hallo PEINE wochenende

Anita Kloß - Chiropraktik
Resultate überzeugen!
Chiropraktik mit ♥ für die ganze Familie
D.C. Palmer College, Iowa, USA
Termine nach Vereinbarung
Oelheimer Weg 4a • 31234 Edemissen
05176 - 3459914 • 0174 - 7962154 • klossdc@gmail.com
3559001_002426

08 ❖ 50. Jahrgang · 14. Februar 2026 www.hallopeine.de Zustellung hallowochenende.de/zeitung-nicht-erhalten/ Geschäftskunden (05171) 406 -301/-309 Kleinanzeigen (0800) 1234-913 Redaktion (05371) 808-122

Von Schrott zu 40-Tonnen-Hightech

Gelebte **Kreislaufwirtschaft** durch spannendes Pionierprojekt

Peine/Salzgitter. Dieser Bagger war mal Schrott – jetzt ist er hochmodern. Und auch bei der DEUMU, der Deutschen Erz- und Metall-Union GmbH in Peine und Salzgitter, sowie bei der Peiner Träger GmbH (PTG) dürfen sie ziemlich stolz auf dieses Produkt sein. Denn im Unternehmensverbund der Salzgitter AG haben die DEUMU und die PTG entscheidend dazu beigetragen, dass auf einem der größten Industrie-Schrottplätze Deutschlands jetzt auch ein Umschlagbagger aus „grünem Stahl“ die Schredderanlage mit Auto-Wracks oder ausrangierten Waschmaschinen „füttert“. 40 Tonnen wiegt der Bagger – und die CO2-reduzierte Herstellung seiner Stahlbauteile dürfte großes Gewicht für die Zukunft haben.

Ob Ausleger, Unterwagen oder Fahrgestell der 250-PS-starken Umschlagmaschine – all das wurde aus Peiner Stahl produziert, der mehr als 70 Prozent weniger Emissionen verursacht hat als konventionell im Hochofen hergestellter Stahl. „Es ist der erste CO2-reduzierte Stahl der Salzgitter AG, der in eine Baumaschine gelaufen ist“, sagt Marko Klickermann, Bereichsleiter der DEUMU.

Der 48-Jährige verantwortet einen Schrottplatz, der größer ist als manch Ort im Kreis Peine. 40 Hektar und damit fast 60 Fußballfelder misst das Areal auf dem Werksgelände der Salzgitter Flachstahl GmbH. Sie ist ebenfalls eine Konzerntochter des Stahlkonzerns Salzgitter AG wie die DEUMU und die PTG. Und für ein spannendes Pionierprojekt haben alle gemeinsame Sache mit dem Baumaschinen-Hersteller Sennebogen

Fortsetzung auf Seite 2



Aus Schrott für Schrott: Der Umschlagbagger aus grünem Stahl aus Peine wird auf dem Schrottplatz der Deumu in Salzgitter eingesetzt. Er hebt auch problemlos Autowracks. FOTO: DEUMU

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
21.02.2026
1. Peiner Kohlball
25,00 € pro Person
ab 18.00 Uhr mit DJ Patrick
Karten nur im VVK
im Eixer Haus am See
6400801_002426



34893501_002425

Ein Bagger aus grünem Stahl aus Peine

Fortsetzung von Seite 2

aus Bayern gemacht.

Rund 20 große Umschlagbagger wuseln auf dem XXL-Schrottplatz. Mit Hilfe der großen Greifer und Magneten am meterlangen Ausleger sortieren die Baggerfahrer auch Altschrotte wie Fahrräder oder Heizkörper oder Neuschrotte aus Stanzresten, sie be- und entladen Lkw-Anhänger und bestücken den Schredder und die beiden Scheren des Schrottplatzes. Denn aus Schrott kann hochwertiger Stahl für eine moderne Baumaschine entstehen – wie bei diesem Umschlagbagger.

Aus Schrott für Schrott: Der Sennebogen 830 G ist quasi aus dem Material, das er tagtäglich selbst bewegt. „Das ist gelebte Kreislaufwirtschaft“, sagt Bereichsleiter Klickermann. Den Schredderschrott der DEUMU aus Salzgitter hat die Peiner Träger GmbH im Elektro-Lichtbogenofen geschmolzen. Ein glühendes Stahlbad bei 1.600 Grad! Daraus werden in Peine Brammen gegossen.

Die Brammen wiederum werden bei der Ilsenburger Grobblech GmbH ausgewalzt. Aus diesen Blechen fertigte die Deumu Brennzuschnitte für den Maschinenbauer aus Bayern. Diese dienten als Stahlbauteile für den Umschlagbagger. „Der Stahl des Baggers war dann quasi zum dritten Mal wieder hier“, stellt Klickermann fest. „Und wenn der Bagger das Lebensende erreicht hat, dann können wir mit seinem Schrott den Kreislauf fortsetzen.“ Denn Stahl kann unendlich oft recycelt werden.

In Summe 367 Stahlbauteile lieferte die DEUMU nach Straubing in Bayern, wo der Umschlagbagger gebaut wurde. Seine Farbe passt zur umweltfreundlicheren Produktion: Grün. Grüne Baumaschine, „grüner Stahl“ – das würde sich doch anbieten, hatten Vertreter der DEUMU und der Firma Sennebogen einst konstatiert. Das Projekt reifte und bei der weltgrößten Baumaschinen-Messe in München im April 2025 präsentierte Sennebogen tatsächlich den Umschlagbagger mit grünem Stahl aus Peine.

Inzwischen hat das Unternehmen aus Straubing weitere Umschlagbagger mit CO2-reduziertem Stahl gefertigt, doch der erste „arbeitet“ auf dem Riesen-Schrottplatz der DEUMU in Salzgitter. Das Unternehmen ist damit nicht nur Hersteller, sondern auch Abnehmer eines grünen Produkts zugleich.

Nicht nur für Bereichsleiter Klickermann war es ein Herzensprojekt. Es ging darum, ein innovatives Produkt zu schaffen und zu zeigen, wie grüner Stahl zum real nutzbaren Industrieprodukt wird. „Für dieses Werk, mit der Investition, die wir hier anstreben, ist es unfassbar wichtig, Dinge zu haben, die man anfassen kann und über die man nicht nur theoretisch redet“, betont er.

Auf dem riesigen Hüttengelände in Salzgitter ist schließlich gerade überall zu sehen, wie sich das Unternehmen für die Zukunft aufstellt. Eine Groß-Baustelle für eine Groß-Transformation, ein Milliarden-Projekt. Auf dem Gelände entstehen für das Salcos-Programm Anlagen, die zur Herstellung von grünem Stahl gebraucht werden. Nicht nur Wasserstoff für die Produktion, auch der Schrottplatz der DEUMU spielt dabei eine wichtige Rolle. Der Schrott ist wichtiger Rohstoff. Wird er im Elektro-Lichtbogenofen geschmolzen, kann daraus neuer, grüner Stahl entstehen. „Wir können hier bewusst die Zukunft der grünen Transformation mitgestalten“, betont Klickermann.



Marko Klickermann ist Bereichsleiter und Prokurist der DEUMU und verantwortet einen der größten Schrottplätze Deutschlands.

FOTO: CHRISTIAN MEYER

In Salzgitter bereitet die DEUMU den Schrott für die Stahlproduktion auf – in dem sie ihn schreddert und sortiert. In Peine kümmert sich die Firma auch um den Hafenbetrieb samt Stahlschrottlager am Mittellandkanal, hier werden Schrott und die im Peiner Stahlwerk hergestellten Träger umgeschlagen. In Peine kümmern sich Einkauf und Verkauf der DEUMU aber auch darum, dass Stahlwerke und Gießereien mit Stahlschrott beliefert werden. Eingekauft wird nicht nur etwa bei Salzgitter-Kunden wie Automobil- und Haushaltsgeräteherstellern, sondern auch bei Abbruch-Unternehmen oder dem Recycling-Mittelstand.

„Heavy Metal“ heißt übrigens passenderweise das Firmen-Motto der DEUMU – und das tragen sie dort stolz auch auf so manch Arbeitskleidung.

Info: Von Standorten, über Geschichte bis Karriere – auf der Internetseite der DEUMU unter www.deumu.de gibt es weitere Infos. Das Unternehmen präsentiert sich auch bei Instagram oder Facebook in den Sozialen Medien.



Behrens Wasser Wärme GmbH lädt zur Infoveranstaltung ein:

„Welches Heizsystem passt zu mir?“ – Fachvorträge, Energieberatung und Ausstellung in Hämelerwald

Lehrte / Hämelerwald – Steigende Energiekosten, neue gesetzliche Vorgaben und attraktive Förderprogramme sorgen bei vielen Hauseigentümern für Unsicherheit: Welches Heizsystem ist zukunftssicher und passt wirklich zum eigenen Gebäude? Antworten darauf gibt die Behrens Wasser Wärme GmbH bei einer zweitägigen Infoveranstaltung am Freitag, 20. Februar 2026, und Samstag, 21. Februar 2026 im Hotel & Restaurant Fricke in Hämelerwald. Unter dem Titel „Welches Heizsystem passt zu mir?“ erhalten Besucher verständliche Informationen zu modernen Heizsystemen, Fördermöglichkeiten sowie Entscheidungsgrundlagen – ergänzt durch Fachvorträge, persönliche Beratung und eine Ausstellung renommierter Hersteller.

Energieberatung, Förderung und Heizsysteme verständlich erklärt

Ein zentraler Bestandteil der Veranstaltung sind Vorträge und Fragerunden. Die Themen reichen von Energieberatung und Sanierungsplanung über Förderprogramme bis hin zu technischen Entscheidungsgrundlagen rund um Heizsysteme im Bestandsgebäude – darunter Gas, Hybridlösungen, Wärmepumpen und Pelletheizungen.
Neben dem Schwerpunkt Heizung wird auch das Thema Photovoltaik behandelt, insbesondere die Kombination von Eigenstrom und moderner Heiztechnik. Ergänzend wird außerdem ein Vortrag zur dezentralen Wohnraumlüftung angeboten.

Hersteller-Ausstellung: Technik live erleben

Parallel zum Vortragsprogramm können Besucher moderne Technik direkt vor Ort erleben und sich an den Ausstellungsständen informieren. Mit dabei sind:

- Buderus mit einem Infomobil
- Viessmann mit einem Infomobil
- Flamco, u. a. mit der Vorstellung eines Salzspeichers
- Hargassner mit einer modernen Pelletheizung

„Viele Eigentümer möchten modernisieren, sind aber unsicher, welche Technik wirklich zu ihrem Gebäude passt – und welche Förderungen aktuell möglich sind. Mit unserer Infoveranstaltung möchten wir Orientierung geben und verständlich erklären, welche Optionen es gibt und worauf man achten sollte“, sagt Jens Niemann, Geschäftsführer der Behrens Wasser Wärme GmbH.





Programmübersicht

Freitag, 21. Februar 2026 (Beginn: 14:00 Uhr)

- **Ca. 14:00 – 15:00 Uhr:** Vortrag 1 – Energieberatung: Sanierung, Förderungen, Entscheidungsgrundlagen
- **15:00 – 15:30 Uhr:** Beratung / Außenfläche
- **15:30 – 16:15 Uhr:** Vortrag 2 – Heizsysteme im Bestandsgebäude (Gas, Hybrid, Wärmepumpe, Pellet)
- **16:15 – 16:45 Uhr:** Beratung / Ausstellung
- **16:45 – 17:30 Uhr:** Vortrag 3 – Photovoltaik: Eigenstrom, Kombination mit Heizung
- **17:30 – 18:00 Uhr:** Beratung / Außenfläche
- **18:00 – 18:30 Uhr:** Vortrag 4 – Dezentrale Wohnraumlüftung
- **ab 18:30 Uhr:** Offene Beratung, Ausstellung, Ausklang

Samstag, 22. Februar 2026 (Beginn: 11:00 Uhr)

- **11:15 – 12:00 Uhr:** Vortrag 1 – Energieberatung
- **12:00 – 12:30 Uhr:** Beratung / Außenfläche
- **12:30 – 13:15 Uhr:** Vortrag 2 – Heizsysteme im Bestandsgebäude
- **13:15 – 13:45 Uhr:** Beratung
- **13:45 – 14:30 Uhr:** Vortrag 3 – Photovoltaik
- **14:30 – 15:00 Uhr:** Beratung / Ausstellung
- **15:00 – 15:30 Uhr:** Vortrag 4 – Dezentrale Wohnraumlüftung
- **ab 15:30 Uhr:** Offene Beratung, Ausstellung, Ausklang

Termin & Ort

Hotel & Restaurant Fricke
Niedersachsenstraße 8
31275 Hämelerwald

• Eintritt frei
• Keine Anmeldung erforderlich
• kostenfreie Parkplätze

Wurde ein Schiedsrichter bei Jugendspiel beleidigt?

Vater eines A-Jugend-Fußballers aus Peine war angeklagt

Peine. Es war ein wichtiges Duell für die A-Junioren des VfB Peine um den Klassenerhalt in der Landesliga gegen Germania Wolfenbüttel. Zuschauer hatten an jenem 1. Mai 2023 eine hitzige Atmosphäre ausgemacht – auf und neben dem Platz. Und als ein Peiner in der 52. Minute eine strittige Rote Karte wegen eines vermeintlichen Schlags kassierte, prasselte reichlich Kritik auf den Schiedsrichter und seine Assistenten ein, sogar die Polizei wurde ins Stadion an der Ilseder Straße gerufen.



Ein Vater eines A-Jugend-Spielers aus Peine war angeklagt, einen Schiedsrichter-Assistenten beleidigt zu haben. FOTO: ISABELL MASSEL

Es ging um das Wort Klappspaten

Einer der Linienrichter stellte einen Strafantrag wegen Beleidigung. „Klappspaten“, „Spast“ - Die Anklage warf dem Vater des Spielers, der die Rote Karte kassiert hatte, vor, den Schiri-Assistenten übel beleidigt zu haben. Gerichte verhängen regelmäßig Geldstrafen für verbale Aussetzer, doch im Peiner Fall offenbarten sich vor Gericht schnell Zweifel.

Acht Zeugen waren geladen, sieben warteten vor dem Saal 15a des Amtsgerichts in Peine, doch nur einer musste letztlich aussagen – der Schiri-Assistent. Da die Partie bereits lange her sei, konnte er sich nicht mehr detailliert an den Vorfall erinnern. „Ich habe geschätzt seitdem schon wieder mehr als 200 Spiele gepfiffen. Jedes Wochenende höre ich Schimpfwörter wie ‚Idiot‘. Ich weiß noch, dass Beleidigungen aus allen Richtungen gefallen sind, aber was von wem kam, daran kann ich mich nicht mehr erinnern“, sagte der 27-Jährige.

