hallo PEINE wochenende

RoBi ROHRREINIGUNG
24 Stunden erreichbar
Gutschein über 25,- €
für den ersten Auftrag bei RoBi Rohrreinigung
keine Barauszahlung möglich!
Ihr umweltfreundlicher Spezialist für die Abfluss-, Rohr- und Kanalreinigung
Mitglied in der Handwerkskammer Braunschweig
**Beseitigung von Verstopfungen in Haushalt, Gewerbe und Industrie**
**Tel.: 0 53 72-97 86 44**
Roberto Z. Orzechowski
Am Alten Hof 9, 31234 Edemissen
mail@robi-rr.de
www.robi-rohrreinigung.de
10246301_002426



# Eines der größten deutschen Rechenzentren soll entstehen

## **Milliardenprojekt** im Gewerbegebiet „Ackerköpfe“ geplant

**Mehrum.** Der Bedarf an Rechenzentren steigt, allein aufgrund der Nutzung von Cloud-Diensten und künstlicher Intelligenz (KI). Nun bahnt sich in der Gemeinde Hohenhameln ein echtes Mega-Projekt an: Das Unternehmen Telis Energie Deutschland will nördlich des Mehrumer Gewerbegebiets „Ackerköpfe“ im Landkreis Peine eines der größten Rechenzentren Deutschlands bauen.

„Wir halten den Standort für geeignet“, sagt Dr. Florian Zickfeld, Geschäftsführer von Telis Energie Deutschland. Bislang befinden sich auf dem 380.000 Quadratmeter großen Areal bei Mehrum Ackerflächen, die an Telis verkauft werden sollen. Entstehen soll dort ein Rechenzentrum mit sechs Blöcken beziehungsweise Gebäuden, jedes davon rund 25 Meter hoch. „Noch vor fünf Jahren wäre das für Rechenzentren überdimensioniert gewesen“, erklärt Zickfeld. Doch die Zeiten und der Bedarf hätten sich mittlerweile geändert.

Wer die Rechenleistung einmal nutzen wird, stehe noch nicht fest, sagt Christopher Schramm, Leiter der Projektentwicklung. Ganz große Kunden wie Google oder Amazon würden komplette Rechenzentren kaufen, was in Mehrum aber nicht vorgesehen sei. Stattdessen soll das Rechenzentrum an mehrere Kunden vermietet werden, die sich dann die Kapazitäten entsprechend untereinander aufteilen können. „Wir stellen sozusagen eine elektronische Hülle zur Verfügung“, beschreibt Schramm.

Wie viel genau die Umsetzung des Projekts kosten wird, könne man ebenfalls noch nicht beziffern. Klar sei aber, dass man

**Fortsetzung auf Seite 2**




Stellen das Milliardenprojekt vor: Bürgermeister Uwe Semper mit Dr. Florian Zickfeld und Christopher Schramm von Telis Energie Deutschland. FOTO: DENNIS NOBBE

ARKADIA
DAS GRÜNE ZENTRUM

Hasentag 28. März
Spaß für die ganze Familie!
**ARKADIA**
**Das grüne Zentrum**
Am Alten Friedhof 5
31275 Lehrte-Arpke
Tel: (05175) 9203-0
www.arkadia-gartencenter.de
35326801_002425


Deutsches Rotes Kreuz
Hilfe, die ankommt.
Gemeinsam helfen.
Vor Ort und weltweit.
Jetzt spenden!
drk.de/spenden

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**
05.04.2026
ab 19.00 Uhr
Brauerei in Flammen – das etwas andere Osterfeuer in Peine
Besucht uns auf dem Härke Hof und lasst euch überraschen.
Für das leibliche Wohl ist gesorgt.
**Tanz in den Mai**
mit DJ Olli
30.04.2026
Einlass 19.30 Uhr
Beginn 20.00 Uhr
Abendkasse 6 €
9320001_002426



Frühling startet in Ihrem Garten!
Entdecken Sie unsere moderne GaLa-Ausstellung und erleben Sie neue Inspiration für Ihren Traumgarten.




Baustoff Brandes
Da bau ich drauf.
Termin vereinbaren
Peine
Dieselstr. 1, Tel. 05171/7009-0
www.baustoff-brandes.de
5346101_002426

# Rechenzentrum in Mehrum geplant

**Fortsetzung von Seite 1**

sich im Milliardenbereich bewegen wird, erläutert Zickfeld. Auch die benötigte Leistung ist beachtlich: Der Bedarf des Rechenzentrums liegt bei rund 500 Megawatt – ungefähr so viel, wie ein modernes Gaskraftwerk erzeugt. Das bedeutet einen Jahresverbrauch von circa vier Terawattstunden, also vier Milliarden Kilowattstunden. Mit dieser Strommenge könnte etwas mehr als eine Million Haushalte versorgen.

In Mehrum gibt es nicht nur eine große freie Fläche, sondern auch die Nähe zu bestehender Energie-Infrastruktur. Da an dem Standort einst das Kraftwerk betrieben wurde, laufen dort Höchstspannungsleitungen zusammen, zwei Umspannwerke befinden sich ebenfalls vor Ort.

So sei man bei einer bundesweiten Prüfung auf Mehrum gekommen, erläutert Schramm - am Ende seien zehn potenzielle Standorte in der engeren Auswahl gewesen. Für das Rechenzentrum müsste übrigens ein weiteres, separates Umspannwerk auf dem Gelände gebaut werden.

Von dem Projekt profitiert auch die Gemeinde Hohenhameln, schließlich werden an sie



Die Planungen laufen: Auf dieser Fläche im Gewerbegebiet „Ackerköpfe“ soll die Serverfarm entstehen. FOTO: RALF BÜCHLER

die Gewerbesteuereinnahmen fließen. Zudem sollen 50 bis 80 neue Arbeitsplätze entstehen, von den Bereichen Sicherheit bis zur Wartung der Anlagen. „Für Kommunen bedeuten Rechenzentren die Chance, zur digitalen Souveränität beizutragen und die regionale Wirtschaftsentwicklung zu fördern“, sagt Uwe Semper (SPD), Bürgermeister der Gemeinde Hohenhameln. Darüber hinaus könnte die Abwärme des Rechenzentrums zur Beheizung von Wohngebäuden oder öffentlichen Einrichtungen wie dem Hallenbad genutzt werden. Und: „Eine moderne IT-Infrastruktur macht die Gemeinde noch attraktiver für andere Unternehmen und sogenannte Global Player“, ist Semper überzeugt.

