4 x Übernachtung im DZ im ***Hotel Ochsen in Kehl/Kork
- 4 x Frühstücksbuffet
- 4 x 3-Gang-Abendmenü
- Stadtführung Straßburg
- Stadtführung Colmar
- Weinprobe in Riquewihr
- alle Ausflüge mit örtlicher Reiseleitung
- durchgehende Reisebegleitung

Ausflug Vogesenrundfahrt zubuchbar

Termine
14.05. - 18.05.26
04.06. - 08.06.26
13.08. - 17.08.26
10.09. - 14.09.26
02.10. - 06.10.26

Preis pro Person

im DZ: **539,- €**
EZ-Zuschlag: 50,- €

Reisecode: F-ELCAM



Frankreich — 7 Tage Busreise

Normandie & Bretagne

Frankreichs malerischer Nordwesten

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 6 x Übernachtung im DZ in Hotels der guten Mittelklasse
- 6 x Frühstücksbuffet
- 6 x Abendessen als 3-Gang-Menü
- durchgehende Reiseleitung vom 2. - 6. Tag
- Rundreise Rouen und Honfleur - St. Malo, Cancale und Mont St. Michel - Vannes und Carnac - Rennes und Dinan - Festung von Fougères und Chartre
- Besuch der Calvados-Destillerie Père Magloire in Pont-l´Évêque inkl. Verkostung
- Eintritt Mont St. Michel
- Kurtaxe
- durchgehende Reisebegleitung

Termine
11.06. - 17.06.26
16.07. - 22.07.26
13.08. - 19.08.26

Preis pro Person

im DZ: **1.249,- €**
EZ-Zuschlag: 360,- €

Reisecode: F-NOBRE



Deutschland — 6 Tage Bus-/Schiffsreise

Moin Nordsee Kurzreise - MS HAMBURG

Hamburg - Texel - Harlingen - Sylt - Helgoland - Kiel

Leistungen

- Transfer zum/vom Schiff mit Bus oder Kleinbus (je nach Teilnehmerzahl)
- Kreuzfahrt gemäß Routenbeschreibung
- 5 x Übernachtung in der gebuchten Kabine
- Volle Verpflegung auf dem Schiff
- Kaffee- und Tee-Station im Palmgarten
- Kapitänsdinner am Anfang & Ende der Reise
- Concierge-Service an Bord für individuelle Landgangswünsche
- Sämtliche Hafen- und Passagiergebühren
- Kostenlose Nutzung der Bordeinrichtungen
- Unterhaltungsprogramm an Bord
- Teilnahme an Entspannungskursen und am Animationsprogramm
- Fahrräder oder Nordic Walking Stöcke (gegen Gebühr), Smovey Ringe
- Lektorate über Ihre Reiseziele sowie thematische Vorträge (auf ausgewählten Reisen)
- uvm.

Getränkepakete zubuchbar

Termin
16.06. - 21.06.26

Preis pro Person

TOP Innenkabine	**1.459,- €**
TOP Außenkabine	1.959,- €
Innenkabine	1.559,- €
Außenkabine	2.359,- €
Infinity Balkon	2.659,- €

Einzelbelegung, Suiten sowie 3.& 4. Bett auf Anfrage buchbar!

Reisecode: HAM-MOIN



Ärmelkanal — 12 Tage Bus-/Schiffsreise

Kanalinseln und Mee(h)r - MS HAMBURG

Hamburg - Isle of Wight - Falmouth - Scilly Inseln- Guernsey - St. Malo - Jersey - Alderney - Dover - Hamburg

Leistungen

- Transfer zum/vom Schiff mit Bus oder Kleinbus (je nach Teilnehmerzahl)
- Kreuzfahrt gemäß Routenbeschreibung
- 11 x Übernachtung in der gebuchten Kabine
- Volle Verpflegung auf dem Schiff
- Kaffee- und Tee-Station im Palmgarten
- Kapitänsdinner am Anfang & Ende der Reise
- Concierge-Service an Bord für individuelle Landgangswünsche
- Sämtliche Hafen- und Passagiergebühren
- Kostenlose Nutzung der Bordeinrichtungen
- Unterhaltungsprogramm an Bord
- Teilnahme an Entspannungskursen und am Animationsprogramm
- Fahrräder oder Nordic Walking Stöcke (gegen Gebühr), Smovey Ringe
- Lektorate über Ihre Reiseziele sowie thematische Vorträge (auf ausgewählten Reisen)
- uvm.

Getränkepakete zubuchbar

Termin
05.06. - 16.06.26

Preis pro Person

TOP Innenkabine	**3.019,- €**
TOP Außenkabine	4.019,- €
Innenkabine	3.119,- €
Außenkabine	5.019,- €
Infinity Balkon	5.819,- €

Einzelbelegung, Suiten sowie 3.& 4. Bett auf Anfrage buchbar!

Reisecode: HAM-KANAL



Ostsee — 9 Tage Bus-/Schiffsreise

Perlen am Baltischen Meer - VASCO DA GAMA

Kiel - Ystad - Danzig - Klaipėda - Gotland - Kopenhagen - Hamburg

Leistungen

- Transfer zum/vom Schiff mit Bus oder Kleinbus (je nach Teilnehmerzahl)
- Kreuzfahrt gemäß Routenbeschreibung
- 8 x Übernachtung in der gebuchten Kabine
- Vollpension an Bord
- Deutschsprachige Kreuzfahrtleitung
- Deutschsprachiger Service an Bord
- Erstklassiges Unterhaltungsprogramm
- Nutzung des Fitnessbereichs, der Swimmingpools, der Außensportplätze und des Wellnessbereichs mit Sauna
- Gepäckservice bei Ein- und Ausschiffung
- Alle Hafen- und Passagiergebühren
- Exklusiver Cocktailempfang an Bord & Fuhrmann Mundstock Reisebegleitung ab 14 Teilnehmern

Getränkepaket zubuchbar

Termin
11.10. - 19.10.26

Preis pro Person

Innenkabine vorn/achtern	**1.499,- €**
Außenkabine Promenadendeck	1.899,- €
Außenkabine vorn/achtern	2.079,- €
Balkonkabine vorn/achtern	2.719,- €

Einzelbelegung, Suiten sowie 3.& 4. Bett auf Anfrage buchbar!

Reisecode: NIC-VDGPAB

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

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

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

Veranstalter: Reisepartner Fuhrmann Mundstock international GmbH • Ernst-Böhme-Str. 17 b • 38112 Braunschweig • Es gelten die aktuellen AGB des Reiseveranstalters. Druckfehler und Änderungen vorbehalten. * Sie erhalten bei Buchung bis 4 Monate vor Reisebeginn 2% Preisnachlass auf den Reisegrundpreis.

3275002_002426

Leistungssteigernde Peptide

Die vermeintlichen **Wundermittel** sind „aus medizinischer Sicht nicht zu empfehlen“

VON IRENE HABICH

„Hey Leute, willkommen zum heutigen Video, wir sprechen heute über Peptide und vor allem über die Peptide, die ich [...] benutze“, so beginnt ein Video von Mike Sommerfeld, einem der bekanntesten und erfolgreichsten deutschen Bodybuilder. Dann spricht er rund 15 Minuten lang über die Vorteile der vermeintlichen Wundermittel. „Gesponsert“ also bezahlt, das legt Sommerfeld offen, wird das Ganze von seinem „Partner“ Biowell Labs, einem Unternehmen, das die Produkte über das Netz vertreibt, scheinbar mit Sitz in Polen.