Der Haupt-Schiedsrichter erscheint nicht vor Gericht

Mehr noch: Er betonte, er habe kein Interesse daran, dass der Strafantrag aufrechterhalten werde. Kurios: Der Unparteiische wusste nicht einmal mehr, dass er mit seiner Unterschrift einen Strafantrag gestellt hatte. Als die Richterin ihm die Signatur zeigte, staunte er. Den Strafantrag zog der Braunschweiger letztlich nach einem Hinweis der Staatsanwältin allerdings nicht zurück. Sie hatte darauf verwiesen, dass er in diesem Fall die Kosten des Verfahrens zu tragen habe. So habe es jüngst in einem ähnlichen Fall ein Landgericht entschieden.

Nachdem der Hauptschiedsrichter der Partie nicht als Zeuge vor Gericht erschienen war, boten Staatsanwaltschaft und Richterin dem Angeklagten die Einstellung des Verfahrens an. Der 62-Jährige willigte ein, für ihn bleibt damit die Unschuldsvermutung bestehen, die Staatskasse trägt die Kosten des Verfahrens. Zuvor hatte der Peiner vor dem Gericht bereits betont, dass er den Assistenten nicht beleidigt habe. Er habe die Situation, die zur Roten Karte führte, nicht einmal gesehen.

Mehrere Zeugen hatten die Unschuld des Angeklagten vor Gericht bezeugen wollen. Dazu kam es nicht mehr. Ein Ordner betonte nach der Verhandlung aber: „Er weiß gar nicht, was Klappspaten bedeuten soll – er hat mich gefragt, ob ich das weiß.“

Die Richterin gab allen Zeugen trotzdem noch mahnende Worte mit auf den Weg, erinnerte daran, dass das Schiedsrichterwesen im Amateursport ein Ehrenamt ist: „Sie sollten alle bemüht sein, nicht so eine aggressive Stimmung auf den Sportplatz zu bringen. Achten Sie auf größere Fairness!“

Kritik an Dauer des Verfahrens

Das Bezirkssportgericht hatte übrigens bereits sechs Wochen nach der Landesliga-Partie ein Urteil gefällt. Der VfB-Spieler wurde vom Vorwurf einer Tätlichkeit freigesprochen, allerdings hatte der Verein eine Geldstrafe zahlen müssen, weil es laut Sportgericht an Ordnern gemangelt habe. Das Amtsgericht benötigte dagegen zwei Jahre und neun Monate für eine Entscheidung. „Manche Verfahren dauern zu lange, dieses gehört definitiv dazu“, räumte die Richterin ein.



6497101_002426

NASSE WÄNDE? FEUCHTE KELLER?
Vertrauen Sie auf Handwerksarbeit durch unseren anerkannten Meisterbetrieb.
TROCKENLEGUNG
– Ursachenforschung einschließlich Angebot –
Witterungsunabhängige umweltfreundliche Systeme
Das Abdichtungssystem Inh. Carsten Dippelt
Ihr Maurermeisterfachbetrieb für Feuchtigkeitsschäden
Eingetragener Meisterbetrieb!
Celler Straße 124, 38114 Braunschweig
☎ (05 31) 5 90 63 68
www.das-abdichtungssystem.de
34947201_002425

MEHR NACHRICHTEN AUS PEINE UND DER REGION FINDEN SIE AUF PAZ-online.de
SCAN MICH

KONZEPT ENTSORGUNG
Struck Recycling-Hof OHG
– Wir machen Ihren Schrott zu Geld –
• Schrott & Metalle
• Wertstoffe
• Containerdienst
• Abbruch und Demontage
Auch bei uns: Gold- und Silberankauf mit modernster Röntgentechnik zu börsenorientierten Tageshöchstpreisen!
05171-6375
Woltorfer Str. 72
31224 Peine
www.struck-recycling.de
EHRLICH. SAUBER. KONSTANT.
36765801_002425



Mo., 16. Februar | 14:00 - 19:00 Uhr
Julius-Spiegelberg-Gymnasium
Berliner Straße 45, Vechelde
Di., 17. Februar | 15:00 - 19:00 Uhr
Forum
Winkel 30, Peine
Mi., 18. Februar | 15:00 - 19:30 Uhr
Dorfgemeinschaftshaus
Clauener Straße 1, Hohenhameln
Fr., 20. Februar | 15:00 - 19:30 Uhr
Grundschule
Konsumstraße 25, Stederdorf
Jetzt QR-Code scannen und einen Termin reservieren!
SPENDE BLUT BEIM ROTEN KREUZ
5342701_002626

Auch Korean Air untersagt Nutzung von Powerbanks im Flugzeug

Nachdem bereits der Lufthansa-Konzern für alle seine Airlines die Nutzung von Powerbanks an Bord von Flugzeugen begrenzt hat, gelten ab dem 26. Januar auch bei Korean Air verschärfte Regeln. Gleiches gilt für Asiana Airlines, Jin Air, Air Busan und Air Seoul.

Auf Flügen der fünf Airlines dürfen zukünftig keine Powerbanks mehr zum Laden von Handys, Laptops, Kameras und Co. verwendet werden, auch das Aufladen der Batterien über das Bordnetz ist untersagt. Mitgeführt werden dürfen sie aber weiterhin. Dabei gelten folgende Regeln:

Ähnliche Regeln gelten für Eurowings, Swiss, Austrian Airlines, Brussels Airlines, Discover, Edelweiss und Air Dolomiti von der Lufthansa-Gruppe. Passagiere sollten sich vor der Reise über die jeweiligen Bestimmungen der einzelnen Airlines erkundigen. Informationen dazu finden sich auf den Webseiten in der Regel bei den Gepäckbestimmungen.

Welche Kapazität die eigene Powerbank hat, verrät der Blick auf das Typenschild auf der Rückseite. (DPA)



Ab dem 26. Januar dürfen bei Korean Air keine Powerbanks mehr zum Laden von Handys, Laptops, Kameras und Co. an Bord genutzt werden. FOTO: BORIS ROESSLER/DPA-MAG



5427501_002426

+ NOTDIENSTE AM WOCHENENDE+

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

ZAHNÄRZTE

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

TIERÄRZTE

EDEMISSEN TÄ Maren Koch Tel. (05176) 219, Am Raffturm 24: Sa., So.

APOTHEKEN

PEINE Eulen-Apotheke Tel. (05171) 40070, Eichendorffstr. 13: So. 9-9 Uhr
EDEMISSEN Dirk Apotheke Tel. (05176) 241, Hermann-Löns-Str. 21: Sa. 9-9 Uhr
HOHENHAMELN Apotheke Hohenhameln Tel. (05128) 204, Clauener Str. 9: Sa. 9-9 Uhr

Alle Angaben ohne Gewähr.

Glückauf Apotheke auf Telgte
Inh.: Susanne Webersinn
365 Tage immer für Sie da ...
Mo - Sa 8.00 - 20.00 Uhr
So 10.00 - 18.00 Uhr
Lieferdienst von Montag - Freitag
Hannoversche Heerstr. 53
Tel. (05171) 21100
37021501_002425


SÜDSUDAN: Wir helfen in einem Land, in dem viele Kinder bereits vor ihrem fünften Geburtstag an Krankheiten sterben.
© Oliver Barth/MSF

MIT IHREM TESTAMENT
LEGEN SIE ZUKUNFT IN SICHERE HÄNDE
Geben Sie mit Ihrem Testament etwas Wesentliches weiter: Hilfe und Hoffnung. Unser Team von ÄRZTE OHNE GRENZEN berät Sie gerne umfassend und unverbindlich zur Testamentsspende.
Jetzt Broschüre bestellen!
Tel. 030 700 130-145
www.aerzte-ohne-grenzen.de/testamentsspende
MEDECINS SANS FRONTIERES
ÄRZTE OHNE GRENZEN e.V.
Träger des Friedensnobelpreises

Föhnen oder Lufttrocknen?

Eine gern diskutierte Frage unter Menschen, die ihrer Mähne etwas Gutes tun wollen: Sollte man nasse Haare besser föhnen oder Geduld haben - und sie an der Luft trocknen lassen? „Ein Föhn sorgt für Glanz“, argumentieren die einen. „Hitze zerstört das Haar“, die anderen. Wer hat recht?

Wie so oft im Leben liegt die Antwort irgendwo dazwischen. Friseurmeister Antonio Weinitschke rät zum Föhn - allein schon, weil man ohne Wärme keine ordentliche Frisur hinbekäme. Weinitschke, der Art Director beim Zentralverband des Deutschen Friseurhandwerks ist, bestätigt außerdem das Glanz-Argument: „Unser Haar besteht aus Schuppenschichten“, sagt er. Erhitzte Luft glättet diese - und lässt das Haar glänzen.

Aber: Weinitschke räumt ein, dass der falsche Umgang mit dem Föhn dem Haar auch schaden kann. Und zwar, wenn man es zu heiß föhnt - und den Föhn gezielt aufs Haar hält, „also wenn die Föhnluft nicht über das Haar gleitet, sondern in das Haar eindringt“, so der Friseurmeister.

Diese Tipps gibt der Experte fürs richtige Föhnen:



Heiße Luft? Oder können die Haare mit dem Föhn auch wirklich schonend getrocknet werden? FOTO: CHRISTIN KLOSE

Der Frage, wie man seine Haare mit dem geringstmöglichen Schaden trocknet, hat sich übrigens auch eine koreanische Studie gewidmet, die 2011 in den «Annals of Dermatology» veröffentlicht wurde.

Das Ergebnis: Föhnen führt demnach zwar zu mehr Schäden an der Haaroberfläche, vor allem bei geringem Föhn-Abstand und hohen Temperaturen. Überraschenderweise fand das Forscherteam aber nur bei dem luftgetrockneten Haar Schäden im Zellmembran-Komplex, einer Verbindungsschicht zwischen den Haarzellen, die für Stabilität, Schutz und Feuchtigkeitsregulation sorgt.

Die Forscher vermuten, dass das Haar zu lang im nassen Zustand bleibt, wenn man es an der Luft trocknen lässt. Nasses Haar quillt auf, Wasser kann dadurch in seine Strukturen eindringen und im Inneren Schaden anrichten.

Die Schlussfolgerung: Langer Kontakt mit Wasser könnte schädlicher für die Haare sein als die Hitze eines Föhns. Als ideale Trockenmethode empfehlen die Studienautoren, Haare mit einem Föhn-Abstand von 15 Zentimetern und in kontinuierlicher Bewegung zu föhnen.

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

Gültig: MO 16.02. bis SA 21.02.2026
BIG! DURST Cello´s Getränkehandel
+++ MO-FR VON 8.00-18.00 UHR • SA VON 8.00-14.00 UHR GEÖFFNET +++
14.99 Einbecker Brauherren versch. Sorten 20x0.33 Ltr. + 3.10 Pfand Ltr. 2.27
15.99 Barre Pilsener 20x0.33 Ltr. + 4.50 Pfand Ltr. 2.42
1.89 Cocktail Plant versch. Sorten/ alkoholfrei 0.2 Ltr. + 0.15 Pfand Ltr. 9.45
5.99 Bad Pyrmonter Mineralwasser versch. Sorten 12x0.75 Ltr. Glas + 3.30 Pfand Ltr. 0.67
11.99 Vilsa Apfelschorle 12x1 Ltr. PET + 3.30 Pfand Ltr. 1.00
18.99 Niehoff's Vaihinger Orangensaft 6x1 Ltr. Glas + 2.40 Pfand Ltr. 3.17
Marcel Bartsch • Peiner Straße 9 • 31228 Peine-Stederdorf
Service Hotline: 0 51 71 - 177 22 • bd-getraenkemarkt@arcor.de
Druckfehler & Irrtümer vorbehalten! Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen, solange der Vorrat reicht. BIG DURST ist ein Kooperationssystem der Getränke Ahlers GmbH, Industriestrasse 15, 28832 Achim. Vertragsverhältnisse kommen ausschließlich mit dem Rechtsträger des jeweiligen Getränkemarktes, in dem Sie einkaufen, zustande. www.big-durst.de
6547001_002426

Schließfach- und Schubladenrisiko bei geerbtem Schmuck: Sicher geglaubt, schnell verloren!

Einbruch, Haftung, Wertverlust: Warum Erben jetzt Konsequenzen ziehen.

Die Niedersächsische Goldbörse Braunschweig: auch bekannt aus FOCUS MONEY

Anzeige

Februar 2026

Aktueller Goldkurs: 4.222,77 EUR/Ounce

Viele Erben gehen davon aus, dass geerbtes Gold und Schmuck im Bankschließfach automatisch sicher sind. Doch auch dort bestehen reale Risiken – etwa durch Einbruch, unklare Haftungsgrenzen und fehlende Nachweise über den tatsächlichen Inhalt. Besonders im Schadenfall zeigt sich häufig, dass ohne genaue Dokumentation und aktuelle Bewertung eine vollständige Regulierung schwierig wird. Gleichzeitig ist auch die Schublade zu Hause kein verlässlicher Schutz: Bei Einbruch, Verlust oder unbemerktem Zugriff können Werte in kürzester Zeit verschwinden. Dazu kommt, dass Hausratversicherungen für Schmuck und Edelmetalle oft nur begrenzt leisten, vor allem wenn Belege, Fotos oder eine aktuelle Wertermittlung fehlen. Immer mehr Eigentümer entscheiden sich deshalb dafür, ihre Bestände frühzeitig zu verkaufen – um aus unsicher gelagerten Stücken planbares, sofort verfügbares Vermögen zu machen.

Genau an diesem Punkt zeigt sich ein klarer Trend: Viele Erben haben ihre Goldsachen bei der Niedersächsischen Goldbörse in Braunschweig bereits verkauft und ungenutzte Werte in sofort verfügbare Liquidität umgewandelt. Täglich melden sich weitere Menschen, die geerbten Schmuck, Münzen oder Zahngold bewerten lassen und den aktuellen Marktzeitpunkt für eine Entscheidung nutzen möchten. Warum das gerade jetzt für viele sinnvoll ist, welche Fehler sich vermeiden lassen und wie aus Erinnerungsstücken eine wirtschaftlich kluge Lösung wird, zeigt der folgende Beitrag.