Noch steht das Projekt allerdings ganz am Anfang. Zunächst muss der Rat der Gemeinde Hohenhameln dem Aufstellungsbeschluss zustimmen, was am Donnerstag, 19. März, Thema in der Ratssitzung sein soll. „Wir hoffen, dass wir 2028 mit dem Bau beginnen können“, sagt Dr. Florian Zickfeld. Er schätzt die Bauzeit auf eineinhalb bis zwei Jahre. Nach jetzigem Stand rechnet das Unternehmen mit einem Satzungsbeschluss zur Bauleitplanung im zweiten Quartal des kommenden Jahres. Informationsveranstaltungen für Bürgerinnen und Bürger sind ab dem dritten Quartal 2026 vorgesehen. Gebaut werden soll in mehreren Phasen, höchstwahrscheinlich werden nicht alle sechs Blöcke des Rechenzentrums gleich zu Beginn in Betrieb genommen, sondern zunächst zwei bis drei.

Von Anfang an mit ins Boot geholt habe man das Land Niedersachsen, sagt Uwe Semper - erste Gespräche seien bereits im vergangenen Jahr geführt worden. Fördergeld werde es aber wahrscheinlich keines geben - aus einem einfachen Grund, wie Thorsten Schwanert vom Niedersächsischen Ministerium für Wirtschaft, Verkehr und Bauen erläutert. Denn für den Bau des Rechenzentrums seien derart große Summen nötig, dass eine Förderung des Landes im Grunde gar nicht spürbar sein würde. Und attraktiv sei der Standort Mehrum schließlich auch ohne Fördermittel.

Europa und insbesondere Deutschland hinke im weltweiten Vergleich mit China und den USA hinterher, was Rechenzentren angeht, sagt Bürgermeister Uwe Semper. „Es gibt einen gewaltigen Aufholbedarf.“ Thorsten Schwanert fasst es kurz und knapp zusammen: „Ohne Rechenzentren keine KI - und ohne KI keine zukunftsgewandte Wirtschaft.“


Anzeige

# Was bei Nachlässen in Braunschweig oft übersehen wird: Die Erfahrung der ältesten deutschen Scheideanstalt seit 1845

FOCUS online MEDIEN PARTNER 2026

März 2026

Die Niedersächsische Goldbörse Braunschweig: auch bekannt aus FOCUS MONEY **Aktueller Goldkurs: 4.358,68 EUR/Ounce**

**Braunschweig.** Wenn ein Nachlass geregelt werden muss, stehen für viele Familien zunächst Unterlagen, Möbel und persönliche Erinnerungsstücke im Vordergrund. Doch oft sind es gerade die kleinen, unscheinbaren Dinge, die einen überraschend hohen Wert haben können: alte Ketten, Ringe, Armbänder, Münzen, Zahngold oder beschädigte Einzelstücke aus Gold und anderen Edelmetallen. Was jahrelang unbeachtet in Schubladen, Schatullen oder Tresoren lag, wird im ersten Moment häufig unterschätzt. Dabei kann genau hier ein erheblicher Vermögenswert verborgen sein.

Gerade bei hohen Goldpreisen lohnt sich deshalb ein genauer Blick. Viele geerbte Schmuckstücke werden nicht mehr getragen, haben aber dennoch einen beachtlichen materiellen Wert. Hinzu kommt: Für Laien ist oft nicht erkennbar, welche Legierung tatsächlich vorliegt, wie hoch der Edelmetallanteil ist oder welche Stücke überhaupt relevant sind.

Wer in einem Nachlass vorschnell aussortiert, riskiert deshalb, Werte zu übersehen, die heute wirtschaftlich erheblich ins Gewicht fallen können.




Orientierung bieten dabei auch die Hinweise aus dem Umfeld von **Heimerle + Meule**, offiziellem Partner der **Niedersächsischen Goldbörse Braunschweig** und seit **1845** im Edelmetallbereich tätig. Diese langjährige Erfahrung schafft Vertrauen, gerade wenn es darum geht, geerbte Werte fachkundig, nachvollziehbar und mit dem nötigen Blick fürs Wesentliche einzuordnen.
Die **Niedersächsische Goldbörse Braunschweig** begleitet Kunden bei der Bewertung von Nachlassschmuck, Altgold und weiteren Edelmetallen. Im Mittelpunkt stehen Transparenz, Diskretion und eine faire Wertermittlung auf Grundlage des aktuellen Marktumfelds. Der Geschäftsführer der Niedersächsischen Goldbörse Braunschweig weist darauf hin, dass viele Menschen erst im Rahmen einer professionellen Prüfung erkennen, welche Werte selbst in kleinen, beschädigten oder auf den ersten Blick unscheinbaren Schmuckstücken gebunden sein können.

Gerade bei Nachlässen geht es nicht nur um Erinnerungen, sondern oft auch um klare Entscheidungen. Was soll in der Familie bleiben? Was wird nicht mehr genutzt? Und welche Werte können sinnvoll realisiert werden? Eine fachkundige Bewertung schafft hier die notwendige Klarheit und hilft dabei, Wertvolles von weniger Relevantem zu trennen. So wird aus Unsicherheit Schritt für Schritt Übersicht.

Wer in Braunschweig und Umgebung einen Nachlass ordnet, sollte Edelmetalle deshalb nicht nebenbei behandeln. Denn was lange unbeachtet blieb, kann heute mehr wert sein, als viele vermuten. Bevor Wertvolles liegen bleibt oder vorschnell aussortiert wird, lohnt sich eine professionelle Prüfung. Wer Klarheit über geerbte Schmuckstücke und Edelmetalle haben möchte, findet mit der Niedersächsischen Goldbörse Braunschweig einen diskreten Ansprechpartner vor Ort.

*Die Niedersächsische Goldbörse Braunschweig in enger Partnerschaft mit Heimerle und Meule*

*Expertise durch die älteste Gold- und Silberscheideanstalt Deutschlands: Bei Nachlässen werden alte Ketten, Ringe, Münzen oder Zahngold oft unterschätzt.*

*Eine fachkundige Prüfung kann zeigen, welche Werte tatsächlich vorhanden sind. Das Goldhaus Düsseldorf bewertet Nachlassschmuck, Altgold und weitere Edelmetalle transparent, diskret und nachvollziehbar. So wird aus Ungewissheit eine fundierte Entscheidung.*

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.