Sommerfeld ist längst nicht der einzige Fitness-Influencer, der den Nutzen von Peptiden bewirbt – und gleich Rabattcodes mit anbietet, um die Injektionen online zu bestellen. Ein bedenklicher Trend: Denn es handelt sich um nicht zugelassene Medikamente mit Risiken für die Gesundheit. Einige gelten sogar als Dopingmittel. Als Peptide bezeichnet man Moleküle, die kleiner als Proteine sind, aber wie diese aus Aminosäuren bestehen. Viele Peptide kommen natürlicherweise im Körper vor. Die im Bodybuilding eingesetzten Substanzen werden aber im Labor hergestellt. Meist werden dafür Teilstrukturen von Hormonen und Enzymen „nachgebaut“, um deren Wirkung zu imitieren. Und zum Beispiel die Heilung von Verletzungen zu beschleunigen und Trainingspausen zu verkürzen.

Kein Präparat zugelassen

Beliebt ist hierbei die Kombination der Stoffe BPC-157 und TB 500, die sich auch Sommerfeld nach eigenen Angaben spritzt. Seine Regeneration werde dadurch „massiv nach oben getrieben“, behauptet er. Doch selbst wenn das so wäre, sollte niemand auf eigene Faust mit den Stoffen experimentieren, sagt Wilhelm Bloch. Er ist Leiter des Instituts für Kreislaufforschung und Sportmedizin der Deutschen Sporthochschule Köln.

Eine Wirkung sei zwar möglich: „In tierexperimentellen Studien haben diese Substanzen tatsächlich Wirkung gezeigt und konnten verschiedene Gewebe regenerieren, Muskel, Sehnen und sogar Gehirn“, sagt er zu BPC-157 und TB 500. Es gebe also ein gewisses Potential dafür, diese Stoffe eines Tages in der Medizin zu nutzen. „Aber es gab bisher kaum Studien mit Menschen und es gibt noch kein zugelassenes Präparat“, warnt Bloch.

Daher sei unklar, wie das Nebenwirkungsprofil aussieht. Befürchtet werde, dass diese Peptide nicht nur den Blutdruck ansteigen lassen, sondern das Risiko für Krebserkrankungen erhöhen oder schlummernde Krebserkrankungen zum erneuten Ausbruch bringen können, indem sie das Tumorwachstum fördern. „All das muss nicht sein, aber wir können es nicht ausschließen, es gibt keine sauberen Studien dazu“, sagt Bloch. Er rät davon ab, mit den Substanzen zu experimentieren: „Da wir das Risikopotential nicht abschätzen können, ist es aus medizinischer Sicht nicht zu empfehlen.“

Influencer Sommerfeld hat zumindest von den Risiken gehört: „Es kursieren seit mehreren Jahrzehnten Gerüchte, dass diese Medikamente Krebszellen wachsen lassen können“, sagt er in seinem Video. „In der Theorie könnte das möglich sein“, räumt er ein. Um dann allerdings von „Krebs-Angstmacherei“ zu sprechen. Auch bei einem anderen Peptid, das er offenbar nutzt, dem HGH-Fragment 176-191, spielt der Bodybuilder die möglichen Gefahren herunter. Es sei für ihn „das wichtigste Peptid in der Wettkampfvorbereitung“ und habe „wenig bis keine Nebenwirkungen“, würde aber die Fettverbrennung anregen.

Übelkeit und Kopfschmerzen

Dabei steht sogar in den Sicherheitsinformationen des Produkts, das Sommerfeld in die Kamera hält, dass HGH-Fragment Übelkeit, Würgereiz, Erbrechen, Kopfschmerzen und Müdigkeit auslösen kann. Und das ist noch lange nicht alles. HGH-Fragment ist eine synthetisch hergestellte Aminosäure-Sequenz des Wachtumshormons HGH. Und HGH regt Wachstumsprozesse an. Dadurch auch das Wachstum von Krebszellen und das krankhafte Wachstum von Organen wie Herz, Leber und Knochen und sogar das überproportionale Wachstum von Händen und Füßen, Kinn, Nase und Ohren, so Bloch.

Auch der Stoffwechsel und damit die Fettverbrennung würden zwar aktiviert. HGH sei aber für diesen Zweck nicht das richtige Medikament. Stattdessen werde das Hormon bei Minderwuchs therapeutisch eingesetzt. Selbst wenn HGH-Fragment nur einen Teil der Struktur des Hormons nachahmt, könne es trotzdem die gleichen Effekte haben: „Wir wissen nicht, wie viel von der HGH-Wirkung erhalten bleibt und HGH ist alles andere als harmlos“, warnt Bloch.

Ein weiteres in der Bodybuilder-Szene beliebtes Peptid ist Tymosin Alpha 1. Sommerfeld bezeichnet es als „immunboostendes Peptid“, das die Heilung beschleunigen soll. Er spricht außerdem von „unglaublich starken Eigenschaften“ beim Thema Krebsvorsorge. Damit spielt er vermutlich darauf an, dass Thymosin Alpha 1 als Krebsmedikament erforscht wird. Nur sind unvollständig erforschte Krebsmedikamente eben keine harmlosen Fitmacher oder gar Mittel zur Krebsvorsorge.



SYMBOLFOTO: NATHAN DUMLAO / UNSPLASH

Thymosin-Alpha 1 gehe wie TB 500 auf Hormone aus dem Thymus zurück, erklärt Bloch. Die hätten eine starke immunmodulierende Wirkung, was unter bestimmten Bedingungen sinnvoll sein könne. Werde das Immunsystem zu stark aktiviert, könne es aber zu schädlichen Autoimmunreaktionen kommen.

Auch die sogenannten Abnehmspritzen aus der Gruppe der GLP-1-Agonisten werden von Bodybuildern genutzt. Sie versuchen damit, ihren Körperfettanteil zu reduzieren, um Muskeln definierter aussehen zu lassen. Sommerfeld nennt in seinem Video Retratutid, ein noch nicht zugelassenes, aber offenbar im Netz schon erhältliches Präparat, das noch stärker als die bisher bekannten Mittel wie Wegovy oder Mounjaro wirken soll. Es sei das, worauf Bodybuilder immer schon gewartet hätten und „der absolute Wahnsinn“, schwärmt Sommerfeld, wobei er selbst sich die Substanz offenbar nicht verabreicht.

„Die GLP-1-Agonisten sehen wir kritisch“, sagt Bloch. „Bei der Wirkung ergibt sich zum einen das Problem, dass der Stoffwechsel stark angeregt und dadurch nicht nur Fett, sondern auch Muskel abgebaut wird.“ Therapeutisch eingesetzt werden können und dürfen die bereits zugelassen Mittel zur unterstützenden Behandlung bei Adipositas – unter ärztlicher Aufsicht. „Für die Selbstmedikation sind sie überhaupt nicht geeignet, auch weil wir die Langzeitnebenwirkungen noch überhaupt nicht ausreichend abschätzen können“, so Bloch. Die Abnehmspritzen stehen unter anderem im Verdacht, Gallensteine und Sehstörungen auszulösen, Schilddrüsenkrebs und Bauchspeicheldrüsenkrebs zu begünstigen.

Völlig unabsehbar sind zudem die schädlichen Wechselwirkungen, die entstehen können, wenn sich Sportler und Sportlerinnen gleich mehrere verschiedene Peptide spritzen. Selbst für einen Arzt wie ihn seien die Risiken nicht einschätzbar. Für einen Laien sei das unmöglich: „Es kann kurz- oder mittelfristig gut gehen, aber langfristig ein Gesundheitsrisiko sein“, sagt Bloch. Womöglich sei aber auch schon der kurzzeitige Gebrauch schädlich.