Der erste Schritt ist, geerbte Goldwerte nicht weiter ungeprüft liegen zu lassen, sondern ihren aktuellen Marktwert transparent ermitteln zu lassen. Dadurch



entsteht Klarheit – und Entscheidungen werden nicht länger aus Unsicherheit vertagt. Wer in einer bewegten Marktphase rechtzeitig handelt, sichert vorhandene Werte und verringert das Risiko, von weiteren Rückgängen überrascht zu werden. Gleichzeitig wird aus ungenutztem Bestand sofort verfügbare Liquidität, die sich flexibel für persönliche Prioritäten einsetzen lässt. So werden aus aufbewahrten Erinnerungsstücken greifbare Möglichkeiten, die heute echten Spielraum schaffen.

Vor dem Hintergrund der jüngsten Entwicklungen am Goldmarkt gewinnt dieses Thema zusätzlich an Aktualität. Nachdem die Feinunze in den vergangenen Monaten historische Höchststände von zeitweise über 5.594 US-Dollar erreicht hatte, ist der Kurs zuletzt deutlich gefallen. Die meisten Experten halten weitere Preisrückgänge in gleicher Höhe für möglich - der Markt steht damit weiterhin spürbar unter Druck. Sollte sich das geopolitische Umfeld weiter verändern, könnte sich die Korrektur sogar ausweiten. Gerade in dieser Marktphase wird für jeden Betroffenen eine praktische Frage zentral: weiter aufsteigende Kurse hoffen - oder vorhandene Werte prüfen und zu einem noch attraktiven Niveau realisieren?

In solchen Marktphasen rückt die Frage nach einem verlässlichen Bewertungs- und Ankaufspartner in den Vordergrund. In Braunschweig hat sich die Niedersächsische Goldbörse als deutscher Fachbetrieb in diesem Umfeld als spezialisierter Ansprechpartner für die Bewertung und den Ankauf von Altgold etabliert. Das Unternehmen arbeitet eng mit Heimerle + Meule zusammen - der ältesten aktiven Gold- und Silberscheideanstalt Deutschlands, gegründet 1845. Zudem wurde die Niedersächsische Goldbörse Braunschweig bereits in Medien wie FOCUS Online und FOCUS MONEY vorgestellt. Diese Kombination aus Jahrhundert-Tradition, moderner Analyse, gewachsener Partnerschaft und öffentlicher Präsenz trägt nach Einschätzung von Branchenkennern zur Vertrauensbildung in einem sensiblen Marktsegment bei.

Vom Erinnerungsstück zur Entscheidung mit Wirkung

Gerade bei Erbschaften stellt sich oft die Frage, was mit den übernommenen Werten geschehen soll. Neben klassischen Schmuckstücken finden sich in Nachlässen häufig auch Bruchgold, beschädigte Ringe, einzelne Ohrringe, Münzen oder Zahngold. Viele dieser Stücke tragen Erinnerungen, werden im Alltag jedoch nicht mehr genutzt und bleiben dadurch über Jahre unbeachtet. Gleichzeitig können sie – besonders bei weiterhin hohem Preisniveau – einen beachtlichen Gegenwert darstellen. Hinzu kommt: Weder Schließfach noch Schublade bieten absolute Sicherheit – denn bei Einbruch, unklaren Haftungsgrenzen und fehlenden Nachweisen drohen nicht nur finanzielle Einbußen, im schlimmsten Fall bleibt der gesamte Verlust unersetzt; und das ist für viele deutlich gravierender, als „nur“ einen aktuell hohen Goldkurs zu verpassen.

Marktphase mit Entscheidungscharakter

Der Goldmarkt befindet sich nach seinem Rekordhoch in einer Phase erhöhter Unsicherheit. Erste deutliche Kursverluste sind bereits eingetreten, weitere Korrekturen werden von Teilen der Fachwelt nicht ausgeschlossen. Für Besitzer von Erbschmuck, Münzen oder Zahngold ergibt sich daraus eine besondere Konstellation: noch immer erhöhte Preisniveaus bei gleichzeitig wachsender Volatilität.

Für viele Eigentümer ist deshalb nicht der sofortige Verkauf der erste Schritt, sondern eine transparente Wertermittlung - und genau daraus entsteht eine fundierte, selbstbestimmte Entscheidung. Wer heute Klarheit über Feingehalt und Marktwert schafft, gewinnt Entscheidungsfreiheit, bevor weitere Kursbewegungen den Spielraum verkleinern.

Fazit

Erbschaften enthalten oft unterschätzte materielle Werte. Nach dem deutlichen Kursrückgang prüfen viele Eigentümer ihre Bestände neu, da weitere Korrekturen möglich sind und der Markt weiter unter Druck steht. Wer Transparenz über den tatsächlichen Wert schaffen möchte, findet bei deutschen Fachbetrieben wie der Niedersächsischen Goldbörse Braunschweig mit moderner Analyse, gewachsener Partnerschaft seit 1845 und medialer Bekanntheit einen etablierten Ansprechpartner. So wird aus lang aufbewahrten Stücken ein klarer Überblick - und bei Bedarf eine wirtschaftlich sinnvolle Realisierung.

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.

6467401_002426

Mehr als eine Frage der Beweglichkeit

Wenn die **Tage kälter** sind, werden die **Muskeln schwerfälliger,** steifer – umso wichtiger ist es, sie regelmäßig zu dehnen. Im Winter sollten wir unserem Körper gut zuhören.

VON INGO FROBÖSE

Im Winter wird unser Bewegungsradius kleiner. Wir sitzen mehr, gehen vorsichtiger, ziehen die Schultern hoch gegen die Kälte und sparen unbewusst Wege, die im Sommer selbstverständlich waren. Viele Menschen beschreiben in dieser Zeit ein ähnliches Körpergefühl: steifer Nacken, schwerere Beine, ein Rücken, der sich morgens nur widerwillig meldet. Oft wird das als altersbedingt oder unvermeidlich abgetan. Tatsächlich aber reagiert hier ein hochsensibles System auf veränderte Bedingungen. Dehnen ist in diesem Zusammenhang weit mehr als eine Frage der Beweglichkeit. Es ist ein Dialog mit dem Nervensystem.

Unsere Muskulatur ist nicht nur Kraft- oder Bewegungsorgan, sondern ein fein abgestimmtes Wahrnehmungsinstrument. In ihr sitzen spezialisierte Sensoren – die Muskelspindeln –, die permanent messen, wie lang ein Muskel ist und wie schnell er gedehnt wird. Sie melden jede Veränderung in Echtzeit an das zentrale Nervensystem. Wird ein Muskel plötzlich oder ungewohnt gedehnt, reagieren sie reflexartig mit einer Schutzspannung. Dieser sogenannte Muskelspindelreflex bewahrt uns vor Überdehnung – macht uns im Alltag aber auch steif und vorsichtig.

Gerade im Winter ist dieses Schutzsystem besonders aktiv. Kälte, weniger Bewegung, längere Sitzphasen und ein insgesamt reduziertes Bewegungstempo führen dazu, dass Muskeln seltener in ihre volle Länge gebracht werden. Die Muskelspindeln lernen: Dehnung ist ungewöhnlich, potenziell riskant. Die Toleranz gegenüber Längenveränderungen sinkt. Die Folge ist nicht nur ein subjektives Steifheitsgefühl, sondern auch eine schnellere und stärkere Reflexantwort bei ungeplanten Bewegungen – etwa beim Ausrutschen, Stolpern oder hastigen Drehen.

Regelmäßiges, ruhiges Dehnen setzt genau hier an. Es verändert nicht die Anzahl der Muskelspindeln – diese ist genetisch festgelegt –, wohl aber ihre Sensibilität. Durch wiederholte, kon¬trollierte Dehnreize lernt das Nervensystem, dass Länge kein Alarmzustand ist. Die Muskelspindeln reagieren gelassener, die Reflexantwort wird abgeschwächt, die Beweglichkeit nimmt zu. Nicht, weil der Muskel mechanisch länger gezogen wird, sondern weil das Gehirn Sicherheit signalisiert bekommt.



Beweglich bleiben bei Kälte: Eine Winterwanderung durch den Schnee macht in einem gedehnten Körper noch mehr Spaß. PAVEL DANILYUK / PEXELS

Das erklärt, warum Dehnen mit der Zeit nicht nur beweglicher, sondern auch koordinierter macht. Bewegungen fühlen sich runder an, Übergänge weicher, das Gleichgewicht stabiler. Genau deshalb sind scheinbar extreme Bewegungen wie im Turnen oder Eiskunstlauf überhaupt möglich: nicht durch Gewalt gegen den Körper, sondern durch eine außergewöhnlich hohe Dehntoleranz und eine fein abgestimmte neuromuskuläre Kontrolle.

Wichtig ist dabei der Kontext. Dehnen entfaltet seine Wirkung nicht isoliert, sondern im Zusammenspiel mit anderen Trainingsformen. Krafttraining verbessert die Spannungsregulation der Muskulatur und schult die Muskelspindeln darin, Veränderungen differenzierter wahrzunehmen. Koordinative Übungen und Gleichgewichtstraining verfeinern die Rückmeldung über Körperposition und Bewegung. Reaktive Belastungen trainieren die Fähigkeit, auf Dehnung schnell und kontrolliert zu antworten. All diese Facetten greifen ineinander.

Im Winter jedoch kommt dem Dehnen eine besondere Rolle zu. Es wirkt wie ein Gegenpol zur jahreszeitlichen Schutzspannung. Nicht fordernd, nicht explosiv, sondern beruhigend. Wer sich regelmäßig Zeit nimmt, Muskeln langsam in die Länge zu führen, gibt dem Nervensystem Gelegenheit, Vertrauen zurückzugewinnen. Der Körper darf loslassen, ohne die Kontrolle zu verlieren.

Dabei geht es nicht um maximale Dehnpositionen oder sportliche Ambitionen. Entscheidend ist die Qualität: langsam, gleichmäßig, ohne ruckartige Bewegungen. Der Atem wird zum Taktgeber, die Wahrnehmung zum Maßstab. Dehnen wird so zu einer Form der Selbstregulation – leise, aber wirkungsvoll.

Gerade in der zweiten Lebenshälfte zeigt sich dieser Zusammenhang besonders deutlich. Bewegungsmuster sind über Jahre gefestigt, Pausen werden länger, Warnsignale des Körpers lauter. Wer jetzt ausschließlich auf Schonung setzt, verstärkt ungewollt die Schutzprogramme des Nervensystems. Sanftes, regelmäßiges Dehnen hingegen schafft einen sicheren Rahmen, in dem der Körper neue Erfahrungen machen kann. Es erinnert Muskeln und Nervensystem daran, dass Beweglichkeit kein Risiko, sondern eine Ressource ist – auch und gerade in einer Lebensphase, in der Stabilität, Sicherheit und Selbstwirksamkeit an Bedeutung gewinnen. Es geht nicht um Leistung, sondern um Beziehung zum eigenen Körper. Ganz ruhig.

Viele unterschätzen diesen Effekt. Dabei liegt gerade hier ein Schlüssel für langfristige Beweglichkeit, Sicherheit und Wohlbefinden. Nicht als isolierte Trainingseinheit, sondern als Haltung gegenüber dem eigenen Körper: zuhören statt übergehen, reagieren statt funktionieren. Genau darum geht es im Buch „Die Stimme unseres Körpers – Wie wir seine Signale besser verstehen und unsere Gesundheit schützen“.

Ingo Froböse ist emeritierter Professor für Prävention und Rehabilitation im Sport an der Deutschen Sporthochschule Köln. In seiner Kolumne „Je oller, je doller“ gibt er jeden ersten Montag im Monat Tipps, wie man fit, agil und aktiv auch im (hohen) Alter bleibt.

Gasanschluss-Stilllegung: Gebühren zurückholen

Wer auf eine Wärmepumpe wechselt, braucht vielleicht keinen Gasanschluss mehr - dann kann er einfach und kostenfrei stillgelegt werden. Doch wenn der Netzbetreiber dafür eine Gebühr verlangt, sollte man schleunigst Widerspruch einlegen. Denn die Anbieter dürfen die Kosten für die Stilllegung eines Gasanschlusses nicht an ihre Kunden weitertragen, so ein Urteil des Oberlandesgerichts Oldenburg (Az. 6 UKI 2/25), auf welches das Ratgeberportal „Finanztip“ hinweist.

Trotzdem verlangen mehrere große Netzbetreiber noch immer Pauschalen zwischen rund 100 und 2.300 Euro für die Stilllegung, berichtet das Portal. Noch ist die Entscheidung des Oberlandesgerichts nicht rechtskräftig. Der beklagte Netzbetreiber hat gegen das Urteil Revision beim Bundesgerichtshof eingelegt. Trotzdem sollten sich Verbraucherinnen und Verbraucher bei einer entsprechenden Forderung wehren.



Netzbetreiber dürfen die Kosten für die Stilllegung eines Gasanschlusses nicht an Kunden weitergeben. FOTO: PATRICK PLEUL/DPA-MAG

Was tun? Schickt der Netzbetreiber eine Rechnung und berechnet dabei die Stilllegung, sollten Kunden Widerspruch einlegen. «Finanztip» bietet dafür zwei Musterschreiben an - eines für den Fall, dass die Kosten bisher nicht bezahlt wurden, und eines für die Rückerstattung.

Die gestellte Rechnung sollte jedoch sicherheitshalber auch mit den zusätzlichen Kosten unter Vorbehalt der Rückforderung bezahlt werden, heißt es weiter. Dadurch vermeidet man Mahn- oder Inkassoverfahren. Zu viel gezahlte Gebühren können selbst nach der Zahlung noch zurückverlangt werden. (DPA)



35260301_002625

dkfz. DEUTSCHES KREBSFORSCHUNGSZENTRUM IN DER HELMHOLTZ-GEMEINSCHAFT dkfz.de/testament

MEHR NACHRICHTEN AUS PEINE UND DER REGION FINDEN SIE AUF PAZ-online.de

ANZEIGE



Sie können nicht regelmäßig auf die Toilette gehen, und wenn es doch mit dem Stuhlgang klappt, ist er schmerzhaft und langwierig? Dieses Problem kennen viele. So können Sie gegensteuern!

Verstopfung zählt mittlerweile zu den häufigsten Verdauungsbeschwerden: Jede 4. Deutsche ist zumindest gelegentlich davon betroffen. Auf der Toilette geht dann oft gar nichts mehr. Und wenn doch, verursacht der harte Stuhl Schmerzen oder es bleibt das ständige Gefühl einer nicht vollständigen Darmentleerung zurück. Was kann man tun, damit es gar nicht so weit kommt?