10183901_002426



Spaß für alle Kita-Kinder: Hobby Horsing ist ein Programmpunkt bei der Osterrallye. FOTO: DANIEL WAGNER

# Peiner Osterrallye für Kita-Kinder

## Spiel und **Spaß** bei der „Peiner Allgemeinen Zeitung“

**Peine.** Eier, Hüpfen, Steckenpferde und ein Hauch von Frühling. Am Samstag vor Ostern wird der Hof der Peiner Allgemeinen Zeitung (PAZ) zum bunten Familien-Treffpunkt. Wer will dabei sein? Es gibt noch ein paar freie Plätze.

Das wird ein Spaß: Von 11 bis 14 Uhr lädt der Kita-Stadtelternrat am Ostersamstag, 4. April, alle Kita-Kinder und ihre Familien zu einer fröhlichen Osterrallye ein. Organisiert in Kooperation mit der PAZ, durchgeführt mit viel Herz und einer großen Portion guter Laune. Fünf Stationen warten auf kleine Entdecker. Und auf flinke Beine. Dabei lassen sich gesunde, aber auch süße Kleinigkeiten erspielen.

Los geht es mit Cornhole, dem beliebten Wurfspiel. Wer trifft das Loch im Brett? Gar nicht so einfach. An der zweiten Station werden Taschen bemalt. Hier dürfen Kinder kreativ werden. Farben, Fantasie und ein kleines Andenken für zu Hause.

Dann wird’s sportlich. Beim Eierlauf heißt es: ruhig bleiben und balancieren. Wer kommt ohne Eier-Unfall ins Ziel? Weiter geht es mit Dosenwerfen. Klappern ist hier ausdrücklich erlaubt. Und schließlich sorgt Hobby Horsing – der Mega-Trend-Sport – für angehende Reiter und Reiterinnen für Bewegung und Frohsinn im Strohring. Das Steckenpferd-Reiten begeistert gerade viele Kinder mit speziellem Charme.

Damit niemand etwas verpasst, bekommen alle kleinen Teilnehmer zu Beginn eine Stempelkarte. An jeder Station gibt es einen Stempel. Wer alle gesammelt hat, darf sich über ein kleines Erfolgserlebnis freuen. Damit nicht genug: Auf dem Hof wartet außerdem eine Hüpfburg für alle, die sich richtig austoben wollen.

Drei Kita-Fördervereine sorgen für das leibliche Wohl der kleinen und größeren Gäste: Frische Waffeln gibt es vom Förderverein der Kita Pusteblume, der Förderverein der Kita Villa Kunterbunt bringt Kuchen mit. Und der Förderverein der Kita St. Petrus aus Stederdorf kümmert sich um kalte und warme Getränke.

Unterstützt wird die ganze Kita-Rallye von lokalen Partnern wie Bahr Immobilien, Hof Stolte, der Kreismusikschule , Wohnbau Salzgitter und Physiofit. Ein besonderer Dank geht außerdem an den Edeka Ersu in Vöhrum und an die Hofläden Lauenroth und Peyers Deele. Denn Peine hält - wie so oft - zusammen.

Für den Stadtelternrat steht vor allem eines im Mittelpunkt: Gemeinschaft. „Wir wollen für die daheimgebliebenen Kinder und Eltern Gemeinschaft, Spaß und Zusammenhalt ermöglichen“, sagt Andreas Sova, 2. Vorsitzender des Kita-Stadtelternrats. „Einfach Freude am Vortag des Osterfestes. Und mit ein bisschen Glück auch den Frühling feiern.“

Die PAZ musste nicht lange überlegen, als die Anfrage der Kita-Eltern kam. „Kinder sind Zukunft, Familie ist wichtig. Jedes Kind sollte zu Ostern Freude haben. Wenn wir unterstützen können, sind wir natürlich dabei“, sagt der Vertriebsleiter der Peiner Allgemeinen Zeitung, Christian Kuttkat. Ein Vormittag voller Spiel, Lachen und Osterstimmung. Für kleine Gäste. Und große Begleiter.

Anmeldungen sind noch möglich nach dem Windhundprinzip online unter https://aktion.paz-online.de/angebot/bxnps. Die Teilnahmeplätze sind begrenzt.

Eine Anmeldung ist über den QR-Code möglich.

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

JETZT NEU!
Dein Kaufland-Prospekt ab sofort im Innenteil
9078601_002426

Juwelier Goldschatz
Edelmetallankauf, Schmuck & Uhren


Altgold ist Bargeld
Breite Straße 49
31224 Peine · neben Café Mitte
Telefon 05171/5876813
www.goldschatz-peine.de
7121001_002426

clevva VON MÖBEL HEINRICH
In PEINE Dieselstraße 4
RÄUMUNGS VERKAUF!
WEGEN FILIALSCHLIESSUNG
bis zu 70%[1] + 10%[2] EXTRA
AUF MÖBEL & KÜCHEN
HAUSHALTSWAREN • DEKOARTIKEL
HEIMTEXTILIEN • LEUCHTEN
Mehr Infos auf der RÜCKSEITE!
5547701_002426

BELKA IMMOBILIEN GmbH
Wir sind umgezogen!
Neuer Standort, bewährter Service in der Region
Ab sofort finden Sie uns in Lehrte: Selbstverständlich sind wir weiterhin in Peine und Umgebung für Sie da.
Ihr Immobilienprofi seit 1997
in Peine, Lehrte und Umgebung
Belka Immobilien GmbH
Burgdorfer Str. 29
31275 Lehrte
Telefon: 05132-55789
Mail: info@belka-immobilien.de
www.belka-immobilien.de
10239801_002426

# Wie entkomme ich der Ich-mache-alles-Spirale?

Wer kann sich kümmern? Fällt im Job-Meeting, im Freundes-Chat oder auch in der Beziehung diese Frage, huscht nach einigen Sekunden der Stille der Satz „Ich mach's“ über Ihre Lippen.

Wie so oft. Wahrscheinlich hat Ihr Gegenüber darauf gepokert, dass Sie sich wieder einmal verantwortlich fühlen. Denn Sie sind stets engagiert. Sehen Aufgaben, bevor andere sie auf dem Schirm haben. Sind aufmerksam, immer für andere da.

So wohltuend die Dankbarkeit des Gegenübers auch ist: Mit so einem starken Verantwortungsgefühl durchs Leben zu gehen, kostet Kraft. Die Ärztin und Therapeutin Mirriam Prieß arbeitet immer wieder mit Menschen, die „sich erschöpfen, sich verbrennen, weil sie sich überhaupt nicht um sich kümmern, sondern immer nur um andere“. Betroffen sind vor allem Frauen.