Dass Peptide überhaupt online erhältlich sind, liegt an einer rechtlichen Grauzone. Die Anbieter tun so, als würden diese nicht für den Massenkonsum angeboten und seien „nur für Forschungszwecke bestimmt.“ Sie an sich selbst zu testen, ist nicht verboten. Sie wie ein Medikament zu verkaufen und zu bewerben, wäre es eigentlich schon. Allerdings sind die einzelnen Bundesländer dafür zuständig, in jedem einzelnen Fall einzuschreiten. Anbieter mit Sitz im Ausland bleiben oft lange unbehelligt.

Mittel auf der Dopingliste

Gleich mehrere Peptide gelten sogar als Dopingmittel, die gesetzlichen Regeln sind in diesem Fall strenger. „Die Wirkstoffe, die als TB 500, HGH-Fragment und BPC-157 bezeichnet werden, sind durch die Welt-Anti-Doping-Agentur (Wada) als verbotene Substanzen eingestuft“, erklärt Mario Thevis, er ist Leiter des Dopingkontrolllabors der Deutschen Sporthochschule Köln. „Für TB-500 und das HGH-Fragment gilt das Verbot schon länger, während BPC-157 erst 2021 hinzugefügt wurde.“ Wirkstoffe werden in der Wada-Verbotsliste geführt, wenn sie mindestens zwei von drei Kriterien erfüllen: Sie haben das Potential, eine leistungssteigernde Wirkung zu entfalten, sie können Sportler und Sportlerinnen schaden, und/ oder ihr Gebrauch verstößt gegen die Regeln des fairen Wettbewerbs.

Athletinnen und Athleten, die Sportverbänden angehören, welche die Wada-Regeln akzeptieren, dürfen Substanzen der Verbotsliste nicht nutzen. Einige nur nicht zu Wettkampfzeiten, andere, wie die genannten Peptide, nie. Werden sie bei Kontrollen erwischt, drohen Konsequenzen, inklusive Sperren und der Aberkennung von Titeln. Außerhalb des organisierten Sports ist es zudem verboten, größere Mengen von Dopingsubstanzen in seinem Besitz zu haben. „Hier greift die Verordnung zur Festlegung nicht geringer Mengen hinsichtlich dopingrelevanter Mittel. Bei Besitz größerer Mengen dopingrelevanter Wirkstoffe kann nicht grundsätzlich von einem ausschließlichen Eigengebrauch ausgegangen werden“, sagt Thevis.

Es kommt regelmäßig vor, dass den Behörden bei der Beschlagnahmung von Dopingmitteln auch die genannten Peptide in die Hände fallen, erklärt Thevis. Oder zumindest Präparate, die als solche deklariert sind. „Bei Untersuchungen in unserem Labor stellen wir nicht selten fest, dass andere Substanzen oder Dosierungen enthalten sind, als angegeben“, so der Dopingexperte. Wenn Sportlerinnen und Sportler somit gar nicht wissen, was sie sich verabreichen, sei das im Besonderen gefährlich.

– ANZEIGE –

HELFEN KANN EINFACH SEIN

Ehrenamt, Kurse und Vorträge für alle, die unterstützen und dazulernen möchten.

Der Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen im Landkreis Peine (SPN) bietet viele Möglichkeiten, aktiv zu werden – ganz ohne großen Aufwand. Ob ehrenamtliche Mitarbeit als Nachbarschaftshelferin oder DUO-Begleiterin, Kurse für pflegende Angehörige und Interessierte etwa zum Thema Demenz oder informative Vorträge: „Man wird begleitet, gewinnt Wissen, erlebt echte Begegnungen – und tut dabei nicht nur anderen, sondern auch sich selbst etwas Gutes“, sagt Pflegeberaterin Bianca Kaiser.



Foto: Ingo Bartussek/Adobe Stock



Pflegeberaterin Bianca Kaiser Foto: SPN

SPEZIALPFLEGEKURS DEMENZ

Der Kurs richtet sich an pflegende Angehörige, Ehrenamtliche und Interessierte. Es geht besonders um dieses Thema: Krankheitsbild und Verlauf der Demenz, Kommunikation und Biographiearbeit, Umgang mit herausforderndem Verhalten, Ernährung, Beschäftigung, Sicherheit im Wohnumfeld sowie Entlastungs- und Unterstützungsangebote. Es gibt praxisnahe Tipps für den Pflegealltag und Raum für Austausch.
Dozentin:
Katarzyna Galuszka-Stolz
Datum (4 Tage), samstags
7., 14., 21. und 28. Februar,
jeweils 9.30 bis 14.30 Uhr

MENSCHEN MIT DEMENZ VERSTEHEN

Pflegende Angehörige, Ehrenamtliche und Interessierte lernen das Verhalten der Desorientierten zu verstehen, mit ihnen umzugehen, zu kommunizieren und die eigenen Ressourcen zu nutzen. Es geht um Bewältigungsstrategien und den eigenen Wohlfühlbereich. Validation® nach Naomi Feil ermöglicht zudem: Geringere Medikation, keine Fixierungen, erleichterte Pflegesituation, längerer Verbleib zuhause und weniger Stress für Angehörige. Kooperation mit KVHS und Barmer.
Dozentin:
Eva Kupers, Validation® Lehrerin
9., 16, und 23. Februar,
jeweils 10 bis 16 Uhr

MÜSSEN ELTERN WIRKLICH INS HEIM?

Dieser Vortrag zeigt Wege, wie eine liebevolle und sichere Versorgung zu Hause gelingen kann – und wie Sie als Familie dabei unterstützt werden, einen Heimeinzug zu vermeiden.
Dozentin: Katarzyna Galuszka-Stolz
17. Februar, 17 bis 19 Uhr

WIE GEHT EHRENAMT IM SPN?

Drei Möglichkeiten, sich im SPN zu engagieren, werden aufgezeigt:

- **Ehrenamtliche Wohnraumberatung**
- **DUO. Ehrenamtliche Seniorenbegleitung**
- **Ehrenamtliche Nachbarschaftshilfe**

Für alle, die mehr erfahren und sich im Landkreis Peine vernetzen wollen.
Dozentin: Bianca Kaiser
5. März, 18 bis 19 Uhr **(bik)**

Kostenfreie Veranstaltungen in Zusammenarbeit mit der KVHS Peine: Das Format *„Peine Digital“* richtet sich vor allem an ältere Menschen. Wir laden Sie ein zum Stöbern!

www.kvhs-peine.de/programm/beruf-digitales/kategorie/Peine+Digital/186





Senioren- und PflegeStützpunkt Niedersachsen im Landkreis Peine
Telefon 05171 4019100

Weitere Informationsabende des Senioren- und Pflegestützpunktes Peine finden Sie im Veranstaltungskalender des Landkreises Peine, im Internet unter: www.landkreis-peine.de/Aktuelles/Veranstaltungskalender.
Weitere Infos, Angebote und Anmeldung auf der Homepage der Kreisvolkshochschule unter:
www.kvhs-peine.de

Kontaktdaten

Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen im Landkreis Peine

Winkel 31, 31224 Peine
Tel: 05171 4019100
Fax: 05171 4017760
www.landkreis-peine.de/Senioren- und-Pflegestützpunkt

Öffnungszeiten

Montag: 8.30 bis 16 Uhr
Dienstag: Gemeindesprechzeiten
Mittwoch: 8.30 bis 12 Uhr
Donnerstag: 8.30 bis 18 Uhr
Freitag: 8.30 bis 12 Uhr
und
nach vorheriger Vereinbarung

Beratung

- telefonisch
- in der Beratungsstelle
- in den Gemeindesprechstunden
- bei Ihnen zu Hause
- im Klinikum Peine

Um Wartezeiten zu vermeiden, wird um Terminvereinbarung gebeten.