Harter Stuhl – rasch gegensteuern

Die Vorstufe einer Verstopfung ist in der Regel harter Stuhl. Auslöser sind etwa ein mehrmaliges Aufschieben des Toilettengangs oder eine ballaststoffarme Ernährung. Die Empfehlung lautet, früh zu handeln. Als schnelle und praktikable Lösung empfehlen medizinische Leitlinien die Einnahme eines Ballaststoff-Präparates.

Wie helfen Ballaststoffe?

Ballaststoffe regen bei ausreichender Zufuhr durch ihren Quelleffekt rasch die Darmbewegung an und sorgen gleichzeitig wieder für eine normale Stuhlkonsistenz. Entscheidend ist hierbei jedoch, dass man sie schlau miteinander kombiniert. Während einzelne Ballaststoffe wie z. B. Guarkernmehl oder Papayamus zwar bereits für sich allein genommen gut wirken, zeigen Studien, dass eine Kombination unterschiedlicher Ballaststoffe den weitaus besten Effekt bei hartem Stuhl erzielt.*

Pflanzliche Innovation aus der Apotheke

Das fruchtige Ballaststoff-Getränk Dr. Böhm® Darm aktiv enthält eine Kombination 5 verschiedener pflanzlicher Ballaststoffe (Flohsamen, Apfel, Pflaume, Gerstengras, Yaconwurzel). Diese unterstützt vor allem dank dem enthaltenen Flohsamen gleich dreifach – und das schon nach 1–2 Einnahmen**:

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

Gut zu wissen:

Wie alle Produkte der führenden österreichischen Apothekenmarke Dr. Böhm® wird auch Darm aktiv unter strengsten Qualitätsvorschriften mit hochwertigen Rohstoffen produziert.

Bestehen Sie also auf das Original – falls noch nicht vorrätig, bestellt Ihre Apotheke Dr. Böhm® Darm aktiv für Sie.

*Christodoulides S et al. Aliment Pharmacol Ther 2016; 44 (2): 103–16. **PKA-Produkt-Test (PKAclub, 10/2023)

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)

4361601_002426

Psychiatrie: Behandlung zuhause

Menschen mit einer psychischen Erkrankung kann von Psychiatrien auch eine Behandlung in ihrem eigenen Zuhause angeboten werden. „Dies ist eine gute Alternative für Menschen, die nicht in die Klinik kommen können, weil sie etwa zu Hause jemanden pflegen, ein Kind oder ein Haustier haben, um das sie sich kümmern“, erklärt Professor Florian Metzger, ärztlicher Direktor der Vitos Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie in Haina.

In dieser sogenannten stationsäquivalenten Behandlung erhält der Patient oder die Patientin jeden Tag Besuch von Therapeuten.

Es gibt weitere Alternativen zur vollstationären Aufnahme. So bieten viele Krankenhäuser Tageskliniken an. Dort werden Patientinnen und Patienten tagsüber behandelt, können aber zu Hause übernachten. Auch ambulante Behandlungen sind unter Umständen möglich, etwa in einer psychiatrischen Institutsambulanz (PIA).



Ist ein Klinikaufenthalt nicht umsetzbar, kann die psychiatrische Behandlung unter Umständen auch in den eigenen vier Wänden stattfinden. FOTO: HENNING KAISER/DPA-MAG

Wer sich über Behandlungskonzepte und Angebote psychiatrischer Kliniken informieren will, kann sich bei der Einrichtung nach dem Ansprechpartner für Patienten erkundigen. Dazu rät die Bundespsychotherapeutenkammer in einer Broschüre. Alternativ kommt auch der leitende Arzt oder Psychotherapeut infrage, mit dem sich unter Umständen ein Vorgespräch vereinbaren lässt. Nicht zuletzt beraten Hausarzt oder der behandelnde Psychotherapeut oder Facharzt. (DPA)

AnzeigenSpezial

PAZ Digital lesen wie gedruckt – und dabei kräftig sparen!

Peine. Die Peiner Allgemeine Zeitung (PAZ) geht einen wichtigen Schritt in Richtung Zukunft und macht den Einstieg bzw. Umstieg auf das digitale Lesen so attraktiv wie nie: Mit unseren „Bundle“-Paketen bestehend aus der digitalen Ausgabe der PAZ (E-Paper) und Tablet genießen Leserinnen und Leser alle Nachrichten aus Peine, der Region und der Welt jederzeit – bequem, flexibel und modern.

Das Prinzip ist einfach: Wie bei einem Mobilfunkvertrag erhalten Sie ein hochwertiges Tablet von Samsung oder Apple zu einem stark vergünstigten Preis – und nach 24 Monaten gehört es Ihnen. So wird der Einstieg ins digitale Lesen besonders leicht.

Bereits am Vorabend, pünktlich ab 20 Uhr, steht Ihnen Ihre PAZ digital zur Verfügung.

Zusätzlich profitieren Sie vom vollständigen Zugang zu allen Artikeln, Podcasts, Videos und Services auf PAZ-online.de und in der PAZ Nachrichten & Podcast App.

Auch die PAZ am Sonntag, das digitale Rätselmagazin sowie wechselnde Sondermagazine sind Teil des Pakets.

Aktuell sind ausgewählte Bundles um 25 Prozent reduziert – das bedeutet eine Ersparnis von bis zu 336 Euro.

Das Angebot richtet sich sowohl an neue Leserinnen und Leser als auch an langjährige Abonnenten, die von der gedruckten zur digitalen Ausgabe wechseln möchten.

Das Komplettpaket gibt es bereits ab 32,90 Euro im Monat zuzüglich einer einmaligen Gerätezuzahlung ab 1 Euro. Die Mindestlaufzeit beträgt 24 Monate

Das Angebot kann noch bis zum **23. Februar 2026** unter abo.PAZ-online.de/rabatt abgeschlossen werden.

5308301_002426



Krankenkassenwechsel: Zusatzleistungen prüfen

Wenn es darum geht, die Krankenkasse zu wechseln, kann es verlockend sein, ein günstigeres Angebot zu wählen - doch auch die Zusatzleistungen, welche die Kasse anbietet, sollten unbedingt in die Entscheidung einfließen. Denn je nach Krankenkasse können die Inhalte der einzelnen Zusatzleistungen stark schwanken, wie das Ratgeberportal „Finanztip“ erklärt.

So übernehmen einige Kassen etwa die Kosten einer professionellen Zahnreinigung entweder komplett oder teilweise, während andere Kassen gar keine Erstattungen anbieten. In der Regel bieten Kassen aber Erstattungen von rund 40 bis 100 Euro pro Jahr für die Reinigung an.

Andere beliebte Zusatzleistungen von Krankenkassen sind unter anderem jährliche Erstattungen bei Osteopathie oder Gesundheitskursen im Rahmen von 75 bis 150 Euro, die Kostenübernahme von Reiseimpfungen sowie Zuschüsse für Fitness- und Präventionsangebote, wie etwa bis zu 550 Euro für zwei Ernährungsberatungskurse, so Finanztip. Wer also vorhat, die Krankenkasse zu wechseln, sollte schauen, welche Zusatzleistungen sich für einen selbst lohnen und wie diese vergütet werden.



Sport, Zahnkontrolle, Impfungen Zusatzleistungen können stark variieren. FOTO: TOBIAS HASE/DPA-MAG

Wer gesundheitsbewusst handelt, kann bei einigen Krankenkassen sogar Geld von der Kasse zurückbekommen. Bei sogenannten Bonusprogrammen winkt eine finanzielle Belohnung, wenn Versicherte etwa je eine Maßnahme aus den Bereichen Krebsvorsorge, Zahnkontrolle, sportliche Aktivität oder Impfung in Anspruch nehmen, so Finanztip. Die Bonuszahlung ist bis zu einer Gesamtsumme von 150 Euro im Jahr pauschal steuerfrei. Übersteigt die Bonuszahlung diese Grenze, müssen Versicherte nachweisen können, dass es sich nicht um steuerpflichtige Beitragserstattungen handelt.

„Finanztip“ hat 18 bundesweit geöffnete Kassen auf 33 wesentliche Merkmale und Zusatzleistungen hin untersucht. In puncto Preis-Leistungs-Verhältnis schnitt die Handelskrankenkasse (hkk) besonders gut ab. Für einen Zusatzbeitrag von 2,59 Prozent werden trotzdem noch viele Vorteile gewährt, wie etwa eine kostenfreie professionelle Zahnreinigung pro Jahr. Die Techniker Krankenkasse (TK) mit einem Zusatzbeitrag von 2,69 Prozent hingegen bietet ein umfassendes Serviceangebot und belohnt besonders sportliche Aktivitäten.

Die DAK-Gesundheit (Zusatzbeitrag 3,2 Prozent) besticht mit ihrer Unterstützung für Familien. Ebenso empfehlenswert laut „Finanztip“: die Audi BKK (Zusatzbeitrag 2,6 Prozent) und die BKK firmus, wobei letztere mit einem Zusatzbeitrag von 2,18 Prozent die günstigste der geprüften Kassen ist. (DPA)



3117801_002626

ANZEIGE

2x2 Tickets für VfL Wolfsburg gegen FC Augsburg zu gewinnen!

Peine. Am 21. Februar 2026 empfängt der VfL Wolfsburg in der Volkswagen Arena ab 15:30 Uhr den FC Augsburg - und Sie können live dabei sein! Die Peiner Allgemeine Zeitung, Aller-Zeitung und Wolfsburger Allgemeine Zeitung verlosen 2x2 Tickets für das Spiel.



Foto: IMAGO/SEBASTIAN PRIEBE

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

5623101_002426

2x2 Tickets zu gewinnen
Was Sie dafür tun müssen?
Zur Teilnahme scannen Sie einfach den QR-Code und hinterlassen Sie auf unserer Gewinnspielseite Ihre Kontaktdaten. Teilnahmeschluss ist der 17. Februar 2026, 12 Uhr.
Wir wünschen Ihnen viel Glück!

Braunschweiger City im Umbruch?

Das **Warum** findest du bei uns!





Jetzt scannen

rnd Braunschweig

FUHRMANN MUNDSTOCK Mein Reiseprofi

2 % Frühbucherrabatt *
Haustürservice zubuchbar!
Zustieg auch in Peine



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



Italien — 7 Tage Busreise

Italienische Adria für Alleinreisende

Padua - Rimini - Ravenna - San Marino - Verona

Leistungen
- Fahrt im Luxusreisebus
- 2 x Übernachtung mit HP im Raum Südtirol bzw. Tirol
- 4 x Übernachtung im DZ im ***Hotel Croce del Sud in Bellaria
- 4 x Frühstücksbuffet
- 4 x Abendessen (3-Gang-Menü) mit ausgewählten Getränken (Wein, Wasser, Soft-Drinks)
- 1 x Candle-Light-Dinner (i.R.d.HP)
- Stadtführungen Padua und Verona
- Ausflug Rimini und Santarcangelo
- Ausflug San Marino und San Leo
- Ausflug Ravenna
- Eintritte zu mehreren Denkmälern in Ravenna
- Weinfest im Hotel
- Tanzabend im Hotel
- durchgängige Reisebegleitung

Termine
05.05.-11.05.26
29.09.-05.10.26

Preis pro Person
im DZ: **1.029,- €**
KEIN EZ-Zuschlag!

Reisecode: I-BELL



Italien — 6 Tage Busreise

Alles Inklusive am Comer See

In traumhafter Umgebung verwöhnt werden

Leistungen
- Fahrt im Luxusreisebus
- 5 x Übernachtung im DZ im Hotel Milano in Lanzo D´Intelvi
- 5 x Frühstücksbuffet
- 4 x Abendessen als 3-Gang-Menü mit Salatbuffet
- 1 x Themen-Abendessen mit typischen Produkten
- Getränke von 17 - 21 Uhr (Hauswein, Bier, Soft-Drinks, warme Getränke)
- Stadtführung Como
- Stadtführung Mailand inkl. Eintritt Dom
- Ausflug Lago Maggiore mit Reiseleitung
- Bootsfahrt Isola Bella und Isola Pescatori
- Eintritt Palazzo Borromeo
- Ausflug Villa Carlotta und Bellagio mit Reiseleitung
- Eintritt Villa Carlotta
- Schifffahrt Argegno – Bellagio und zurück
- Kopfhörer für alle Ausflüge
- durchgehende Reisebegleitung

Termine
03.05.-08.05.26
01.06.-06.06.26
31.08.-05.09.26
15.10.-20.10.26

Preis pro Person
im DZ: **ab 859,- €**
EZ-Zuschlag: 90,- €

Reisecode: I-COMO



Kroatien — 8 Tage Busreise

Kroatien - Istrien

Rabac - Die Perle der Adria

Leistungen
- Fahrt im Luxusreisbus
- 2 x Übernachtung im DZ mit HP im Raum Salzburger Land (Mittelklassehotel)
- 5 x Übernachtung im DZ in Kroatien in den ****Maslinica Hotels
- 1 x Welcomedrink in Kroatien
- 5 x Halbpension inkl. 1 Getränk zum Abendessen (Wasser + 0,25 l Wein oder 0,2 l Bier oder 0,2 l Saft)
- Live-Musik am Abend
- Rückfahrt über den Bleder See
- Kurtaxe Kroatien
- durchgehende Reisebegleitung
- Ausflüge Poreč und Rovinj, Pula und Labin, Insel Krk und Opatija, Insel Cres zubuchbar

Termine
07.05.-14.05.26
24.09.-01.10.26
08.10.-15.10.26

Preis pro Person
im DZ: **ab 799,- €**
EZ-Zuschlag: 110,- €

Reisecode: HR-QRABA



Kroatien — 10 Tage Busreise

Zauberhaftes Rovinj - Perle Istriens

Mediterrane Eleganz und Trüffelgenuss im idyllischen Hinterland

Leistungen
- Fahrt im Luxusreisebus
- 2 x Zwischenübernachtung mit Halbpension im Hotel zur Post in Rohrdorf
- 7 x Übernachtung im ****Hotel Eden in Rovinj
- 7 x umfangreiches Frühstücksbuffet mit Show-Cooking
- 7 x Abendessen vom Buffet mit Show-Cooking
- Begrüßungsgetränk
- Nutzung des hoteleigenen Wellnessbereichs
- Stadtrundgang Rovinj mit Reiseleitung
- Ausflug Pula und Bale mit Reiseleitung
- Ausflug Poreč mit Reiseleitung
- Schifffahrt auf dem Limski-Kanal
- Ausflug Piran und Portorož
- Ausflug „Auf den Spuren der Trüffel“ mit Reiseleitung: Begrüßung mit einem Trüffel-Likör, Besuch des Trüffel-Museums, Trüffelsuche mit Guide und Trüffelhunden, Trüffelverkostung lt. Beschreibung
- Aufenthalt in Motovun inkl. Auffahrt per Shuttle
- Örtliche Kurtaxe
- durchgehende Reisebegleitung

Termine
20.04.-29.04.26
19.10.-28.10.26

Preis pro Person
im DZ: **1.299,- €**
EZ-Zuschlag: 300,- €

Reisecode: HR-ROVJ



Großbritannien — 3 Tage Bus-/Schiffsreise

ABBA & Meer

Ein Konzert wie kein anderes!