„Kannst du mal eben ...?“ Wer die Erfahrung gemacht hat, dass Leistung Anerkennung mit sich bringt, sagt eher „Ja“. FOTO: JENS SCHIERENBECK

### Vier Schritte: So packen Sie das Problem an

Was also tun, wenn man in dieser Verhaltensweise feststeckt, aber etwas ändern möchte? Hier kommen vier Schritte:

### 1. Der Blick zurück: Warum bin ich so?

Da lohnt ein Blick in die eigene Biografie - gut möglich, dass diese Verhaltensweise in der Kindheit wurzelt. Womöglich hat man sie von der eigenen Mutter abgeschaut, der es immer wichtig war, dass alle zufrieden waren. Womöglich hat in der Familie die bedingungslose Liebe gefehlt: Anerkennung gab es immer nur für gute Noten oder dafür, dass man für andere Verantwortung übernommen hat.

„So lernt ein Kind: Wenn ich für Harmonie sorge und wenn ich viel leiste, dann werde ich geliebt“, sagt Prieß. Tückisch: Wer mit dieser Überzeugung durchs Leben geht, verliert mit der Zeit das Gefühl für sich selbst und die eigenen Bedürfnisse.

### 2. Beziehungen analysieren: Wer gibt wie viel?

Ob im Freundeskreis, im Job oder in der Beziehung: Es geht darum, Geben und Nehmen wieder mehr in Balance zu bringen. Ohne eine vorherige Bestandsaufnahme geht's nicht.

Orientierung kann hier die sogenannte „Drittel-Regel“ geben. „Eine gesunde Beziehung heißt: Ein Drittel komme ich vor, ein Drittel kommst du vor, ein Drittel kommt unser Miteinander vor“, sagt Mirriam Prieß.

Ein wichtiger Indikator, wie gut Geben und Nehmen ausbalanciert sind, ist das Bauchgefühl - also die Frage: „Fühle ich mich gut?“ Menschen, die zu viel geben, haben häufig den Eindruck: „Ich funktioniere nur noch.“

Da grummelt es im Bauch, weil die eine Freundin nichts in die Freundschaft hineingibt? Oder weil sich der Partner darauf verlässt, dass Arzttermine und neue Gummistiefel fürs Kind schon von Zauberhand organisiert werden? Das ist ein Zeichen, dass die Verantwortung nicht gerecht aufgeteilt ist.

### 3. Das offene Gespräch suchen: Wie können wir die Situation ändern?

Mehr Klarheit darüber gewonnen, wie die Verantwortlichkeitsspirale wirkt? Sehr gut. Um eine Veränderung anzustoßen, ist nun eine Sache unvermeidbar: der Dialog auf Augenhöhe.

Orientieren kann man sich dabei Prieß zufolge an folgenden Fragen: Was gebe ich? Was bekomme ich? Was brauche ich, damit ich mich gut fühle? Wie können wir Aufgaben so verteilen, dass jeder wesentlich vorkommt - ich, du und unsere Beziehung? Sinnvoll ist auch gemeinsam die Erwartungen zu reflektieren.

### 4. Konsequenzen ziehen: Will ich so weitermachen?

„Danke, dass du das angesprochen hast. Ich werde an mir arbeiten.“ Im besten Fall fällt dieser oder ein ähnlicher Satz, wenn man sich den Verantwortlichkeits-Frust von der Seele geredet hat. Und vor allem: Es bleibt nicht nur bei Worten.

Doch was, wenn sich nichts ändert, das Gegenüber weiterhin passiv bleibt - eben, weil er oder sie davon profitiert, dass man selbst stets Aufgaben sieht und erledigt? „Wenn das Gegenüber nicht nachziehen will, ist das seine Entscheidung“, sagt Mirriam Prieß. Und die muss man nicht schlucken, sondern sollte nun eigene Integrität vertreten, also klarstellen: „Das ist für mich nicht das, was ich möchte.“

Dann bleibt möglicherweise nur noch ein Ausweg aus der Verantwortlichkeitsspirale: das Ende der Freundschaft oder Beziehung - und damit ein „Ja“ zu sich selbst. (dpa)



8085201_002626

## + 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

**EDDESSE Dr. Dorothee Müller** Tel. (05176) 7332, Kochs Weg 16: Sa., So.

### APOTHEKEN

**PEINE Stern-Apotheke im Ärztezentrum** Tel. (05171) 7699300, Duttenstedter Str. 15: So. 9-9 Uhr
**Südstadt Apotheke** Tel. (05171) 505600, Märklinstr. 2: Sa. 9-9 Uhr
**WENDEBURG Aue-Apotheke** Tel. (05303) 92360, Büssingstr. 8: Sa. 9-9 Uhr

Alle Angaben ohne Gewähr.

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

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

XXXLutz

**Beratung** und **Verkauf**
am **Sonntag**
von **12.00** bis **18.00 Uhr**

**6x** in **Ihrer Region!** In **Wolfsburg, Garbsen, Braunschweig, Gadenstedt, Goslar** & **Blankenburg**

# Hausmesse

## in Gadenstedt

Sonntag
**22.**
März

Mit vielen **Neuheiten** der **Marken**

billerbeck HOME COLLECTION · Stressless A PLACE THAT MOVES YOU · RÖSLE SINCE 1888 · TEMPUR · WMF · KitchenAid · LEONARDO · CENTA-STAR extra · JOOP! · Fissler · ZWILLING

**XXXL Aktion**

Bis zu **25%** 3) + S)

Ausgenommen: siehe S) sowie in dieser Werbung angebotene Ware.

AUF FAST **ALLE**

auch auf große Marken

- ☑ Gardinen
- ☑ Leuchten
- ☑ Heimtextilien
- ☑ Teppiche
- ☑ Baby-Exklusivmarken
- ☑ Haushaltswaren & Accessoires

Exklusiv für Freundschaftskarteninhaberinnen und -inhaber, nur in unserer Filiale gültig.