Landkreis Peine vertreten durch

Landrat Henning Heiß

Burgstraße 1
31224 Peine
Tel: 05171 401-0

Landkreis Peine

4223501_002426

WO SOLL DIE NÄCHSTE REISE HINGEHEN?
Der reisereporter verrät die schönsten Ziele in Deutschland und Europa – vom Meer bis an die Berge, von angesagten Orten bis zu echten Geheimtipps.
» **www.reisereporter.de/reiseziele**



FOTO: IMAGO IMAGES

Kerkini-See in Griechenland ist ein tierischer Geheimtipp

Ein **Paradies** für Mensch und Tier in der Region Makedonien

Eine noch recht unbekannte Region im Norden von Griechenland begeistert Reisende mit außergewöhnlichen Tierbeobachtungen und Ruhe. Was du am Kerkini-See erleben kannst.

Griechenland ist bekannt für seine traumhaften Strände, abwechslungsreiches Insel-Hopping und eine deftige Küche. Doch auch der Norden des Landes hat viel zu bieten, auch wenn es hier keinen Sandstrand gibt. Ein Beispiel abseits des Massentourismus ist der See Kerkini an der Grenze zu Bulgarien.

Hier ist in den vergangenen Jahrzehnten eines der bedeutendsten Feuchtgebiete Europas entstanden. In diesem Fall war es nicht die Natur allein, sondern der Mensch, der den wesentlichen Teil dazu beigetragen hat. Denn der Kerkini-See ist künstlich angelegt und entstand nach dem Bau eines Damms 1932.



Der Kerkini-See in Griechenland ist ein Paradies für Naturfans. FOTO: IMAGO IMAGES/ ZUMA PRESS WIRE

Der Kerkini-See ist ein Paradies für Vogelbeobachtungen

Heute ist er ein Paradies für Mensch und Tier sowie ein noch unbekanntes Erholungsgebiet in der Region Makedonien. Vor allem Birdwatching-Fans kommen hier voll auf ihre Kosten, denn der See ist unter anderem ein Vogel-Schutzgebiet. Pelikane und Flamingos fühlen sich hier wohl, ebenso Reiher und Kormorane. Insgesamt sind mehr als 300 Arten identifiziert worden, viele davon sind vom Aussterben bedroht. Bei einem Besuch solltest du also dein Fernglas nicht vergessen!

Der See ist nicht nur vom Ufer aus zu erkunden, auch Kanufahrten sind möglich. Alternativ dazu kannst du auch ein sogenanntes „Plava“, ein traditionelles Flachboden-Boot, ausprobieren. Mit denen kommst du vor allem im flachen Wasser gut voran und halb versunkene Bäume sowie Schilf sind ebenfalls kein Problem. Es werden auch Touren angeboten, wenn du dich nicht allein traust.



Die Wasserbüffel sind mittlerweile wieder zahlreich am Kerkini-See vertreten. FOTO: IMAGO IMAGES/ ZUMA PRESS WIRE

Wasserbüffel erobern den Kerkini-See zurück

Hast du lieber festen Boden unter den Füßen, kannst du dir ein Fahrrad ausleihen und den See auf zwei Rädern umrunden. Los geht es in Kerkini selbst, einer kleinen Ortschaft mit flachen Häusern und breiten Straßen. Weiter geht es nach Lithotopos, wo du sehen kannst, wie der See damals entstanden ist. Dafür solltest du die gepflasterte Straße nutzen, die dich an eine Stelle oberhalb der Staumauer führt.

Wenn du am Kerkini-See unterwegs bist, wirst du nicht nur Vögeln, sondern auch mächtigen Wasserbüffeln begegnen – oder sie zumindest aus einiger Entfernung beobachten können. Der Bestand ist Teil eines Naturschutzprogrammes, das die Rasse nicht nur vorm Aussterben bewahrt, sondern auch die lokale Gastronomie mit Büffelmilch und Fleisch versorgt.

Früher wurden die Wasserbüffel in der Landwirtschaft eingesetzt, doch mit der zunehmenden Mechanisierung ging die Population immer weiter zurück und war 1992 auf einem Tiefstand. Davon haben sich die Wasserbüffel erholt und sind inzwischen wieder recht zahlreich am Kerkini-See unterwegs.

Abseits des Sees gibt es einen Wald, der ebenfalls erkundet werden sollte. Dort erwarten dich mystische Teiche voller Seerosen, die Nester der Kormorane und herrliche Wanderwege.

Der Kerkini-See liegt in der Region Makedonien, die oft im Schatten der bekannteren Urlaubsziele wie der Ägäis oder Kreta steht. Doch gerade für Reisende, die abseits des Massentourismus echte Naturerlebnisse suchen, ist Makedonien ein wahres Paradies.

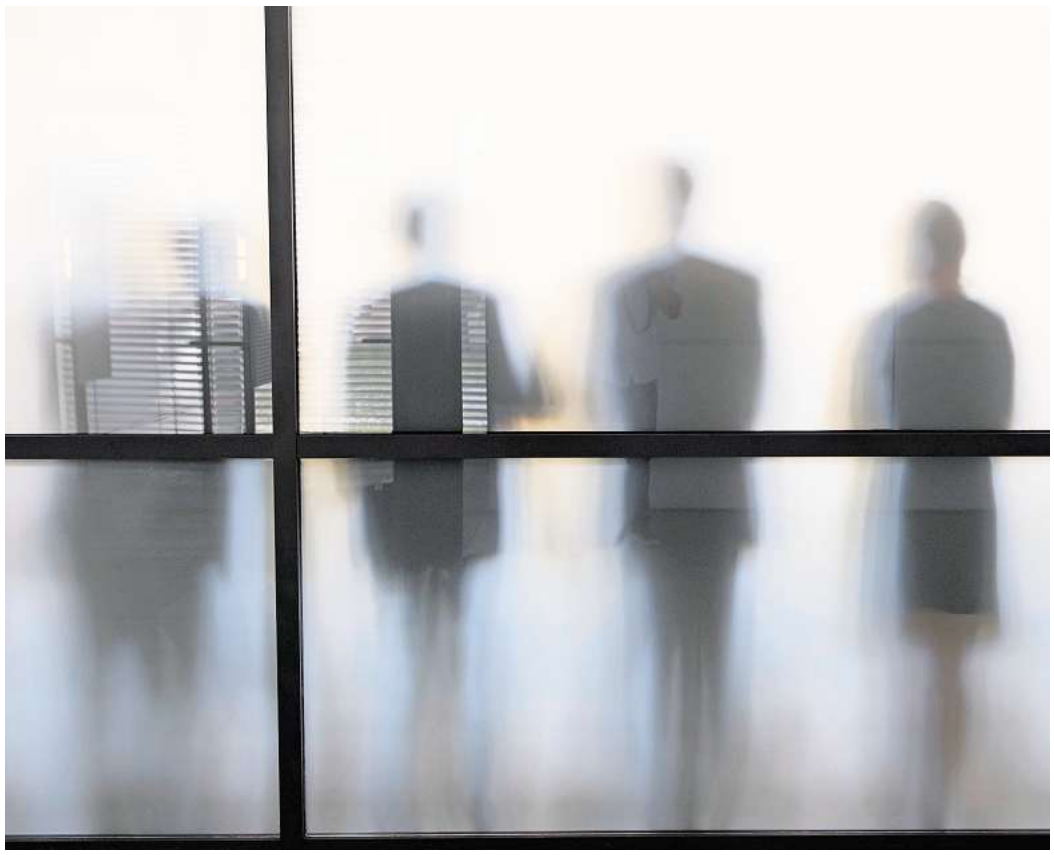
Die Region ist bekannt für ihre unberührte Landschaft mit Bergen, Flüssen, weiten Feldern und idyllischen Dörfern. Du kannst in historische Städte eintauchen, antike Ruinen erkunden und inmitten von Bergen und Seen Ruhe und Erholung finden. Besonders im Frühjahr und Herbst erweist sich Makedonien als Geheimtipp, wenn das Klima angenehm ist und die Natur in voller Blüte steht.