Leistungen
- Fahrt im Luxusreisebus
- Seereisen Hoek van Holland – Harwich – Hoek van Holland
- 2 x Übernachtung an Bord der Stena Line
- 2 x Frühstück an Bord
- 1 x Abendessen an Bord der Fähre
- 1 x Abendessen in einem Pub/Restaurant im Raum Harwich
- 1 x Dancefloor Ticket ABBA Voyage Konzert
- Stadtrundfahrt London mit Reiseleitung
- durchgehende Reisebegleitung



Termine
29.05.-31.05.26
17.07.-19.07.26
25.09.-27.09.26

Preis pro Person
im DZ/Innenkabine: **ab 699,- €**
Außenkabine: ab 749,- €
Einzel-Innenkabine: ab 769,- €

Reisecode: GB-ABME



Deutschland — 10 Tage Busreise

Osterkur Bad Wildungen

Osterbrunnenzauber und Gesundheitskompetenz

Leistungen
- Fahrt im Luxusreisebus
- Begrüßungsveranstaltung mit Willkommensgetränk
- Kofferservice
- 9 x Übernachtung im DZ/EZ im Gesundheitszentrum Helenenquelle
- 9 x Vollpension inkl. Wasser und Tee sowie Erfrischungsgetränke
- 1 x Fischbuffet am Karfreitag (i.R.d.VP)
- 1 x Ostermenü am Ostersonntag (i.R.d.VP)
- 1 x Osterbuffet am Ostermontag (i.R.d.VP)
- Osternest auf dem Zimmer
- medizinische Eingangskonsultation
- 9 Anwendungen während des Aufenthaltes lt. Ausschreibung
- Osterprogramm im Haus
- kostenfreie Teilnahme am freiwilligen Feiertagsfitnessprogramm
- Hausprogramm (z.B. Bingo, Spieleabende)
- Wasser ganztägig kostenlos verfügbar
- freie Nutzung des hauseigenen Wassertretbeckens, Fitnessraums, Ergometerraums, Koordinationsparcours (außerhalb der Behandlungszeiten)
- Live-Musikabende mit Tanz

Termin
31.03.-09.04.26

Preis pro Person
im DZ: **1.349,- €**
EZ: KEIN Zuschlag!
DZ=EZ Standard: 1.419,- €
DZ Klassik: 1.449,- €
DZ=EZ Klassik: 1.499,- €

Reisecode: D-OBAWI



MS Hamburg — 14 Tage Bus-/Flug-/Schiffsreise

Silvester auf Madeira

Marokko - Kanaren - Madeira - Portugal

Leistungen
- Transfer zum/vom Flughafen mit Bus oder Kleinbus (je nach Teilnehmerzahl)
- Flug ab/bis Deutschland
- Transfer Flughafen - Schiff - Flughafen
- Kreuzfahrt gemäß Routenbeschreibung
- 13 x Übernachtung in der gebuchten Kabine
- Vollpension an Bord: Buffet- und Service-Restaurant zur Auswahl
- Kapitänsdinner am Anfang & Ende der Reise
- Sämtliche Hafen- und Passagiergebühren
- Kostenlose Nutzung der Bordeinrichtungen (Friseur, Massage, Kosmetik und ähnliche Dienstleistungen gegen Gebühr)
- Fahrräder (gegen Gebühr), Nordic Walking Stöcke (gegen Gebühr), Smovey Ringe
- Lektorate über Ihre Reiseziele sowie thematische Vorträge (auf ausgewählten Reisen)

Termin
22.12.26-04.01.27

Preis pro Person
TOP Innenkabine **3.349,- €**
TOP Außenkabine: 4.339,- €
Infinity Balkon: 6.149,- €
Einzelbelegungen auf Anfrage buchbar!
Alkoholfr. Getränkepaket Silber: 182,- €
All incl. Getränkepaket Gold: 377,- €
All incl. Getränkepaket Platin: 481,- €

Reisecode: HAM-SILV



Costa Favolosa — 9 Tage Bus-/Schiffsreise

Norwegen von seiner schönsten Seite

Hamburg - Bergen - Hellesylt - Geiranger - Alesund - Flam - Stavanger - Hamburg

Leistungen
- Transfer zum/vom Schiff mit Bus oder Kleinbus (je nach Teilnehmerzahl)
- Kreuzfahrt gemäß Routenbeschreibung
- 8 x Übernachtung in der gebuchten Kabine
- Alle Mahlzeiten im Haupt- und Buffetrestaurant, Spezialitätenrestaurants (Aufpreis)
- Wahl der Tischzeit in den Hauptrestaurants (Verfügbarkeit vorausgesetzt)
- All Inklusive Genusspaket „MyItalian“
- Deutschsprachige Ansprechpartner an Bord
- Gepäckservice bei Ein- und Ausschiffung
- Betreuung im Squok-Kinderclub für Kinder/Jugendliche von 3-17 Jahre
- Vielfältiges Unterhaltungsprogramm
- Nutzung des Fitnesscenters, der Pools und der Bibliothek
- Alle Hafensteuern, Gebühren, Trinkgeld/Serviceentgelt
- Reisebegleitung an Bord ab 20 Personen

Termin
27.09.-05.10.26

Preis pro Person
Innenkabine Kat. 1 **ab 1.649,- €**
Außenkabine Kat. 1: ab 1.899,- €
Balkonkabine Kat. 1: ab 2.129,- €
Einzelbelegungen, Suiten sowie 3. & 4. Bett auf Anfrage buchbar!

Reisecode: CST-FANOR

Beratung und Buchung:
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@reisebuero-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.

5779202_002426

Wer haftet bei Autobahnunfall?

„Wer auffährt, der haftet“, heißt es im Allgemeinen. Aber stellen Sie sich einmal vor, Sie bremsen auf der Autobahn ab, damit jemand auffahren kann. Nur bremst der dann kurz nach dem Auffahren ab und Sie fahren auf das Auto auf. Wer haftet dann?

Die Kurzantwort: Der Vordermann nur dann, wenn der Auffahrende beweisen kann, dass der Unfall unmittelbar mit dem Spurwechsel im Zusammenhang steht. Das geht aus einem Urteil (Az.: 306 O 125/25) des Landgerichts Hamburg (LG) hervor, auf das der ADAC hinweist.

In dem Fall fuhr jemand mit seinem Fahrzeug auf der Autobahn, als auf der Einfädelspur einer Zufahrt ein Polizeiauto mit Blaulicht und Martinshorn näherte. Der Mann fuhr langsamer, um den Streifenwagen auffahren zu lassen. Dann kam es zu einem Auffahrunfall. Wie genau dessen Hergang war, darüber gerieten die beiden Parteien in Streit.

Zunächst aber wurde der entstandene Schaden von der Vollkaskoversicherung des Hintermanns übernommen. Diese aber verklagte die Versicherung des Polizeiautos. Denn der Streifenwagen hätte nach dem Auffahren abgebremst - unvermittelt. Daher sei der Mann zwar aufgefahren, aber nicht schuldhaft. Denn das Auffahren auf die Autobahn und das plötzliche Abbremsen direkt danach seien ursächlich für den Unfall gewesen. Das sei ein so atypisches Verhalten, dass die Versicherung des Polizeiautos haften müsse.

Die Assekuranz sah das anders und verweigerte die Zahlung. Nach ihrer Ansicht war der Spurwechsel längst abgeschlossen gewesen. Der eigentlich Abbremsvorgang wäre erst weit hinter der Einfädelstelle erfolgt. Es sei daher ein typischer Auffahrunfall. So musste ein Gericht die Sache klären.



Ein Unfall kann im Nachgang zu Streitigkeiten über die Haftung führen. FOTO: MONIKA SKOLIMOWSKA/DPA-ZENTRALBILD/DPA

Das LG Hamburg stellte vereinfacht gesagt fest: Ja, der Schaden an beiden Autos spricht für einen Auffahrunfall. Daher ist erst einmal davon auszugehen, dass der Auffahrende in Haftung kommt. Wenn dieser behauptet, der Crash sei in einem unmittelbaren zeitlichen und örtlichen Zusammenhang mit einem Spurwechsel erfolgt, müsse er das auch beweisen können.

Doch das konnte der Mann nicht. Im Gegenteil: Zeugen hatten ausgesagt, dass der Unfall deutlich hinter der Auffahrt passiert sei. Damit konnte das Gericht ausschließen, dass das Unfallgeschehen unmittelbar nach dem Fahrstreifenwechsel stattfand.

Und wenn das vorausfahrende Auto bereits im fließenden Verkehr fuhr, als es zum Unfall kam, ist nach Ansicht des Gerichts von einem zu geringen Sicherheitsabstand oder einer Unaufmerksamkeit des Hintermanns auszugehen. So musste die Versicherung des Autofahrers, der auf den Polizeiwagen aufgefahren war, für den Unfall haften. (DPA)



„Jeder einzelne Baum ist für mich ein faszinierendes Ökosystem. Er bietet Nahrung, Lebensraum und leistet Großes beim Klimaschutz.“

Manuela Schneider (Erlebnisspeicher Hofschwicheldt)

„Ein gutes Zuhause braucht Wurzeln! Wir von der Wohnbau Salzgitter sorgen seit einem Jahrhundert für Lebensraum in unserer Region – für Menschen und für die Natur. Da uns eine gesunde Umwelt wichtig ist, sind wir sehr gerne als Baumpate mit dabei.“

Jens Bischoff (Wohnbau Salzgitter)

„Wir sind Baumpate, um der Natur etwas zurück zu geben und für die kommende Generation die Vielfalt des Lebens zu schützen.“

Dietmar und Emma Stöber, Sebastian Brückmann (IMW Bau- und Möbeltischlerei GmbH)

Alle Infos:

Jetzt Bäume pflanzen und Grünes tun!

Liebe Unternehmen, mit unserer neusten Aktion wollen wir mit Ihrer Hilfe das Meerdorfer Holz aufforsten. Seien Sie dabei – jetzt Anzeige buchen und Baumpate werden. Alle weiteren Informationen erhalten Sie bei Ihrem Mediaberater.

Anja Wendt
05171 406 162
a.wendt@mmo-niedersachsen.de

Sandra Homann
05171 406 309
s.homann@mmo-niedersachsen.de

Annika Hinzberg
05171 406 163
a.hinzberg@mmo-niedersachsen.de

Anselm Bartels
05171 406 164
a.bartels@mmo-niedersachsen.de

Eine Aktion der Peiner Allgemeine Zeitung PAZ

powered by Sparkasse Hildesheim Goslar Peine

6315301_002426

Wenn Eltern denken: Was ich sage, geht dem Kind am A... vorbei

Wenn Kinder scheinbar auf Durchzug schalten, zweifeln viele Eltern schnell an sich selbst. Hat das, was ich sage, überhaupt noch Bedeutung? Die Kölner Psychologin Elisabeth Raffauf kennt diese Unsicherheit aus ihrer täglichen Arbeit.

Ihr ist es dann wichtig, das Selbstvertrauen von Eltern zu stärken. Denn zu oft seien diese verunsichert, wenn ihre Kinder nicht auf das reagierten, was sie sagten. „Sie denken dann: Das ist meinem Kind egal, das wirkt gar nicht“, sagt die Therapeutin aus ihren Erfahrungen mit Gruppen von Eltern von Jugendlichen.

„Ich versuche Eltern immer zu ermutigen: Seien Sie sicher, Ihre Meinung ist den Kindern nicht egal, auch wenn sie es gerade nicht zeigen“, versichert Raffauf. „Denn Eltern seien Orientierung und Leuchtturm – und sei es, damit die Kinder sagen können: So wie mein Papa will ich es mal auf keinen Fall machen“, sagt die Psychologin.

Das bedeutet aus ihrer Sicht aber, es auch mal auszuhalten, einen Tag lang „die doofste Mutter der Welt“ zu sein. „Vertreten Sie Ihren Standpunkt, den Sie sich zum Wohl Ihres Kindes gut überlegt haben, und seien Sie sicher: er wirkt“, so Elisabeth Raffauf. Auch wenn es gerade ganz anders aussieht. (DPA)



Das Kind ist bockig und Ihre Meinung scheint unwichtig? Als Eltern muss man solche Laune auch mal aushalten. FOTO: MASCHA BRICHTA/DPA-MAG

Antragstellung geändert: So gibt's Behinderten-Pauschbetrag

Wer in Deutschland einen Grad der Behinderung anerkannt bekommt, profitiert in der Regel auch von steuerlichen Vorteilen. Der Grund: Menschen mit Behinderung haben etwa durch notwendige Medikamente oder Therapien oft mit höheren Lebenshaltungskosten zu kämpfen, während gleichzeitig die Erwerbstätigkeit eingeschränkt ist.

Um diese Nachteile zumindest teilweise abzufedern, erhalten Betroffene vom Fiskus den sogenannten Behinderten-Pauschbetrag zugesprochen, der das zu versteuernde Einkommen senkt.

Ganz automatisch gibt es diesen Pauschbetrag allerdings nicht. Er muss im Rahmen der Steuererklärung - mit Ausfüllen der Anlage „Außergewöhnliche Belastungen“ - beim Finanzamt beantragt werden. Bis zum vergangenen Jahr war einem solchen Antrag eine entsprechende Bescheinigung über die Behinderung etwa vom zuständigen Versorgungsamt oder die Kopie des Behindertenausweises vorzulegen. Seit dem 1. Januar 2026 ist das allerdings nicht mehr notwendig. Darauf weist der Bundesverband Lohnsteuerhilfevereine (BVL) hin.