F126CA000

XXXLutz **Messe-Gutschein**

**250 €** 2) + S)

XXL Dankeschön für Ihre Treue!

bei Kauf ab **750 €**

F126CA001

XXXLutz **Messe-Gutschein**

**500 €** 2) + S)

XXL Dankeschön für Ihre Treue!

bei Kauf ab **1.500 €**

F126CA002

zusätzlich **mindestens 35%** 1) + S)
mit Freundschaftskarte

XXXLutz **Messe-Gutschein**

**1.000 €** 2) + S)

bei Kauf ab **3.000 €**

F126CA003

MUSTER

## 80 Polstermöbel-Testerinnen und -Tester gesucht!

Nur bis zum 22.03.2026

**Jetzt Termin sichern!**
www.xxxlutz.de/c/termin-vereinbaren-polstermoebel

**Ihr** frei geplantes **Polstermöbel** zum

**1/2 PREIS** PT)

Ausgenommen: siehe PT) sowie in dieser Werbung angebotene Ware

VERKAUF IN **ALLEN** ABTEILUNGEN

**UMBAU-ABVERKAUF** IN GADENSTEDT

BIS ZU **75%** 4)

AUF GEKENNZEICHNETE ABVERKAUFSARTIKEL

ALLES MUSS RAUS

## KINDERPROGRAMM

Nur am **22.03.2026**

**XXXLutz Gadenstedt** | An der Bundesstraße 2 | 31246 Gadenstedt | Tel. (030) 25549408-0 | Öffnungszeiten: Mo. – Fr. 10.00 – 19.00 Uhr, Sa. 10.00 – 18.00 Uhr | gadenstedt@xxxlutz.de

ILDE12-6-a. Für Druckfehler keine Haftung. Artikel im Online Shop immer zum Freundschaftskartenpreis – unabhängig jeglicher Rabattaktionen. Marktplatz-Verkäufer/Drittanbieter sind von allen Aktionen ausgenommen. Die XXXLutz Möbelhäuser, Filialen der BDSK Handels GmbH & Co. KG, Mergentheimer Straße 59, 97084 Würzburg. 1) Exklusiv für Freundschaftskarteninhaberinnen und -inhaber auf gekennzeichnete Artikel. Ausgenommen: siehe S). Gültig bis mindestens 22.03.2026. 2) Gültig bei Neuaufträgen auf gekennzeichnete Artikel der Abteilungen Möbel, Küchen, Matratzen, Teppiche und Babyzimmer. Ausgenommen: siehe S). Für Freundschaftskarteninhaberinnen und -inhaber: Soweit anwendbar, Kombination mit dem 35 %-Freundschaftskartenpreis möglich, darüber hinaus keine weiteren Konditionen möglich. Gutschein gilt nur in unserer Filiale in Gadenstedt. Pro Einkauf und Kunde nur ein Gutschein einlösbar. Gültig bis 22.03.2026. 3) Exklusiv für Freundschaftskarteninhaberinnen und -inhaber. Gültig bei Neuaufträgen auf gekennzeichnete Artikel, die in die Tasche passen, aus den Abteilungen Haushaltswaren & Accessoires, Gardinen, Leuchten, Teppiche, Heimtextilien sowie für die Baby-Exklusivmarken Jimmy Lee, My Baby Lou, Avelia und Patinio. Ausgenommen: siehe S). Keine weiteren Konditionen möglich. Gültig bis 22.03.2026, bei XXXLutz in Gadenstedt. Einkaufstasche „XXXL Shopping Bag", ca. 53 x 40 x 22 cm (83500010) für 1,- € erhältlich. S) Gültig bei Neuaufträgen. Ausgenommen: Artikel in dieser Werbung, in der Ausstellung als „Bestpreis"/„Bester Preis" gekennzeichnete Artikel, Blomus, Boxxx, Depot, Elle Decoration, JAB, Joop! Teppiche, Leifheit, Musterring, Paidi, Schöner Wohnen, Soehnle, Team 7, Tilo, Tom Tailor Teppiche und Vorwerk, bereits reduzierte Ware, Abverkaufsartikel, Saisonartikel, Badzubehör, Elektro-Kleingeräte, Gutscheinkauf und Bücher. Bei XXXLutz in Blankenburg keine Baby-Artikel platziert, aber bestellbar. Keine Barauszahlung. 4) Gültig bei Neuaufträgen auf gekennzeichnete Abverkaufsartikel. Keine weiteren Konditionen möglich. Gültig bis 22.03.2026. PT) Gültig bei Neuaufträgen auf Ihr frei geplantes Polstermöbel der Marken Koinor, Beldomo, Pure Home, Himolla, Johann Jakob, Dieter Knoll, Stylife, Valnatura und Chilliano. Ausgenommen: Artikel in dieser Werbung, in der Ausstellung als „Bestpreis"/„Bester Preis", bereits reduzierte Ware und Gutscheinkauf. Keine weiteren Konditionen möglich. Keine Barauszahlung. Gültig bis 22.03.2026.

8442801_002426

# Meta Glasses contra Datenschutz

Die **KI-Brille** von Meta leitet intimste Videoaufnahmen von Nutzern an Mitarbeiter von Subunternehmen weiter.

VON MATTHIAS SCHWARZER




SYMBOLFOTO: JULIO LOPEZ / PEXELS

Ein Mann legt seine Brille auf den Nachttisch und verlässt den Raum. Kurz darauf betritt seine Frau das Schlafzimmer und zieht sich aus. Eine intime Handlung, die im Normalfall nur die Frau selbst und gegebenenfalls ihr Partner sehen würde. In diesem Fall allerdings schauen auch Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu, die für den Meta-Konzern von Mark Zuckerberg im Einsatz sind.

Was sich liest wie ein schlechter Sci-Fi-Film, soll sich laut schwedischen Medien exakt so zugetragen haben. „Svenska Dagbladet“ und „Göteborgs-Posten“ haben mit rund 30 Beschäftigten eines Subunternehmens in Kenia gesprochen, das für den Meta-Konzern KI-Anwendungen prüft. Sie alle bekamen demnach intimste Einblicke in das Privatleben von Menschen, die die Meta AI Glasses besitzen – eine trendige KI-Brille, die sich immer größerer Beliebtheit erfreut.

Das Gerät, in dem eine Kamera und Mikrofone integriert sind, scheint – völlig unbemerkt von seinen Nutzern – Aufnahmen zur Prüfung an den Konzern weiterzuleiten. „In einigen Videos sieht man jemanden auf die Toilette gehen oder sich ausziehen“, berichtet einer der Mitarbeiter. Andere beschreiben Videos, in denen Bankkarten von Personen zu sehen sind, und Menschen, die mit der Brille Pornos schauen. „Wir sehen alles – vom Wohnzimmer bis hin zu nackten Körpern. Meta hat solche Inhalte in seinen Datenbanken“, berichtet einer.