Die Region Makedonien ist außerdem reich an Geschichte, und besonders die antiken Städte und Pella spielen eine bedeutende Rolle in der Historie von Alexander dem Großen. Vergina, die antike Hauptstadt des Königreichs Makedonien, beherbergt einige der wichtigsten archäologischen Funde Griechenlands, unter anderem das Königliche Grab von Philipp II., Alexanders Vater, das im Jahr 1977 entdeckt wurde und heute zum Unesco-Weltkulturerbe zählt. Pella war die Geburtsstadt von Alexander dem Großen und diente ihm als kulturelles und politisches Zentrum während seiner Kindheit und Jugend. Hier kannst du die Ruinen des antiken Palastes besichtigen und die erhaltenen Mosaike bestaunen. Die archäologischen Ausgrabungen bieten einen Einblick in das Leben und die Kunstfertigkeit der makedonischen Monarchie und das Erbe, das Alexander der Große hinterließ.

So erreichst du Makedonien und den Kerkini-See

Der nächstgelegene Flughafen ist der Flughafen Thessaloniki (SKG), der etwa eine Stunde südlich des Kerkini-Sees liegt. Von dort aus kannst du die Region mit dem Auto oder Taxi erreichen. Für Abenteuerlustige, die Griechenland auf eigene Faust entdecken möchten, bietet sich die Fahrt mit dem Mietwagen an. Die gut ausgebauten Straßen und Autobahnen verbinden Thessaloniki mit vielen anderen Städten und Sehenswürdigkeiten in Makedonien.

Weitere Informationen findest du unter:
» **www.reisereporter.de/kerkini**



Kleine Notlügen im Job sind alltäglich: Oft geht es darum, sich selbst oder andere zu schützen.

FOTO: SEBASTIAN KAHNERT/DPA/DPA-MAGT

Beim Lügen ertappt: Wie reagiere ich jetzt?

Man lässt zum eigenen Vorteil eine Information aus und plötzlich steht man vor einem ausgewachsenen Skandal: eine Erfahrung, die auch Kai Wegner, Berlins Regierender Bürgermeister, gemacht hat.

Der hat eingeräumt, am ersten Tag des großflächigen Stromausfalls im Berliner Südwesten Tennis gespielt zu haben, um den Kopf freizukriegen. Zuvor hatte der CDU-Politiker allerdings gesagt, er sei am betreffenden Samstag zu Hause gewesen und habe sich in sein Büro eingeschlossen. Ein Kommunikationsverhalten, das jetzt vielfach kritisiert wird.

Kleinere und größere Notlügen im Job kennt wohl jeder. „Oft lügen wir, weil es in dem Moment schlicht einfacher ist“, sagt Joern Kettler, der ein Buch zum Thema geschrieben hat („Nichts als die Unwahrheit! Der Code hinter der Lüge“).

Das Verhalten habe unterschiedliche Gründe: Etwa, dass wir andere Menschen emotional schützen möchten. „Am häufigsten lügen wir aber, um selbst besser dazustehen“, so Kettler.

In manchen Situationen seien Lügen im Berufsleben zwar durchaus erlaubt. Im Bewerbungsgespräch etwa müssen Frauen auch auf Nachfrage nicht wahrheitsgemäß antworten, wenn sie schwanger sind. „In dem Moment, wo wir bewusst lügen, um uns einen Vorteil zu erschleichen oder anderen einen Nachteil zu bereiten, ist es aber nicht mehr okay“, so Kettler.

Besonders Führungskräften kommt hier eine besondere Rolle zu. Dem Kommunikationsberater und Buch-Autor Branko Woischwill zufolge gilt: „Je größer die Verantwortung und je mehr Macht, desto weniger Spielraum gibt es.“ Führung werde an Transparenz gemessen.

Selten fliege man wegen der ersten Unwahrheit auf, sondern wegen der Anschlusslügen: „Jede Lüge erzeugt Folgefragen – und damit Widersprüche“, so Woischwill. Gerade im beruflichen Kontext ein gefährliches Terrain: „In Organisationen ist die Entdeckungswahrscheinlichkeit hoch, weil Informationen verteilt sind: Termine, Chats, Zeugen, Protokolle – irgendetwas passt fast immer nicht zusammen“, so der Berater, der zum Thema Vertrauen promoviert hat.

Gerade eine schlechte Lüge werde deshalb oft schnell erkannt. Etwa daran, „dass sie vor allem Selbstschutz dient und Verantwortung verschiebt – statt ein Problem zu lösen“, so Woischwill. Signale für die Unwahrheit seien oft zu viele Erklärungen, auffällige Unschärfe bei einfachen Fakten oder ein „zu glattes Narrativ“.

Werden wir bei einer Lüge ertappt, hilft Coach Joern Kettler zufolge erst mal nur Ehrlichkeit und das Wort „weil“. Wer die Gründe für sein Verhalten erklärt, sorge auch beim Gegenüber für Nachvollziehbarkeit. Etwa: „Ich habe dir bewusst nicht die Wahrheit gesagt, weil ich dich nicht verletzen wollte.“

Das erzeuge bei der Person, die sich betrogen fühlt, Offenheit. „Dann kann man unter Umständen auch wieder galant aus der Situation herauskommen.“ Dabei können auch Aspekte wie Nahbarkeit oder Menschlichkeit eine Rolle spielen.

Auch Branko Woischwill sagt: „Der einzige wirklich elegante Ausweg ist Klarheit: stoppen, zugeben, korrigieren – ohne neue Ausreden.“ Er rät dazu, Fakten offenzulegen, das eigene Motiv zu erklären, ohne sich zu rechtfertigen, und sich zu entschuldigen. Nicht zuletzt wichtig: „Konkret zeigen, was sich ändert, damit es nicht wieder passiert.“

Was auf keinen Fall angebracht ist, wenn eine Lüge auffliegt - insbesondere im Beruf: leugnen und drum herumreden. „Das macht es nur noch schlimmer“, warnt Joern Kettler.

„Wer versucht, sich rauszuwinden, macht aus einem Fehler ein Muster – und aus einem Muster wird ein Vertrauensbruch“, so auch Woischwill.