Wie hoch der Pauschbetrag ausfällt, hängt vom Grad der Behinderung ab. FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-MAG

Wer jetzt zum ersten Mal einen Grad der Behinderung eintragen oder einen bereits vorhandenen ändern lassen möchte, braucht keine Dokumente mehr beizufügen. Auf diese Weise kann der Nachweis künftig gar nicht mehr erbracht werden.

Vielmehr übermittelt das zuständige Versorgungsamt nach erfolgreichem Antrag auf einen Grad der Behinderung digital die notwendigen Daten ans Finanzamt, so der BVL. Voraussetzung dafür ist, dass Steuerpflichtige bei Antragstellung ihre individuelle Steuer-ID beim Versorgungsamt hinterlegt haben.

Wie hoch der Pauschbetrag ausfällt, hängt vom Grad der Behinderung ab. Er liegt zwischen 384 und 7.400 Euro pro Jahr.

Übrigens: Auch Pflegebedürftigen mit einem Pflegegrad von 4 oder 5 steht der Behinderten-Pauschbetrag zu. Bei ihnen wird auch ohne Nachweis oder Beantragung eines Schwerbehindertenausweises der Höchstbetrag von 7.400 Euro steuerlich berücksichtigt, wenn der Pflegegrad in der Einkommensteuererklärung entsprechend angegeben wird. Darauf weist der BVL hin. (DPA)

Thema Nervenschmerzen

Fibromyalgie? Brennen, Kribbeln? Ischias? Dahinter stecken oft Nervenschmerzen

Hier hilft das Nr. 1* Arzneimittel speziell bei Nervenschmerzen

Mehr als 23 Millionen Deutsche klagen heutzutage über chronische Schmerzen. Besonders häufig sind Nacken- oder Rückenschmerzen, die sogar bis in die Beine ausstrahlen können. Andere haben Schmerzen in Beinen oder Füßen, die von Missempfindungen wie Brennen, Kribbeln oder Taubheitsgefühlen begleitet werden können. Wieder andere kämpfen mit mysteriösen muskelkaterartigen Schmerzen am ganzen Körper. Und auch wenn es so scheint, als würden die Betroffenen unter völlig verschiedenen Beschwerdebildern leiden, so steckt doch meist derselbe Auslöser dahinter: geschädigte oder gereizte Nerven! Mediziner sprechen dann von sogenannten Nervenschmerzen.



Nervenschmerzen anders bekämpfen

Was Betroffene oft nicht wissen: Bei Nervenschmerzen zeigen viele Schmerzmittel nur wenig Wirkung, denn sie bekämpfen meist Entzündungen. Bei Nervenschmerzen handelt es sich hingegen häufig um geschädigte oder gereizte Nerven. Mit dem Ziel, Nervenschmerz-Patienten zu helfen, entwickelten Experten ein wirkungsvolles Arzneimittel speziell zur Behandlung von Nervenschmerzen: Restaxil (Apotheke, rezeptfrei).

5-fach-Wirkkomplex gegen Nervenschmerzen

Das Besondere an Restaxil: der 5-fach-Wirkkomplex! Jeder einzelne darin enthaltene Wirkstoff kann bei nervenbedingten Schmerzen wertvolle Hilfe leisten. So setzt beispielsweise Gelsemium sempervirens laut Arzneimittelbild im zentralen Nervensystem an, also unter anderem im Rückenmark. Der Arzneistoff Iris versicolor kommt hingegen bei ausstrahlenden Schmerzen wie einer Ischialgie und ziehenden, brennenden Schmerzen im Hüftnerv zum Einsatz. **Genial:** Die natürlichen Schmerztropfen schlagen nicht auf den Magen und haben keine bekannten Neben- oder Wechselwirkungen.

Für Ihre Apotheke:
Restaxil
(PZN 12895108)

Bekannt aus dem TV

www.restaxil.de



*OTC Arzneimittel bei Nervenschmerzen zur oralen Einnahme, Absatz nach Packungen, Insight Health MAT 01/2025 • Abbildungen Betroffenen nachempfunden

RESTAXIL. Wirkstoffe: Gelsemium sempervirens Dil. D2, Spigelia anthelmia Dil. D2, Iris versicolor Dil. D2, Cyclamen purpurascens Dil. D3, Cimicifuga racemosa Dil. D2. Homöopathisches Arzneimittel bei Neuralgien (Nervenschmerzen). • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • Restaxil GmbH, 82166 Gräfelfing

5168601_002426



FOTO: IMAGO IMAGES

An diesen Reisezielen sind die Menschen besonders gastfreundlich

Freundlichkeit, guter Service: Wo fühlen sich **Reisende** weltweit am wohlsten?

Eine Auswertung von Millionen Gästebewertungen zeigt, welche Reiseziele mit gutem Service und echter Gastfreundschaft punkten – von der toskanischen Kleinstadt bis zum Fischerort in Taiwan. Auch eine deutsche Region wurde ausgezeichnet.

Bei der Planung einer Reise spielen Bewertungen eine immer größere Rolle. Statt auf Hochglanzfotos, verlassen sich viele Urlauberinnen und Urlauber lieber auf die Erfahrungen anderer Reisender. Genau diese bilden die Grundlage der jährlich vergebenen Traveller Review Awards von „Booking.com“. Ausgewertet wurden dafür mehr als 370 Millionen verifizierte Gästebewertungen aus aller Welt. Daraus hat das Buchungsportal jene Orte ermittelt, an denen Reisende sich besonders gut aufgehoben fühlen – nicht wegen der spektakulären Attraktionen, sondern wegen der Menschen, die mit ihrer Gastfreundschaft den Aufenthalt prägen: „Von Gastgebern, die sprichwörtlich die Extrameile gehen, bis hin zu Taxifahrern, die ihre Lieblingsorte und lokalen Insider-Tipps verraten.“ Wir stellen die Top 10 der gastfreundlichsten Orte der Welt vor.



Bettys Café Tea Rooms sind eine beliebte Adresse in Harrogate. FOTO: IMAGO IMAGES/ DEPOSITPHOTOS

Montepulciano, Italien

Das verträumte Örtchen Montepulciano liegt auf einem Hügel in der südlichen Toskana zwischen dem Val d’Orcia und dem Val di Chiana. Die Stadt ist bekannt für den Vino nobile, einen schmackhaften Rotwein, der in den historischen Kellern unter der Altstadt ausgeschenkt wird.

Zu den wichtigsten Sehenswürdigkeiten zählen die Piazza Grande, der Dom Santa Maria Assunta und zahlreiche Renaissancepaläste. Die Gastfreundschaft Montepulcianos zeigt sich vor allem auf familiengeführten Weingütern und in kleinen Unterkünften, in denen Urlauberinnen und Urlauber oft persönliche Empfehlungen für Ausflüge oder Restaurants erhalten.

Magong, Taiwan

Magong ist die Hauptstadt des Penghu-Archipels in Taiwan und ein Zentrum für Geschichte und maritimes Leben. Die Region ist für ihre Fischerei bekannt, was sich in der lokalen Küche widerspiegelt. In kleinen Pensionen und auf den Märkten erklären die Einheimischen bereitwillig, wie regionale Spezialitäten zubereitet werden.

Sehenswert sind zudem der Tianhou-Tempel, einer der ältesten Mazu-Tempel Taiwans, sowie die historischen Basaltformationen der Inselgruppe.

San Martín de los Andes, Argentinien

San Martín de los Andes liegt im Süden Argentiniens am Lago Lácar und dient als Tor zum Lanín-Nationalpark. Die Stadt selbst ist überschaubar und geprägt von Holzbauten im alpinen Stil. Doch die Region in Patagonien ist vor allem zum Wandern, Baden, Angeln und im Winter als Skigebiet attraktiv.

Die gastfreundliche Atmosphäre, für die der Ort ausgezeichnet wurde, entsteht besonders durch die persönliche Betreuung in Hotels und Lodges sowie den Fokus auf nachhaltigen Tourismus.

Harrogate, England

Harrogate, eine traditionsreiche Kurstadt in der Grafschaft North Yorkshire, ist bekannt für ihre historischen Thermalbäder und gepflegten Parkanlagen wie die Valley Gardens. Die Stadt bietet eine charmante Mischung aus viktorianischer Architektur, Museen und klassischer Teekultur. Als bekannteste Adresse gelten die Teestuben von Bettys Café Tea Rooms. Die Gastfreundschaft äußert sich in Harrogate primär im exzellenten Service und einer entspannten, höflichen Atmosphäre.

Fredericksburg, USA

Fredericksburg liegt im Texas Hill Country und wurde im 19. Jahrhundert von deutschen Einwandererinnen und Einwanderern gegründet. Bis heute prägen deutsche Straßennamen, typische Fachwerkfassaden und Feste wie der Weihnachtsmarkt das Stadtbild. Die Region ist zudem ein wichtiges Zentrum für Weinbau mit zahlreichen Weingütern entlang des Highways 290.

Pirenópolis, Brasilien

Pirenópolis ist eine gut erhaltene Kolonialstadt im brasilianischen Bundesstaat Goiás. Gastfreundschaft zeigt sich hier im persönlichen Kontakt, etwa am Cachoeira do Abade, einem der bekanntesten Wasserfälle der Region. Dort baden Einheimische sowie Besucherinnen und Besucher gemeinsam in Becken mit klarem Wasser unterhalb der Felsen und teilen ihr Picknick. Die Region ist zudem bekannt für traditionelle Feste wie den Reiterumzug Cavalhadas.

Swakopmund, Namibia

Swakopmund liegt an der Atlantikküste Namibias zwischen Meer und Namib-Wüste. Die Stadt ist bekannt für ihre gut erhaltene koloniale Architektur und dient meist als Ausgangspunkt für Aktivitäten wie Wüstentouren, Sandboarding und Ausflüge nach Sandwich Harbour, wo die roten Dünen auf das Meer treffen. Die lokale Gastfreundschaft zeigt sich besonders im Tourismus, der stark auf persönliche Betreuung und sichere Erlebnisse ausgerichtet ist.

Takayama, Japan

Die Stadt Takayama in den japanischen Alpen ist berühmt für ihre gut erhaltene Altstadt Sanmachi Suji. Die Gastfreundschaft vor Ort ist stark von japanischen Traditionen geprägt und äußert sich in kleinen Gesten wie sorgfältig zubereiteten Mahlzeiten oder durch aufmerksame Gastgeberinnen und Gastgeber.

Takayama ist bekannt für traditionelle Handwerkskunst und regionale Küche, insbesondere für Hida-Rindfleisch. Beliebte Sehenswürdigkeiten sind der Miyagawa-Morgenmarkt und das Takayama Jinya, ein historisches Verwaltungsgebäude.

Noosa Heads, Australien

An der Sunshine Coast im australischen Queensland liegt Noosa Heads. Der Ort ist bekannt für seine Strände, den Noosa National Park und eine gut ausgebaute touristische Infrastruktur. Bei einer Wanderung auf dem Küstenweg bieten sich Reisenden traumhafte Ausblicke auf Buchten wie Tea Tree Bay und Granite Bay. Noosa Heads lebt von seiner entspannten Offenheit, auch Touristinnen und Touristen gegenüber. Die Stadt legt zudem großen Wert auf Umwelt- und Naturschutz.

Klaipeda, Litauen

Zu guter Letzt schafft es Klaipeda auf die Liste der gastfreundlichsten Orte 2026. Litauens wichtigste Hafenstadt ist gleichzeitig das Tor zur Kurischen Nehrung, einem Unesco-Weltnaturerbe. Die Stadt ist weniger touristisch als andere Ostseeregionen und punktet mit maritimer Kultur und entspannter Stimmung. Besucherinnen und Besucher können die Altstadt erkunden, entlang der Küste radeln oder einen Ausflug zur Parnidis-Düne unternehmen.

Sachsen unter den gastfreundlichsten Regionen 2026

Neben den konkreten Reisezielen mit der größten Gastfreundlichkeit hat „Booking.com“ auch einen Blick auf die Regionen geworfen, die durch ausgezeichnete Bewertungen überzeugt haben. Unter den Top 10 befindet sich auch ein deutsches Bundesland – nämlich Sachsen.

„Viele Gastgeber in Sachsen nehmen sich bewusst Zeit für ihre Gäste: Sie geben persönliche Empfehlungen, teilen Insider-Tipps für Ausflüge, Restaurants oder Veranstaltungen und schaffen so ein Gefühl von Ankommen“, begründet „Booking.com“ das Ergebnis. „Genau diese Art von Gastfreundschaft spiegelt sich in den hohen Gästebewertungen wider.“

Hier kommen die zehn gastfreundlichsten Regionen der Welt, ausgezeichnet bei den Traveller Review Awards 2026:

- Hidalgo, Mexiko
- Neufundland und Labrador
- Navarra, Spanien
- Idaho, USA
- Himachal Pradesh, Indien
- Sachsen, Deutschland
- Phang-nga, Thailand
- Overijssel, Niederlande
- Epirus, Griechenland
- Chiriquí, Panama

Weitere Informationen findest du unter:
» **www.reisereporter.de/gastfreundliche-reiseziele**

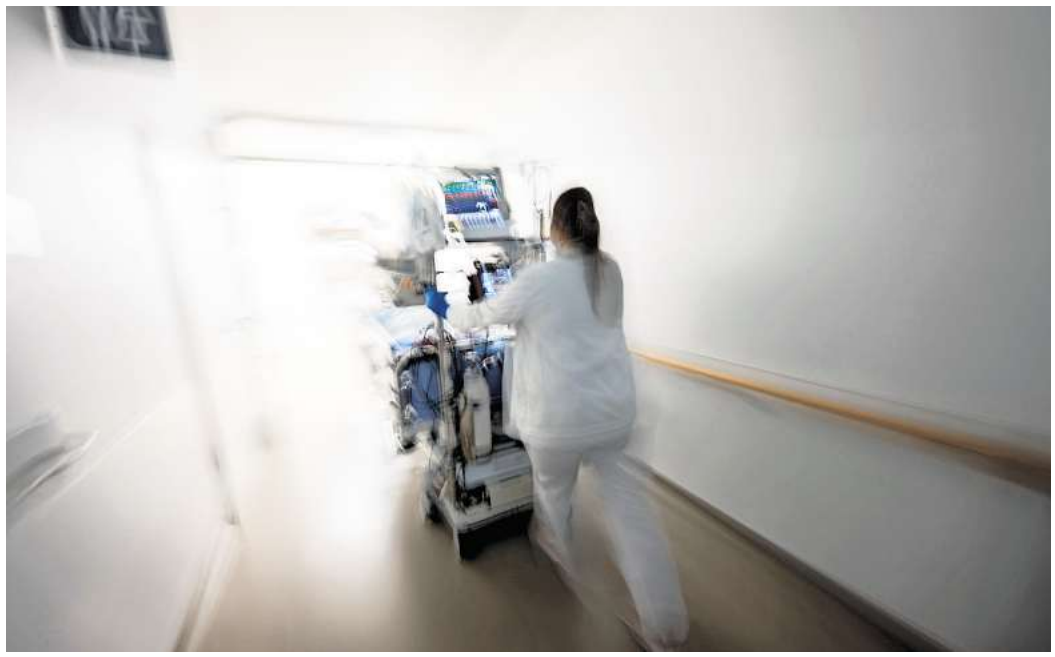
Probleme im Krankenhaus: Wo kann ich mich beschweren?