### Arbeiter sollen KI verbessern

Hintergrund der Datenweitergabe ist eine Praxis, die bei modernen KI-Systemen nicht ganz unüblich ist. Tech-Konzerne beschäftigen sogenannte Datenannotatoren, häufig in Niedriglohnländern über Subunternehmen. Ihre Aufgabe: Sie sorgen dafür, dass die KI durch Training verbessert wird. Dafür werden Eingaben automatisiert an sie weitergeleitet. Im Falle der Meta-Brille beschriften und kategorisieren sie Bild- und Videomaterial, benennen Objekte und beschreiben sie, damit die KI lernt, die Welt zu verstehen. Laut der Berichte handelt es sich um das Unternehmen Sama in Nairobi. Auch das ChatGPT-Unternehmen OpenAI soll mit der Firma zusammenarbeiten.

Dass die Datenannotatoren im Zweifel auch private Aufnahmen zu Gesicht bekommen, ist bei der Meta-Brille offenbar ab Werk so vorgesehen. In den Nutzungsbedingungen des Konzerns heißt es: „In einigen Fällen überprüft Meta Ihre Interaktionen mit KI, einschließlich des Inhalts Ihrer Gespräche mit oder Nachrichten an KI, und diese Überprüfung kann automatisiert oder manuell (durch Menschen) erfolgen.“ Groß auf der Verpackung steht das aber nicht – selbst Händler in Brillengeschäften sollen Kunden nicht angemessen darüber informieren. Und: Abschalten lässt sich die Funktion auch nicht.

Bei dem Verfahren soll es im Normalfall zwei Einschränkungen geben: Aufnahmen sollen nur anonymisiert weitergeleitet werden, also: Gesichter und sensible Daten werden verpixelt, bevor sie bei den Mitarbeitern landen. Die Insider berichten jedoch, dass die Technik oft nicht zuverlässig funktioniere. Darüber hinaus soll die Brille Aufnahmen nicht kontinuierlich weiterleiten. Dem Bericht zufolge muss der Nutzer explizit mit der KI interagieren – also per Tastendruck oder Sprachbefehl „Hey Meta“. Wie es unter diesen Voraussetzungen zu den Nachttischaufnahmen kommen konnte, ist unklar. Eine Anfrage des RedaktionsNetzwerks Deutschland (RND) zum Thema ließ Meta unbeantwortet.

### Ist das DSGVO-konform?

Bei Datenschützerinnen und Datenschützern lösen die Entwicklungen Besorgnis aus: Kleanthi Sardeli von der Organisation „None of your Business“ sieht bei Meta ein klares Transparenzproblem. Sie betont, dass eine ausdrückliche Zustimmung erforderlich sein sollte, wenn Daten zum Training von KI verwendet würden.

Petra Wierup, Juristin bei der schwedischen Datenschutzbehörde (IMY), sieht auch einen Konflikt mit der Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) – immerhin würden hier Daten von EU-Bürgerinnen und -Bürgern an Unternehmen in Drittländern weitergegeben. Meta müsse sicherstellen, dass die Daten bei einem solchen Verfahren einen ähnlich „starken und gleichwertigen Schutz“ erhielten wie in der EU.

Meta selbst kommentierte die Kritik auch gegenüber den schwedischen Medien nicht. Eine Sprecherin erklärte lediglich: „Wenn Live-KI verwendet wird, verarbeiten wir diese Medien gemäß den Nutzungsbedingungen und der Datenschutzrichtlinie von Meta AI“.

### Protest gegen „Glassholes“

Dass intelligente Brillen Datenschutzprobleme hervorrufen können, ist keine ganz neue Erkenntnis. Schon 2013, als der Konzern Google erstmals seine erfolglose Brille Google Glasses auf den Markt brachte, gaben Kritikerinnen und Kritiker zu Bedenken, dass das Gerät unbemerkt Fotos und Videos aufnehmen könnte. Das führte in den USA sogar zu teilweisen Verboten der Brille in Cafés, Kinos und in Arztpraxen.

Das Image färbte schnell auf Nutzerinnen und Nutzer des Gerätes ab. Es etablierte sich der Begriff „Glasshole“ – ein Kofferwort aus „Brille“ und „Arschloch“: Ein Autor des Magazins „Wired“ berichtete seinerzeit, das Tragen der Brille habe ihn sozial isoliert – er sei ständig mit der „aggressivsten Form passiver Aggression“ konfrontiert gewesen. Andere Artikel dokumentierten Handgreiflichkeiten gegen Glasses-Besitzer in Cafés und Bars.

Google selbst sah sich schließlich gezwungen, Verhaltensregeln für die Brille zu veröffentlichen. Darin wird explizit davor gewarnt, „gruselig oder unhöflich“ zu sein – ein klares Eingeständnis des Imageproblems.

### Meta-Brille wird zum Hype

Meta allerdings hat mit seiner Brille nun geschafft, was der Konkurrenz damals nicht gelang: Die Meta Glasses, die in Kooperation mit dem Brillenhersteller EssilorLuxottica entworfen wurden, sind zumindest in den USA längst ein beliebtes Lifestyle-Accessoire. Zuletzt konnte der Konzern den Absatz des Gadgets deutlich steigern: Mehr als sieben Millionen Ray-Ban- und Oakley-Brillen mit KI-Funktionen wurden im vergangenen Jahr verkauft.

Der Hype um das Gerät bewog den Konzern auch dazu, den internationalen Marktstart eines neuen Ray-Ban-Modells vorerst zu verschieben – zu hoch sei die Nachfrage in den USA gewesen. Berichten zufolge planen beide Unternehmen, die Produktion der Brillen bis Ende dieses Jahres auf mindestens 20 Millionen zu verdoppeln.

Der Erfolg inspiriert auch die Konkurrenz: Google hatte zuletzt ebenfalls angekündigt, wieder in den Brillenmarkt einzusteigen – auch Apple soll Insiderberichten zufolge an einem Modell arbeiten, das womöglich schon Ende des Jahres vorgestellt wird.

### Ein Konzern ohne Moral

Doch parallel zum Trend mehren sich die negativen Schlagzeilen zum Gerät. CNN berichtet über Pick-up-Influencer, die mit der Meta-Brille filmen, wie sie Frauen ansprechen – natürlich ohne diese um Erlaubnis gefragt zu haben. Bei den teils brutalen Razzien gegen Einwanderer in den USA sollen auch Beamte der US-Einwanderungs- und Zollbehörde (ICE) KI-Brillen von Meta getragen und damit Videoaufnahmen gemacht haben.

Langfristig könnte die Brille noch für andere Zwecke eingesetzt werden. Wie die „New York Times“ berichtet, plant Meta die Einführung einer Gesichtserkennungsfunktion. Das intern als „Name Tag“ bezeichnete Feature soll es Trägern der Smartglasses ermöglichen, Personen zu identifizieren und mithilfe des KI-Assistenten Informationen über diese Personen abzurufen. Die Zeitung beruft sich auf Insider aus dem Unternehmen.