Am Ende kommt die Wahrheit nämlich ohnehin fast immer ans Licht. „Nur wenn ich im Beruf ehrlich bin, kann ich mir am Ende das Vertrauen zurückholen“, so Kettler. (DPA)



4447901_002626



3117101_002626

Rohr frei! – So werden Sie Verstopfungen los

Das Wasser steht in der Dusche oder im Waschbecken – und will einfach nicht mehr abfließen? Verstopfte Abflüsse sind ein häufiges und nerviges Haushaltsproblem. Mit chemischen Reinigern sollte man ihnen dennoch nur als „letzte Option“ begegnen, rät die Verbraucherzentrale NRW. Denn diese können Materialien angreifen und Dichtungen beschädigen.

Die Verbraucherschützer empfehlen stattdessen den Verstopfungen mit dem Pömpel oder einer Rohrspirale zu Leibe zu rücken.

Der Pömpel löst Blockaden durch Unterdruck, mit der Spirale lassen sich tiefsitzende Verstopfungen mechanisch entfernen.

Ist der Abfluss direkt unterhalb des Waschbeckens verstopft, kann man den Verbraucherschützern zufolge aber auch einfach einen Eimer unters Waschbecken stellen, den Siphon vorsichtig abschrauben und dann per Hand (im Handschuh) reinigen.

Sie wollen doch gern ohne Pömpel und Co. auskommen? Dann können Sie es mit einfachen Hausmittelchen probieren: Die DIY Academy in Köln empfiehlt, die Verstopfung im Abfluss mit Essig, Natron und heißem Wasser lösen.

Gut zu wissen: Abflussverstopfungen beugt man am besten mit Abflusssieben vor. Sie verhindern, dass lange Haare oder Essensreste beim Spülen in die Abwasserleitungen gelangen. Die Verbraucherzentrale NRW rät zudem, einmal wöchentlich kochendes Wasser in die Abflüsse von Bad und Küche zu kippen. Dies hilft, Fett- und Seifenreste zu lösen und wegzuspülen. (DPA)



Hausmittel wie Natron, Essig und heißes Wasser helfen, leichte Verstopfungen im Abfluss zu beseitigen und sind eine umweltfreundliche Alternative zu chemischen Reinigern. FOTO: JENS BÜTTNER/DPA

CRASH GEHABT

SBK Sachverständigenbüro Klebsch

Seriöse **Kaufberatung** | Sichere **Beweissicherung** | Vertrauensvolle **Wertgutachten**

Klare **Rechnungsprüfung** | Genaue **Karosserievermessung** | Professionelle **Schadensgutachten**

Mühlenweg 17a
31246 Ilsede
www.kfz-sachverstaendiger-peine.de
Telefon 0160 / 526 94 86

3100501_002426

THOMAS MASELLA
KAROSSERIEBAUMEISTER & KFZ-MECHANIKER

PEINER STRASSE 5A
38176 WENDEBURG
TELEFON: 05303-92 10 03
E-MAIL: masella-kfz@t-online.de
www.masella-kfz.de

Unfallinstandsetzung
Achsvermessung
Autoglasreparaturen
Auspuff - Bremsen
Inspektion/Reparatur
Klimaservice
Smart Repair
Diagnose
HU/AU
Ersatzfahrzeug

3916101_002426

Service rund ums Auto

J. Klebsch
Ilseder Weg 3 · 31246 Oberg
Tel.: 0 51 72 / 88 77
www.kfz.werkstatt-klebsch.de

KLEBSCH KFZ-REPARATUREN

• Reparaturen sämtlicher Fabrikate • Inspektion • Fehlerdiagnose
• Abschleppdienst • Bremsen-/Klima-/Reifenservice
• Jeden Dienstag und Donnerstag HU- Abnahme

3095701_002426

Unfall - was ist zu tun?

Experten-Tipps der DEKRA helfen bei der Abwicklung

Nach der ersten Sicherung der Unfallstelle und dem Sammeln aller relevanten Daten empfiehlt es sich, zeitnah Kontakt mit der eigenen Versicherung aufzunehmen und den Unfall zu melden. Dokumentieren Sie alle Abläufe und Gespräche möglichst schriftlich, um spätere Missverständnisse zu vermeiden. Besonders im Ausland können unterschiedliche Regelungen gelten – informieren Sie sich bestenfalls vorab über länderspezifische Vorschriften, damit Sie im Ernstfall vorbereitet sind. Die DEKRA hat die wichtigsten Tipps zusammengestellt.

Als Allererstes gilt: Ruhig bleiben und besonnen handeln und dann Warnblinkanlage einschalten, Warnweste anlegen, vorsichtig aussteigen und die Unfallstelle absichern. Das Warndreieck sollte in angemessener Entfernung aufgestellt werden. Als Faustregeln gilt: Bei Landstraßen mindestens 100 Meter, Innenstadt mindestens 50 Meter, Autobahnen mindestens 200 Meter vor dem Unfallort.

Ist die Unfallstelle unübersichtlich, muss das Warndreieck in ausreichender Entfernung vor dem Sichthindernis (Kurve, Kuppe usw.) aufgestellt werden. Außerdem sollte man die Fahrbahn rasch verlassen und sich an einen sicheren Ort begeben (auf Autobahnen z. B. hinter der Leitplanke).

Ist jemand verletzt oder besteht der Verdacht, sollte umgehend der Rettungsdienst informiert werden. Außerdem gilt es zu bedenken, dass man für die Schadensabwicklung alle notwendigen Informationen und Beweise an der Unfallstelle gesichert werden – unabhängig von der Schuldfrage. Fotografieren Sie den Unfallort und die beteiligten Fahrzeuge. Machen Sie neben Übersichtsfotos auch Detailfotos von den Schäden und fertigen sie eine Unfallskizze an.

Falls erforderlich, rufen Sie die Polizei. Dies sollte immer dann der Fall sein, wenn Personen verletzt wurden oder ein hoher Sachschaden entstanden ist. Auch bei Verdacht auf Straftaten wie Unfallflucht, Missbrauch von Alkohol oder Drogen sowie einer unklaren Sachlage sollte die Polizei verständigt werden.

Notieren Sie sich: Amtliche Kennzeichen der beteiligten Fahrzeuge, die Namen und Anschriften der Unfallgegner, die Versicherungsgesellschaften der Unfallgegner (sind diese nicht bekannt, lassen Sie sich die Information nachliefern) sowie die Namen und Anschriften von Zeugen. Es ist empfehlenswert, nach einem Unfall kein Schuldanerkenntnis abzugeben oder zu unterschreiben.



Die Unfallstelle absichern: Ein Warndreieck muss im Auto sein. FOTO: PIXABAY



Täglich digital.

Samstags zum Blättern.

PAZ Digital & samstags gedruckte Ausgabe

4 Wochen für nur

1€

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



Jetzt hier bestellen:
0800 12 34 912 (kostenfrei)
abo.PAZ-online.de/hybridlesen

Peiner Allgemeine ZEITUNG PAZ

Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland

Abtrennen und ab die Post

☑ Ja, ich möchte für 4 Wochen PAZ Digital (E-Paper und PAZ+) und die gedruckte Ausgabe der PAZ am Samstag für 1€ bestellen!

Die Lieferung soll beginnen am:
(spätestens am 31.03.2026) _____

Name, Vorname .....

Straße, Hausnummer .....

PLZ, Wohnort .....

Geburtsdatum _____ Telefon .....

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

Nach den ersten 4 Wochen läuft Ihr Abonnement für mindestens 6 Monate und verlängert sich anschließend automatisch – so lange, bis Sie es beenden möchten. Ab der 5. Woche gilt der aktuelle Bezugspreis. Dieser beträgt zurzeit 12,23 € pro Woche.