Von der Ärztin bis zum Pfleger: Die allermeisten Menschen, die in Krankenhäusern arbeiten, geben tagtäglich ihr Bestes, damit die Patientinnen und Patienten gut versorgt sind.

Doch was, wenn es dennoch Probleme gibt? Ob stundenlange Wartezeiten bei einem lebensbedrohlichen Notfall, eine falsche Therapie oder übergriffiges Verhalten: Wer sich als Patient oder Patientin nicht gut und richtig behandelt fühlt, möchte das nicht einfach so stehenlassen. Was also tun?

Das Bundesgesundheitsministerium rät online, zunächst ein vertrauensvolles Gespräch mit dem behandelnden Arzt oder der Ärztin, der Pflegekraft oder mit der Klinikleitung zu suchen. Manches Problem lässt sich auf diesem Weg schon lösen.

Und wenn nicht? Dann macht man sich am besten schlau, wohin man sich im Krankenhaus wenden kann.



Kliniken sind dazu verpflichtet, leicht erreichbare Beschwerdestellen einzurichten.

FOTO: MARIJAN MURAT/DPA/DPA-MAG

Kliniken sind nämlich dazu verpflichtet, leicht erreichbare Beschwerdestellen einzurichten, wie das Informationsportal „gesund.bund.de“ erklärt.

Je nach Einrichtung gibt es entweder ein Beschwerdemanagement oder einen Patientenfürsprecher bzw. eine Patientenfürsprecherin - manchmal sogar beides. Sie nehmen Beschwerden auf, vermitteln und beraten, wie es nun weitergehen kann.

In manchem Fall ist nämlich auch eine Anlaufstelle außerhalb des Krankenhauses die richtige für die Beschwerde:

Egal, wo man sich beschwert: Wichtig ist, vorab alle relevanten Informationen zusammentragen, rät „gesund.bund.de“. Also: Wer war involviert? Was ist wann und wo passiert? Zudem sollte man Kopien aller Unterlagen parat haben, die für die Beschwerde von Bedeutung sind.

Gut zu wissen, wenn es beispielsweise um Behandlungsfehler geht: Beschwerdestellen können Ärztinnen und Ärzte nur zur Stellungnahme auffordern, wenn man sie als Patient oder Patientin von der Schweigepflicht entbunden hat. Das geht über eine sogenannte Schweigepflichtsentbindungserklärung. (DPA)

NEU

Rubaxx CBD Gel PLUS – das Kraft-Upgrade mit über 1000 mg CBD

Innovativer CBD-PLUS-KOMPLEX für strapazierte Muskel- und Gelenkzonen

Die einen spüren abends die Belastung des Tages in Beinen, Rücken oder Schultern. Die anderen kämpfen mit verspannten oder müden Muskeln nach einseitiger Belastung oder Sport. Eine schnelle und spürbare Versorgung der strapazierten Körperzonen ist dann enorm wichtig. Genau das leistet das neue Rubaxx CBD Gel PLUS mit CBD-PLUS-KOMPLEX mit 3-fach-Aktiv-Prinzip:



1. Aktivierung der Haut
Menthol ist dafür bekannt, bestimmte Ionenkanäle der Haut, die sogenannten TRPM8, zu aktivieren. Menthol kann außerdem die lokale Mikrozirkulation erhöhen.

2. Sofortiger Frische-Effekt
Durch die Stimulierung der Kälte-Rezeptoren in der Haut liefert Menthol ein sofortiges angenehm kühlendes Frischegefühl auf der Haut. Perfekt ergänzt wird der Vorgang durch Minzöl, welches das Frischegefühl intensiviert.



3. Das Plus an CBD
Entwickelt von einem deutschen Forscherteam, enthält Rubaxx CBD Gel PLUS nun **1080 mg reines CBD** und ist damit das **höchstdosierte Gel in deutschen Apotheken.** THC ist dabei vollständig ausgeschlossen, ebenso wie unerwünschte Pflanzenbestandteile.

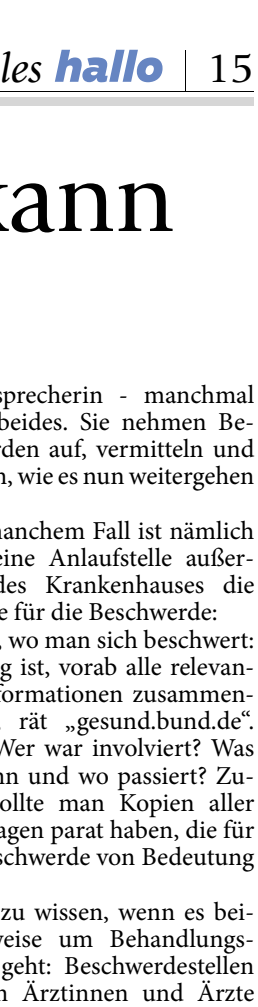
Neu in der Apotheke

Rubaxx CBD Gel PLUS kombiniert modernste Geltechnologie mit einem intelligenten **CBD-PLUS-KOMPLEX**. Durch regelmäßiges Einmassieren können Muskeln und Gelenkregionen gelockert und entspannt sowie die Durchblutung gefördert werden.

Rubaxx CBD Gel PLUS ist ganz neu in der Apotheke erhältlich. Sollte es Ihre Apotheke vor Ort noch nicht vorrätig haben, ist es in wenigen Stunden für Sie abholbereit. Alternativ ist Rubaxx CBD Gel PLUS auch online erhältlich.

Für Ihre Apotheke:
Rubaxx CBD Gel PLUS
(PZN 20136718)

www.rubaxx.de



*CBD Gele; Absatz nach Packungen, Quelle: Insight Health, MAT 01/2025 • Rubaxx CBD Gel PLUS ist ein Kosmetikum und enthält CBD, kein THC. • Abbildung Betroffenen nachempfunden

5169301_002426

Paket umgeleitet? Wann Sie für den Verlust haften

Die lang ersehnte Sendung befindet sich in der Zustellung, aber Sie sind nicht zu Hause? Macht nichts, denn bei den meisten Zustelldiensten lässt sich das Paket auch noch recht kurzfristig zu Paketshops, Nachbarn oder bestimmten Ablageorten umleiten. Was Empfängerinnen und Empfänger dann aber wissen sollten: Es drohen rechtliche Fallstricke. Darauf weist das IT- und Technikmagazin „c't“ (Ausgabe 3/2026) hin.

„Wenn der Empfänger aktiv einen bestimmten Ablageort angewiesen hat, haftet er ab dem Zeitpunkt der Ablage für Verlust oder Beschädigung“, sagt „c't“-Redakteur Markus Montz. Nur wenn der Zusteller eigenhändig - also ohne explizite Anweisung des Empfängers - einen Ablageort wählt, bleibt der Empfänger von der Haftung befreit.

Der Haftungsübergang auf den Kunden gilt laut „c't“ auch bei der gewünschten Einlagerung des Pakets in einer Packstation. „Sobald das Paket als eingelegt vermerkt ist, tragen die Kunden das Risiko“, sagt Montz. Und zwar ganz unabhängig davon, ob der Kunde beim Paketdienst registriert ist oder nicht.

Tückisch ist auch, wenn die Nachbarschaftszustellung aktiv angewiesen wurde: „Bestreitet der Nachbar den Empfang eines laut Zustellmeldung übergebenen Pakets, sind Versender wie Händler aus der Haftung“, sagt Montz. Rechtlich unklar sei die Lage hingegen, wenn der Zusteller eigenmächtig entscheidet, die Sendung beim Nachbarn abzugeben.

Auf Nummer sicher gehen Empfängerinnen und Empfänger „c't“ zufolge dann, wenn sie die Lieferung in einen Paketshop umleiten lassen oder den Liefertermin auf einen Tag verschieben, an dem sie selbst zur Annahme zu Hause sind. Diese Möglichkeiten seien besonders sicher, weil erst mit der persönlichen Annahme der Gefahrenübergang erfolge. (DPA)



Sie haben als Ablageort die Packstation gewählt? Sobald das Paket dort als eingelegt vermerkt ist, tragen Sie selbst das Risiko für Schäden oder Verlust. FOTO: ZACHARIE SCHEURER/DPA-MAG



37483801_002425

Selbstzweifel im Job: Warnsignale für toxische Strukturen

Liegt es an meiner Angst und mir, dass ich im Job manchmal wie gelähmt bin - oder an der toxischen, also quasi wie Gift wirkenden Führungskultur im Unternehmen? Das zu unterscheiden, sei nicht immer leicht, sagt Diplom-Psychologin und Business-Coachin Elke Overdick.

Es gibt aber einige Signale, auf die Beschäftigte achten können. Zunächst einmal: Agiert die Führungsebene im Unternehmen oder Betrieb toxisch, seien in der Regel mehrere Mitarbeitende betroffen. „Da hilft es, sich auch einmal mit Kolleginnen und Kollegen auszutauschen, wie es ihnen geht“, rät Overdick.

Eine toxische Führung zeige in der Regel mehrere der folgenden Merkmale:

Die Auswirkungen einer toxischen Führungskultur beschreibt die Coachin so: Schnell leidet bei Mitarbeitenden der Selbstwert. Selbstzweifel wachsen. Es könne zu Angst und Niedergeschlagenheit und damit verbundener Antriebslosigkeit kommen. Diese psychischen Auswirkungen können wiederum zu starkem körperlichen Stresserleben führen. Das zeigt sich etwa in Muskelverspannungen, Verdauungsproblemen oder Schlafstörungen.

In einer solchen Situation ist es wichtig, sich Hilfe zu holen. Vielleicht helfen Gespräche mit anderen Betroffenen im Unternehmen. Aber auch Arbeitnehmervertretungen oder externe Beratungsstellen können Anlaufstellen sein.

Bestehende toxische Strukturen zu verändern, ist aber nicht immer einfach oder gar realistisch. In einem solchen Fall bleibt oft nur ein Jobwechsel als Ausweg. (DPA)



Guter Indikator: Agiert die Führungsebene toxisch, sind in der Regel mehrere Mitarbeitende betroffen.

FOTO: KLAUS-DIETMAR GABBERT/DPA-MAG

PAZ Digital inkl. Tablet – jeden Monat über 25 % sparen.



336 € Ersparnis in 24 Monaten

Gilt nur für Neukunden.
Mehr Informationen zum Angebot auf
abo.PAZ-online.de/rabatt
oder telefonisch unter 05171/406 176

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

Peiner Allgemeine ZEITUNG

PAZ

rnd **Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland**

5281502_002426

STELLENANGEBOTE ALLGEMEIN

Schülerjob gesucht?

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

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



Freie Gebiete:

- Groß Lafferde
- Siersse
- Wierthe
- Vöhrum
- Bierbergen
- Klein Ilsede
- Edemissen

hallo PEINE wochenende

5842401_002426

Dein Job in Peine und Region

lokalboten.de

#1 für Zustelljobs

Freie Stellen in

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

Heute eingestellt, morgen zugestellt

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

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

4477301_002426

seela
Verkehrsfachschule Braunschweig

Tel.: 0531-37003-172
E-Mail: info@seelamail.de

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

Schauen Sie doch mal vorbei und reservieren Sie sich Plätze für unseren „Schnupper-Tag“!

Wann: 21.02.2026
Beginn: 10 Uhr



3648701_002426

Wir brauchen Verstärkung (m,w,d) für unser Produktionsteam (leichte handwerkliche Arbeiten) in Teilzeit Kühnel-Orthopädie Tel..05171/55241 - ✉ info@kuehnel.orthopaedie.de

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

Stellenausschreibung

Die Gemeinde Lengede
(rd. 14.900 Einwohner/innen) im Landkreis Peine, zentral zwischen Braunschweig, Salzgitter und Hildesheim gelegen, sucht

zwei Hauswirtschaftskräfte (m/w/d)
mit einer wöchentlichen Arbeitszeit von 10,0 Stunden
und
eine Reinigungskraft (m/w/d)
mit einer wöchentlichen Arbeitszeit von 18,0 Stunden.

Es handelt sich um unbefristete Beschäftigungen. Die Vergütung erfolgt tarifgerecht nach dem Tarifvertrag für den öffentlichen Dienst **(Entgeltgruppe 1 TVöD)**.

Bewerbungen können Sie **bis zum 04. März 2026** bei der Gemeinde Lengede einreichen.