Kritikerinnen und Kritiker befürchten, dass es nicht lange dauern dürfte, bis die Funktion missbraucht wird. Die ICE-Behörde in den USA arbeitet schon jetzt mit zahlreichen Daten-Analysewerkzeugen, um Personen aufzuspüren. Meta-Chef Mark Zuckerberg hatte sich zuletzt immer wieder der Trump-Regierung angebiedert – und sein Konzern legt auch sonst wenig Wert auf Moral, wie „The Verge“ es formuliert. Brisant ist ein internes Memo, aus dem die „New York Times“ zitiert. Demnach will der Konzern die Gesichtserkennungsfunktion explizit in einer „politisch unruhigen Phase“ einführen, weil dann zivilgesellschaftliche Gruppen und Kritiker mit etwas anderem beschäftigt seien und sich weniger auf Meta konzentrieren könnten.

### App warnt vor KI-Brillenträgern

Doch es formiert sich allmählich Widerstand gegen den KI-Brillentrend. In Kalifornien und New Jersey gibt es Sammelklagen gegen Meta, die sich direkt auf die Enthüllungen der schwedischen Zeitungen beziehen. Die Kläger fordern Schadensersatz und eine einstweilige Verfügung, weil sie sich durch die Versprechen des Konzerns in Bezug auf den Datenschutz getäuscht sehen. Das Electronic Privacy Information Center (EPIC) hat eine Beschwerde bei der US-Handelsbehörde FTC eingereicht, mit dem Ziel, die geplante Einführung einer Gesichtserkennungsfunktion zu stoppen.

Der Soziologe und Entwickler Yves Jeanrenaud hat derweil eine App namens Nearby Glasses entwickelt. Der Clou: Sie kann anhand bestimmter Bluetooth-Signale erkennen, ob Menschen in der Nähe eine intelligente Brille von Ray-Ban, Oakley und Snap tragen – und warnt dann davor.

Jeanrenaud erklärt auf der Plattform Github, dass die App nicht perfekt sei und Fehlalarme möglich seien. Doch sie könnte ein Anfang sein für all diejenigen, die nicht unbemerkt von smarten Brillen gefilmt werden wollen. „Wir brauchen bessere Lösungen, um Überwachungstechnologien und Eingriffe in die Privatsphäre einzudämmen“, schreibt der Entwickler auf der Plattform. Aktuell ist die App für Android-Geräte im Google-Play-Store verfügbar – eine iOS-App gibt es noch nicht.

# Decision Fatigue: Wann Sie eine Entscheidung besser vertagen

Eine hitzige Diskussion im Meeting, eine provokante E-Mail im Postfach oder die Euphorie nach einem überraschenden Erfolg: Gerade im Berufsalltag treffen wir Entscheidungen oft nicht im neutralen Zustand. Wer sich ärgert, unter Druck steht oder übermüdet ist, reagiert schneller – oft vorschnell – und auch härter als es der Situation guttut.

Dass starke Gefühle unser Urteilsvermögen beeinflussen, ist wissenschaftlich gut belegt. Emotionen – egal ob positiv oder negativ – führen dazu, dass Menschen nicht klar denken und mitunter impulsiv handeln, erklärt Philip Meissner, Inhaber des Lehrstuhls für Strategie und Entscheidungsfindung an der ESCP Business School in Berlin.



Erst mal den Kopf freibekommen: Wer innerhalb einer gewissen Zeitspanne viele Entscheidungen treffen musste, sollte dem Gehirn Ruhe gönnen. FOTO: CHRISTIN KLOSE

### Entscheidungen mit klarem Kopf treffen

„Emotionen können dazu beitragen, dass ich die Welt schwärzer und weißer sehe als sie ist", sagt auch Prof. Ralph Hertwig vom Max-Planck-Institut für Bildungsforschung.

Heißt: In solchen Situationen sollte man lieber keine Entscheidungen treffen. Besser ist es, abzuwarten und zu versuchen, die eigenen Gefühle zu regulieren. Wenn man wieder einen klaren Kopf hat, lässt sich das Thema einfacher erneut angehen.

### Warnsignal „Decision Fatigue"

Auch das Gefühl, überfordert zu sein, sollte ein Warnzeichen sein, die Entscheidung besser nicht zu erzwingen. Die „Decision Fatigue" tritt laut Hertwig ein, wenn Menschen innerhalb einer gewissen Zeitspanne viele Entscheidungen treffen mussten.

Die Bereiche im Gehirn, die uns helfen, zu fokussieren, zu planen, von Aufgabe zu Aufgabe zu springen, sind dann erschöpft. Das kann wiederum dazu führen, dass die Qualität unserer Entscheidungen sinkt. Nach einer Ruhepause oder Schlaf kann sich das Gehirn wieder erholen und bessere Entscheidungen treffen. (dpa)


Für alle Fahrten gilt:
**Taxiservice ab/an Haustür inklusive!**
ZUM KATALOG
Sausewind
entspannt reisen




**Urlaub am Kärntener Weissensee**
Im Heilklima des Weissensees, am Fuße der Gailtaler Alpen können Sie sich wunderbar erholen. Freuen Sie sich auf einen exklusiven genussvollen Urlaub im Sonnenhochtal Weissensee auf 930 Metern Seehöhe!




**Inselerlebnis Fünen** – Dänemark
Die Insel Fünen, viertgrößte Insel Dänemarks, ist zauberhaft in der dänischen Südsee gelegen und reich an glorreicher Geschichte. Und wussten Sie schon, dass auf Fünen Wein angebaut wird?




**Traumstraßen Norwegens**
Entdecken Sie Norwegens atemberaubende Fjordlandschaft. Es handelt sich um ausgewählte Strecken, die beeindruckende Architektur und Naturschönheiten in ganz besonderer Weise miteinander verbinden.




**Genussreise Oberallgäu**
Im Herzen des Naturparks Nagelfluhkette liegt Balderschwang inmitten einer atemberaubenden Naturvielfalt. Genießen Sie die frische Bergluft, die herrlichen Ausblicke und die herzliche Gastfreundschaft.




**La Montanara – Trentino**
Erleben Sie die Schönheiten des Val di Non und des Val di Sole – ein Fleckchen Erde, das man so schnell nicht vergisst. Musikalisches Highlight ist der Besuch eines Konzerts der bekannten Trentiner Bergsteigerchöre.