33935101_002425

91517/3

Widerrufsbelehrung: Diese Bestellung kann innerhalb von zwei Wochen ohne Angabe von Gründen in Textform (Brief, E-Mail) widerrufen werden.

Machen Sie es sich einfach: Zahlen per Bankeinzug
Ich zahle bequem per SEPA-Lastschriftmandat. Dazu ermächtige ich die Madsack Medien Ostniedersachsen GmbH & Co. KG, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Andernfalls erhalte ich eine Rechnung.

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

STELLENANGEBOTE ALLGEMEIN

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!

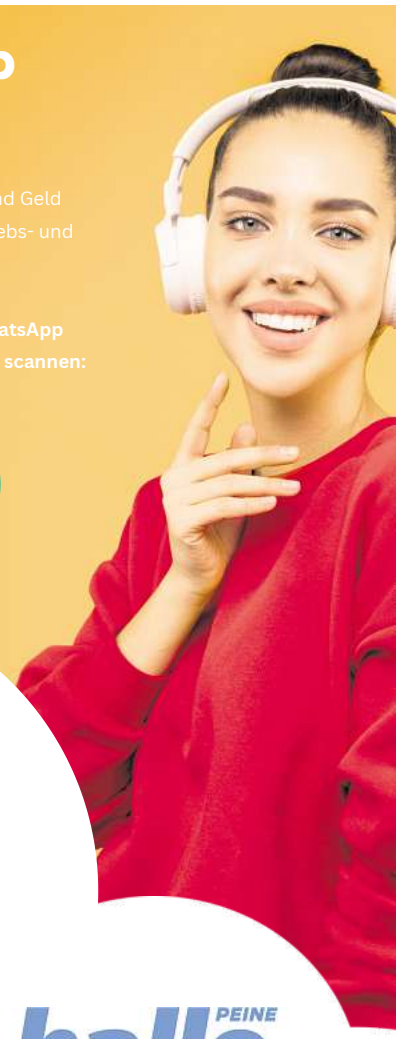
jetzt.bewerben@lokalboten.de
Hotline: 0800 1234 399
(kostenfrei)

3203601_002426

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:

- Edemissen
- Telgte
- Vöhrum
- Klein Ilsede
- Klein Bülten
- Bortfeld
- Wierthe

hallo PEINE wochenende

4464101_002426

Praxisklinik AMBULANTE OPERATIONEN

MVZ Praxisklinik Peine eGbR

Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir zu sofort oder später eine

Medizinische Fachangestellte in Vollzeit / Teilzeit

Bewerbung an:

MVZ Praxisklinik Peine eGbR, Kastanienallee 1, 31224 Peine,
E-Mail : info@praxisklinik-peine.de
Telefon: 05171/3004

4612201_002426

Suche Haushaltshilfe (m/w/d) mit Hundebetreuung für halbtags ☎0173 64 37 105

STELLENGESUCHE ALLGEMEIN

Fliesenleger sucht Arbeit. ☎ 0160/ 977 39 654

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

37049001_002425

Maler- u. Tapezierarbeiten, Treppenhäuser u. Fassaden. Malermeister Lars Kather ☎ 05172/ 126940

Handwerker hat Termine frei, vom Keller bis zum Dach ist unser Fach ☎ 0163/2051299

Maler hat Termine frei, Fassaden und Holzanstrich ☎ 0163/2051299

DACHDECKER

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

MALER / TAPEZIERER

Fa. Bachmann Tapezier- und Anstricharbeiten ☎ 05171/9881742

MÖBELTRANSPORTE

PLATE UMZÜGE

Kein Umzug ohne unser Angebot!

Porschestr. 4 · 38112 Braunschweig
Kostenlose Servicenummer
0800-0400666
info@plate-umzuege.de

4403201_002426

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

GEBÄUDE- & FENSTERREINIGUNG

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

BADSANIERUNG

M&A Haustechnik GmbH
Badsanierung mit Fliesen
Sanitär und Heizung von Profis zum Festpreis!
0176/72602141 oder 05371/6721245

4317201_002426

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

3169901_002426

HANDWERKSARBEIT ZU VERGEBEN

Kindermann Gartenpflege
Strauch- und Heckenschnitt, Baumschnitt und Fällung, Rodungen, Pflasterarbeiten, Zaunbau, Gartengestaltung uvm. Rufen Sie jederzeit an.
☎Tel. 0152 24 93 48 37

GÄRTNER

Biete Gartenarbeit jeglicher Art. ☎0155/11028972

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

32626501_002425

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

29655501_002425

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

Gartenbaufachbetrieb AGIRMAN
Seit über 27 Jahren alles rund ums Haus von A–Z. Kostenl. Voranschlag vor Ort.
Tel. 0170 - 8 34 70 11

4463701_002426

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

17794001_002425

FÜR DEN GARTEN VERKAUF

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

Kola Garten- und Landschaftsbau
Terrassenbau, Wegebau, Pflasterarbeiten, Zaunbau, Rohrleitungsbau, Gehölz- und Heckenschnitt
☎ 05171/295182 von 9 – 13 Uhr
Vöhrumer Str. 20 in Peine
info@kola-peine.de

34960401_002425

---

hallo PEINE wochenende
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. (08 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.

BVDA
Bundesverband Deutscher Anzeigenblätter

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

37212001_002425

IMMOBILIENMARKT ANGEBOTE

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

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

EIGENTUMSWOHNUNGEN



Neubau: Barrierearme Wohnungen in Ilsede

14 Eigentumswohnungen, Garagen & Stellplätze, Balkon/Terrasse, Aufzug, energieeffizient, moderne Grundrisse. Ab Q2 2027. Provisionsfrei.

05138 4813 308
kathrin.digwa@firma.digwa.de

4493701_002426

Die aktuelle Wochenendzeitung hallo wochenende

IMMOBILIENMARKT GESUCHE

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

Haus zu Kaufen gesucht
wir suchen ein Haus in Groß Ilsede und Umgebung zur Selbstnutzung
☎ 05172 - 9667116

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

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

Raus aufs Land!
Ehepaar sucht nach Auszug der Kinder solides Haus, freisteh. oder Haushälfte mit Garten in ländlicher Lage. 05172-9644911, ella-henke-immobilien.de

Bezahlbares Haus gesu.
Mechatroniker u. seine Familie solides Haus oder DHH mit mind. 500m² Grundstück, bis ca. 250.000,-. 05172-9644911, ella-henke-immobilien.de

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

Bis ca. 350.000,- gesu.
Redakteurin und ihr Mann suchen gepfl. Haus für 2, auch Bungalow oder Stadt-/Reihenhaus im LK Peine. 05172-9644911, ella-henke-immobilien.de

Raum Ilsede gesucht
IT-Projektleiterin su. für sich und ihre Familie Haus, DHH oder RH ab 4 Zi in Ilsede, Gadenstedt o.ä. Lage. 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 VERMIETUNGEN

GARAGE

Garage zu verm. in Telgte, Knappenstieg, ☎ 05172/6810

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

VÖGEL & ORNITHOLOGIE

Nestjunge und zuchtreife Wellensittiche und Kanarien ☎05171/57088

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 IHN

Netter er, ab 65, ca. 1,78m. Sucht sie, humor- und niveauvoll. ✉ Z 42363

VERKAUF ALLGEMEIN

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

Kaminholz frei Haus (0170) 1045267

Schwebetürenschrank, 4 trg., H 2.38/ B 3.72/ T 0.68 m, Farbe Vulkan, Preis 800€ VB ☎ 0157/88270056