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

Lengede, den 29.01.2026

Maren Kleinschmidt
Bürgermeisterin

6279101_002426

Wir suchen:

AWO PEINE

zum nächstmöglichen Zeitpunkt

Pflegedienstleitung (m/w/d)

mit Zusatzqualifikation nach § 71 Abs. 3 SGB XI
ab 30 Std./Woche

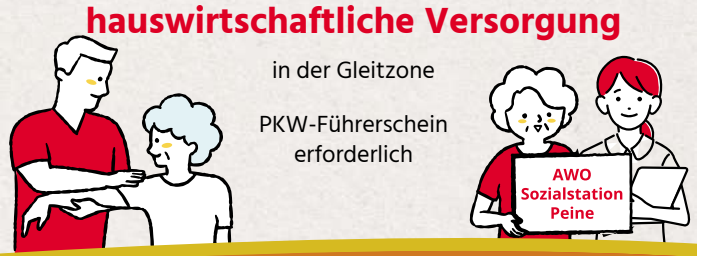
examinierte Pflegekraft (m/w/d)
oder Pflegehelfer (m/w/d)

in Teilzeit oder auf 603-Euro-Basis

Mitarbeiter (m/w/d) für die hauswirtschaftliche Versorgung

in der Gleitzone

PKW-Führerschein erforderlich



www.awo-peine.de/jobs
AWO Kreisverband Peine e.V.
Sedanstr. 15
31224 Peine
Frau Schrader
05171-5069712
schrader@awo-peine.de

6210001_002426

STELLENGESUCHE ALLGEMEIN

Fliesenleger sucht Arbeit.
☎ 0160/ 977 39 654

VERKAUF ALLGEMEIN

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

Kaminholz frei Haus (0170) 1045267

HAUSRAT VERKAUF

Haushaltsauflösung/Hausflohmarkt am Samstag 21.02.26, 10-16 Uhr in PE-Dungelbeck, Im Steinkamp 54, Tel. 017655920907

ANTIQUITÄTEN VERKAUF

Antik Galerie Braunschweig,
www.biedermeier.co

ALLGEMEIN ANKAUF

Ankauf von Briefmarken, Münzen und Ansichtskarten zu reellen Preisen. Korrekte Abwicklung an Ihrem Wohnort. Versandhandel Holsten. 05195-972981

Möbel Bilder Ölgemälde Hausrat, usw. Möbel aus Omas Zeiten, Nähmaschinen Musikinstrumente, Spielkonsolen mit Spielen Plattenspieler Tonbänder Alles an Uhren Besteck versilbert alte Postkarten Briefmarken Münzen Modellautos Tel. 0179/1698142

Gebrauchten Kassenrecorder Walkman zu kaufen gesucht. Tel. 0179/1698142

BASTELN, HEIMWERKER, MODELLBAU ANKAUF

Modelleisenbahn und altes Spielzeug gesucht ☎(039403) 94168

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

Zustellung:
WM Vertriebs- und Werbeservice GmbH
August-Madsack-Str. 1, 30559 Hannover
Unter www.hallowochenende.de können Sie uns ganz einfach melden, wenn Sie die Zeitung nicht erhalten haben.

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

Eisenbahn-Romantik im Kino

Salzgitter, **8. März 2026** / 11:00 Uhr

Dampflok-Sound über 7 Kanal Dolby Digital und auf Großbildleinwand

Infos und Bestellung: www.bahn-nostlagie-reisen.de



5839301_002426

▶ VERSCHIEDENES

Haushaltsauflösung Sonntag, 13 - 18Uhr, Berliner Ring 8, 31226 Peine, viele Möbel, Haushaltsgegenstände uvm. zu verkaufen. Faire Preise!

▶ BEKANNTSCHAFTEN ALLGEMEIN

Erotischer Er, 60, gut situiert sucht diskrete Sie für prickelnde Telefonate und mehr. ☎ 01 57 / 33 36 66 26

▶ IMMOBILIENMARKT ANGEBOTE

MFH ab 6 Einheiten ...

... auch mit Gewerbeanteil von Kapitalanleger aus Hannover gesucht. Voll vermietet oder mit Leerstand. 05172-9644911, ella-henke-immobilien.de

7 Zimmer | 157 m² | 249.900,- €



Festpreis Impuls 157

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

☎ 0531/877040

Westermann Massivhaus GmbH, 38122 BS, Steinberganger 2

5722501_002426

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

▶ 250 000 BIS 300 000 EURO

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

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

▶ 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

▶ IMMOBILIENMARKT GESUCHE

SUCHE Haus zum kauf

EFH & MFH, auch sanierungsbedürftig und älter oder zum abreißen.

☎ **0176/ 86099868**

▶ EIN- & ZWEIFAMILIENHÄUSER

Familie aus Lüneburg ...

... sucht Haus, DHH od. großzüg. RH ab 120m² im Raum Peine, Ilsede oder Vechelde, bis max. 350.000,-. 05172-9644911, ella-henke-immobilien.de

Legende/Broistedt gesu

Bereichsleiter, seine Frau u. der 5-jähr. Sohn suchen Haus mit 4-5 Zimmern u. gern 2 Bädern oder Gäste-WC. 05172-9644911, ella-henke-immobilien.de

Bis ca. 250.000,- gesu.

Familie mit 11-jähriger Tochter + Hund Max sucht bezahlbares Haus, DHH od. RH mit mind. 4-5 Zimmern. 05172-9644911, ella-henke-immobilien.de

Viele Zimmer gesucht

Ehepaar im Homeoffice u. die 3 Kinder suchen großes Haus oder 2-Fam.hs mit mind. 6-7 Zimmern u. 2 Bädern. 05172-9644911, ella-henke-immobilien.de

Bungalow gesucht

Pensionierter Architekt sucht für sich u. seine Frau gepfl. einen Bungalow oder kleines Haus in ruhiger Lage. 05172-9644911, ella-henke-immobilien.de

Bis ca. 450.000,- gesu.

Ehepaar, Ende 30, sucht gepfl. Haus od. DHH ab 120m² Wfl und gern Keller, in Peine oder alternativ Ilsede. 05172-9644911, ella-henke-immobilien.de

▶ EIGENTUMSWOHNUNGEN

Direkt in Peine gesucht

Versicherungskauffrau und ihr Partner suchen ETW nahe der Innenstadt ab 70m², auch zum Renovieren. 05172-9644911, ella-henke-immobilien.de

3 Zimmer gesucht ...

Helle, gepfl. Whg zum Kauf mit Balkon/Terrasse u. Stellplatz von PR-Beraterin und ihrem Mann gesucht. 05172-9644911, ella-henke-immobilien.de

▶ BAUGRUNDSTÜCKE

SUCHE Baumöglichkeit

ab 400qm Abschnitt vom Garten, Abriss, 2. Reihe, Resthof o.ä.

☎ **0176/ 15416372**

▶ HANDWERKER

Sanierung 10%: Dach/Dachrinnen/ Fassaden/Carport/Garagen, Reparatur, Termine frei ☎ (0157) 33 37 07 99

6064501_002426

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

Üner Putz und Fliesen GmbH

seit 29 Jahren

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

☎ **0175/2127702**

info@uener-putz.de

31004201_002425

Dach/Reparatur/Flachdach wir haben Zeit. ☎ 05341/8865464 oder ☎0176/80702644

▶ 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

▶ DACHDECKER

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

▶ GÄRTNER

MÜLLER TIEFBAU

• Pflasterarbeiten
• Kanalarbeiten
• Erdarbeiten • Baggerarbeiten
• Keller-Freilegung und Abdichtung

0173 - 6437105

32626501_002425

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

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

Biete preisgünstig

Gartenarbeiten jegl. Art: Baggerarbeiten, Pflasterarbeiten, Baumfällarbeiten inkl. Abfuhr, Zaunbau, Dauerpflege, Rasen/Rollrasen, **Gartenbaubetrieb Heuer**

☎**(01 73) 9622350**

Gashi Garten- und Tiefbau GmbH & Co. KG

buero@gashi-peine.de
www.gashi-peine.de

Gartengestaltung, Baumfällung, Erd- u. Tiefbau, Pflasterarbeiten, Sand, Kies & Erdarbeiten, Natursteinarbeiten, Zaun- und Gabionenbau

Telefon: 05171/9400176

29655501_002425

▶ GEBÄUDE- & FENSTERREINIGUNG

Fensterreinigung

mit Abrechnung der Krankenkasse § 45 SGB Entlastungsbeitrag. **Kastek Service Gebäudereinigung**

☎ **0157/57260207**

▶ MÖBELTRANSPORTE

C&K Umzugsservice, Umzüge, Entrümpelungen, Renov., Möbelmontagen, Lagerung

☎ (05 31) 38 91 23 55



6744801_002626

PLATE UMZÜGE

Kein Umzug ohne unser Angebot!

Porschestr. 4 · 38112 Braunschweig

Kostenlose Servicenummer

0800-0400666

info@plate-umzuege.de

6465901_002426

▶ MALER / TAPEZIERER

Maler- u. Tapezierarbeiten, Bodenverlegung, Fa. Seidensticker, Peine ☎(01 78) 18 96 899

▶ 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**

▶ ENTRÜMPELUNG

BBB Entrümpelungen

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

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

5722601_002426

▶ ELEKTRIKER

Biete Elektrokarb. ☎05171-7727537

▶ VERKAUF PKW

Wir kaufen auch Ihr Auto!!!

Sie wollen Ihr Auto verkaufen? Ihr Fahrzeug wird nach Zustand und Laufleistung bewertet und Sie erhalten ein faires Angebot für Ihren Gebrauchten.
Wir verkaufen gepflegte und werkstattgeprüfte Gebrauchtwagen aller Fabrikate.
Wunschbestellung auch für Gebrauchtwagen möglich sowie die Vermittlung von Kraftfahrzeugen.

KRAFTFAHRZEUGTECHNIK FÜR ALLE FABRIKATE

Auto Börse Guse

Jahres- und Gebrauchtwagen
Kfz-Meisterbetrieb

Andreas Guse · Mühlenstraße 1 · 31234 Edemissen-Abbensen
Telefon: 05177 - 8217 · Telefax: 05177 - 985109 · Mobil: 0172 - 4228351
www.auto-boerse-guse.de **info@auto-boerse-guse.de**

3655501_002426

▶ OPEL CORSA

Opel-Corsa-C, BJ02, TÜV/27, 123000 KM, Defekter-Blinker 850€, Tel: 0163 7379739

▶ VW LUPO

Lupo, schwarz, 44 kW, TÜV neu, Bestzustand, Klima + Extras, nur 2.900€ VB ☎0152/11545982

▶ ANKAUF KRAFTRÄDER

Kaufe gebr. Motorräder

auch defekt ☎ (0531) 8789370

▶ ANKAUF PKW

Unfall +Totalschäden – Gebrauchtwagen –

VW, Audi, Opel, Ford, MB, Japaner, Skoda, Busse usw., Bj. 2004 – 2026

ZAHLE HÖCHSTPREISE

☎ (05365) 88 66 F. H. Autohandel

3198701_002426

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

▶ CAMPINGFAHRZEUGE ANKAUF

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

clevva
VON MÖBEL HEINRICH



je 0.99 1.49*
TRINKGLAS
farbig, 350 ml.
0479 1492 00



je 1.49 2.99*
KAFFEEBECHER
ca. 310 ml.
0479 2748 00



NUR SOLANGE DER VORRAT REICHT!
19.99 44.99* WERBEPREIS
KOMBI-SERVICE
0479 1486 00



NUR SOLANGE DER VORRAT REICHT!
29.99 79.99* WERBEPREIS
GESCHIRR-SET
0479 148700



NUR SOLANGE DER VORRAT REICHT!
29.99 79.99* WERBEPREIS
GESCHIRR-SET
0479 1488 00

TISCHLEIN DECK DICH - jetzt richtig sparen!

TREND-GESCHIRR FÜR FRÜHLINGS-GEFÜHLE!

KNALLER ANGEBOT

je 2.99 3.99* | je 3.49 4.99* | je 2.79 3.99* | je 4.49 5.99*

50% SPAREN!

Auf das hier abgebildete BUNTE GESCHIRR gibt es im clevva in PEINE - 50%.
Preis wird an der Kasse verrechnet. Nur solange der Vorrat reicht!

KAFFEEBECHER ca. 300ml
1173 0047 00/ 0057 00/ 0069 00

SCHALE Ø ca. 14cm
1173 0046 00/ 0056 00/ 0066 00

DESSERTTELLER Ø ca. 19cm
1173 0051 00/ 0059 00/ 0071 00

SPEISETELLER, Ø ca. 26,5cm
1173 0050 00/ 0058 00/ 0070 00











gemütliche **Armlehnen**

79.99 206.-* WERBEPREIS



SESSEL
BxHxT ca.
62x96x60 cm.
1121 0006 00

SOFORT VERFÜGBAR
499.99 1184.-* WERBEPREIS

AUSZIEHBAR
160/200 cm



ALLES NUR SOLANGE DER VORRAT REICHT!

AUSZIEHTISCH
BxHxT ca. 160-200x76x90 cm. 0722 0214

je 49.99 83.-* WERBEPREIS



STUHL
BxHxT ca.
59x80x60 cm,
60002915/00+01

AKTUELLE TRENDS & GROSSE AUSWAHL - SOFORT VERFÜGBAR! - MODERNES WOHNEN - RICHTIG SPAREN - SOFORT VERFÜGBAR! - GROSSE AUSWAHL - SOFORT VERFÜGBAR!

MÖBEL & KÜCHEN
Bis zu 45%[2] IMMER SPAREN!

KOSTENLOSE LIEFERUNG[3]
Bis zum GEWÜNSCHTEN AUFSTELLUNGSORT
FÜR ALLE MÖBEL & KÜCHEN
Ab 1000 Euro Lieferwert.

FINANZIERUNG
0%[1] 24 MONATE

clevva
VON MÖBEL HEINRICH

PEINE
500 m von der A2-Abfahrt
Dieselstr. 4
Tel.: 05171 54597-0
Mo.-Fr. 10:00-19:00 Uhr
Samstag 10:00-18:00 Uhr

Die Filiale in **Peine** wurde auf Google mit 4,6 bewertet.
06.02.2026 I 223 Rezensionen

Folgen Sie uns auch auf Social Media.
HAUPTSPONSOR DER LAGA '26 LANDES GARTENSCHAU BAD NENNDORF
@clevva
Weitere Infos & Artikel auch unter: www.clevva.de

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

1) Finanzierung: Ab einem Einkaufswert von 500.- Euro. Laufzeit der Finanzierung jeweils 24 Monate, effektiver Jahreszins 0,0%, keine Gebühren. Weitere Laufzeiten auf Anfrage. Ein Angebot der TARGOBANK AG, Kasernenstr. 10, 40213 Düsseldorf. Bonität vorausgesetzt. Gilt nur für Neuaufträge. I **2) Dauertiefpreise:** Nachlass bereits im Verkaufspreis berücksichtigt. I **3) Kostenlose Lieferung:** Ab einem Lieferwert von 1000 Euro liefern wir Ihre Bestellung zu Ihnen nach Hause bis zum gewünschten Aufstellungsort, ausgenommen die Lieferung von reduzierten Ausstellungsstücken. Ab einem Lieferwert von 1000 Euro liefern wir Ihre Bestellung zu Ihnen nach Hause bis zum gewünschten Aufstellungsort, ausgenommen die Lieferung von reduzierten Ausstellungsstücken. I *Listenpreis I Alle Maße sind ca.-Angaben. Maß-, Farb- und Modellabweichungen, Preisirrtümer und Liefermöglichkeiten vorbehalten. I Alle Preise sind in Euro. I Alles solange der Vorrat reicht. I Alles Abholpreise I Ohne Deko.

35260801_002625