ALLGEMEIN ANKAUF

Ihr Anruf ist Geld wert! Kaufe Nähmasch., altes Spielzeug, Rohbernstein, Schmuck, Münzen, Bücher, Handtaschen, Abendgarderobe, Teppiche, Musikinstrumente, Porzellan, Puppen, Gobelinbilder, LPs, Militaria 1 + 2. WK, Silberbesteck (auch versilbert 90iger), Zinn, Zahle sofort u. bar. BS ☎(0152) 15790993

ANTIQUITÄTEN VERKAUF

Antik Galerie Braunschweig, www.biedermeier.co

Fliesen & Design
Fachbetrieb für Fliesen-, Platten- und Mosaikverlegearbeiten

Beratung Verlegung Verkauf
- Badsanierung
- Treppen und Balkone
- Natursteine

38518 Gifhorn – Bostelberg 5
Tel. 0 53 71/9 37 68 32
05 31/1 22 88 21
E-Mail: fliesenunddesign@gmx.de

24978001_002425

BASTELN, HEIMWERKER, MODELLBAU ANKAUF

Modellbahner suchen Eisenbahn & Zubehör. Anlage oder Sammlung. Auch Modellfahrzeuge usw. 0175-777 44 99

Modelleisenbahn und altes Spielzeug gesucht ☎(039403) 94168

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

REISEN / VERANSTALTUNGEN

Seniorenurlaub
Ostsee und Böhmisches Bäderdreieck

Fordern Sie noch heute **unverbindlich den Katalog für Ihren Urlaub 2026** mit Hotels an der **Ostsee** und **neu** im **böhmischen Bäderdreieck** an, z.B. **inkl. HP, inkl. Hin- u. Rückfahrt** im Kleinbus **ab/zur Haustür, 7 Tage** für **nur 759,- €**. Tel. **0 83 76 / 92 92 72**
Seniorenausflug Keller GmbH, Alpenblickstr. 17, 87477 Sulzberg • www.seniorenausflug.de

4580901_002426

VERKAUF PKW

AUDI 80
Audi-A4-Kombi, B.J.2004, 225.000, TÜV-06/27, Preis:1650€
Tel: 01637379739

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

ANKAUF PKW

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

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

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

3129901_002426

KRAFTRÄDER

ANKAUF KRAFTRÄDER

Kaufe gebr. Motorräder
auch defekt ☎ (0531) 8789370

CAMPINGFAHRZEUGE ANKAUF

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



ZEITUNG, WO DU WILLST.

Unser E-Paper direkt im Web oder als App.
abo.PAZ-online.de/vorteile

Peiner Allgemeine Zeitung PAZ

Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland RND

ANZEIGE

PEINE singt

Musik verbindet und hilft vor Ort

„PEINE SINGT"-ERLÖS AUS MITMACHKONZERT WEITERGEREICHT

„So eine Schule ist Gold wert", sagt PAZ-Geschäftsführer Carsten Winkler bei der Spendenübergabe an Jeanette Hallas (Förderkreisvorsitzende der Astrid-Lindgren-Schule) und Oliver Bischoff (stellvertretender Schulleiter). Über die Verwendung entscheiden Förderkreis und Schülerrat gemeinsam. Foto: Birthe Kußroll-Ihle



Illustrationen: marish/123RF



1.500 Euro für die Trauerbegleitung, auch in der Kinder- und Jugendtrauerarbeit: Gabriele Ritter und Lydia Meyer (v. l.) vom Vorstand der Hospizbewegung Peine nahmen die Spende von Christian Horneffer entgegen. Foto: Melissa Tegtmeier

Wenn viele Menschen gemeinsam singen, passiert etwas Besonderes: Aus einem schönen Moment wird echte Unterstützung. Beim großen Mitmachkonzert „Peine singt" am dritten Adventssamstag wurde genau das erlebbar. Veranstalter Christian Horneffer hatte zu der Veranstaltung eingeladen, sagt: „‚Peine singt' wurde ins Leben gerufen, damit auch in schweren Zeiten etwas Schönes in der Region passiert, und dabei lag uns der gute Zweck besonders am Herzen."

Zahlreiche Unternehmen aus dem Peiner Land unterstützten „Peine singt", Medienpartner war die PAZ, Premiumpartner die Sparkasse Hildesheim Goslar Peine. Mit den Spenden in Höhe von insgesamt 3.000 Euro fließt die Kraft dieses gemeinsamen Moments dorthin, wo sie dringend gebraucht wird – an die Astrid-Lindgren-Schule in Ilsede und an die Hospizbewegung Peine. Die zwei Institutionen, die täglich begleiten, fördern und Halt geben, erhielten jeweils 1.500 Euro für ihre Arbeit. bik

MIT FREUNDLICHER UNTERSTÜTZUNG

Peiner Allgemeine Zeitung PAZ · BISTRO BAR & STRAND HAUS am See · SEIT 1890 HÄRKE · Sparkasse Hildesheim Goslar Peine · STADTWERKE PEINE Nähe hat Zukunft. · EULIES · PAWILS ELEKTROMASCHINENBAU · TOP_SERVICE TECHNIKWELTEN · dima plus alles sauber und mehr… · Deutsche Vermögensberatung Direktion Maik Klußmann und Team · MASKOS FAHRZEUGE GmbH Transport Vermietung Service · HAGE Markisen Rolläden Fenster Türen · KreisMusikschule Peine · BAHR IMMOBILIEN VERWALTUNGS GMBH Ihr Immobilienmakler vor Ort! · DRAEGER LEITUNGSBAU · Vermessungsingenieur Dipl.-Ing. Matthias Gäbler Vermessung · RoBi ROHRREINIGUNG 24 Stunden erreichbar · GLÜCK AUF KÜCHEN · A.K. Romo Echeverri Privatpraxis für Physiotherapie · SCHLESINGER IMMOBILIEN PEINE · GROTE Parkettstudio Tischlerei Einbruchschutz · Struck Recycling-Hof OHG Entsorgungsfachbetrieb · Daniel Sliper ELEKTROTECHNIK GmbH & Co. KG · Fell Ambiente Grieger · AutowaschCenter Grieger · QualiVita Fahrservice · Autohaus-KUHNERT.de · EURO REPAR CAR SERVICE · L&P AS Leder & Polster Astrid Strohmeier · Zentrum für Zahnmedizin DR. MATTYSEK-LÖHKEN & KOLLEGEN

4491001_002426

Wir machen Schluss mit dem Winter

Wenn nicht jetzt – dann nie:

PME Jacken	~~€ 200,–~~	€ 140,–
Brax Jeans	~~€ 120,–~~	€ 80,–
Eurex Hose	~~€ 100,–~~	€ 70,–
Marvelis Hemden	~~€ 50,–~~	€ 35,–
Brax Pullover	~~€ 100,–~~	€ 70,–
Seidenfalter Schals	~~€ 50,–~~	€ 35,–
Gavillo Strümpfe 2 Paar	~~€ 12,–~~	€ 8,–

Tommy Hilfiger 50 %

nur bis 31.1.2026

60%

auf alles

Brax Olymp Wilvorst
PME Bugatti Digel

MÄNNERSACHE.
senge & ginsburg
Am Markt 7 • 31224 Peine • Tel. 05171-905927
E-Mail: maennersache-peine@t-online.de

MÄNNERSACHE.
senge & ginsburg
Breite Str. 56 in Peine
Öffnungszeiten: Mo. – Fr. 10 bis 17.30 Uhr • Sa. 10 – 14 Uhr

4066601_002426