**Kroatien/Slowenien/Herzegowina**
Kroatien, Slowenien und Bosnien-Herzegowina sind von betörender Schönheit. Viele Sehenswürdigkeiten, die auf der Weltkulturerbe-Liste der UNESCO stehen, werden Sie während dieser Rundreise erleben.

**Sausewind Reisen GmbH** | Dingelber Str. 6 | 31174 Schellerten **Tel: 05123 32499 90 | info@sausewind-reisen.de | www.sausewind-reisen.de**

6160701_002426

# Wie Fruchtzucker unseren Nieren schaden kann

Durst? Wer ihn nicht mit Softdrinks, sondern mit Wasser, ungesüßtem Tee oder Kaffee löscht, tut auch den Nieren etwas Gutes.

Limonaden, Schorlen und Co. verleiten nämlich dazu, in kurzer Zeit viel Fruchtzucker aufzunehmen. Das kann die Nieren mit der Zeit belasten, wie die Deutsche Gesellschaft für Nephrologie (DGfN) warnt. Was steckt dahinter?

Dafür zunächst etwas Zucker-Theorie: Anders als Traubenzucker (Glukose) wird Fruktose unter anderem auch in den Nieren verstoffwechselt.

Aus gleich mehreren Gründen ächzt das Organ, wenn wir über längere Zeit viel davon zu uns nehmen:

- Beim Abbau von Fruchtzucker bildet der Körper vermehrt Harnsäure. Ist dieser Spiegel dauerhaft erhöht, können sich Harnsäurekristalle im Nierengewebe ablagern. Das kann zu Nierenschäden, Nierensteinen und -entzündungen führen.
- Ein hoher Fruktosekonsum fördert die Bildung von Fett und Entzündungen im Körper, wodurch die kleinen Blutgefäße der Nieren Schaden nehmen können.
- Dazu kommen indirekte Effekte: Viel Fruktose fördert Insulinresistenz, Bluthochdruck und Fettleber - alles Erkrankungen, die die Nierenfunktion nochmals verschlechtern.



Zuckerhaltige Getränke belasten die Nieren: Fruchtzucker aus Softdrinks und Fertigprodukten kann langfristig Nierenschäden fördern. FOTO: ANNA HIRTE

### Fruchtzucker aus Obst ist nicht das Problem

Wer gerne mal Apfelspalten oder Blaubeeren snackt, muss sich das nicht verkneifen. „Problematisch ist nicht Fruktose aus frischem Obst, sondern vor allem der zugesetzte Fruchtzucker in industriell hergestellten Lebensmitteln“, so die Nephrologin Sylvia Stracke, die Pressesprecherin der DGfN ist.

Fruktose ist beispielsweise in Softdrinks, Energydrinks, Sportgetränken, Eistees und aromatisierten Wässern zu finden. Auch Fruchtjoghurt, Müsliriegel, Frühstückscerealien und Desserts liefern mitunter viel davon, ebenso Fertigsoßen, Dressings und Backwaren.

Auf der Zutatenliste hält man am besten Ausschau nach Bezeichnungen wie „Fruktose-Glukose-Sirup“ oder „Maissirup“ - und vermeidet entsprechende Produkte möglichst. Die Nieren-Experten raten außerdem dazu, Normalgewicht anzustreben und Adipositas, Bluthochdruck und Diabetes konsequent zu behandeln. (dpa)


# 5x2 Tickets für U21 EM-Qualifikation zu gewinnen!

Die Deutschland U21-Nationalmannschaft trifft am 27. März im wichtigen Qualifikationsspiel zur UEFA U-21-Europameisterschaft 2027 auf die Auswahl aus Nordirland. Für die DFB-Auswahl ist das Spiel ein wichtiger Gradmesser in der Vorbereitung auf die kommenden internationalen Aufgaben, sich gegen einen Top-Gegner zu beweisen. Das Spiel findet im Eintracht-Stadion in Braunschweig statt. Sie haben die Chance, das Spiel live im Stadion zu erleben! Die Peiner Allgemeine Zeitung verlost unter allen Leserinnen und Lesern 5x2 Tickets für Spiel am 27.03.2026 ab 18 Uhr im Eintracht-Stadion in Braunschweig.

So können Sie an der Verlosung teilnehmen: Scannen Sie den QR-Code und hinterlassen Sie auf unserer Gewinnspielseite Ihre Kontaktdaten. Teilnahmeschluss ist Sonntag, 22.03.2026 um 23:30 Uhr. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

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

9669201_002426

ANZEIGE



# Start in die Saison: Checkliste für Biker

Wer monatelang nicht auf dem Bike saß, kann das eigene Können schnell überschätzen. Der ADAC Hessen-Thüringen warnt, dass es zum Saisonstart im Frühling immer wieder schwere Unfälle gibt, an denen Motorräder beteiligt sind. Auch die Gesellschaft für Technische Überwachung (GTÜ) appelliert, defensiv zu fahren, wenn es mit dem Motorrad wieder auf die Straßen geht.

Daneben ist eine intakte Ausrüstung das A und O. Hier einige Basics, auf die Motorradfahrende vor der ersten Ausfahrt achten sollten:



Saisonstart sicher angehen: Vor der ersten Ausfahrt im Frühjahr sollten Motorrad und Ausrüstung gründlich geprüft werden. FOTO: SILVIA MARKS

### Schutzkleidung

Helm, Stiefel, Jacke und Handschuhe gehören laut ADAC zur Grundausrüstung. Um sichtbarer zu sein, seien Reflexionsstreifen an der Kleidung oder eine zusätzliche Warnweste sinnvoll.

Motorradhelme müssen seit 2023 zudem eine neue Norm erfüllen (ECE 22.06). Auch wenn vorherige Helme nicht zwingend ersetzt werden müssen, lohnt laut GTÜ ein Wechsel, weil die neueren Helme einen besseren Schutz bieten. Generell sollte der Helm fest sitzen, ohne zu drücken, und sich beim Kopfschütteln kaum bewegen.

### Reifen

Stimmt der Druck noch und wie tief ist das Profil? Gesetzlich vorgeschrieben sind mindestens 1,6 Millimeter Reifenprofil. Der ADAC rät, ab einer Profiltiefe von zwei Millimetern zu wechseln. Die GTÜ rät sogar zu vier Millimetern, damit das Motorrad bei Starkregen oder in Pfützen nicht aufschwimmt.

Genauso sollten die Reifen auf mögliche Risse oder andere Schäden untersucht werden. Auch Sonnenlicht und Witterung lassen das Gummi altern, spätestens alle fünf bis sechs Jahre ist laut GTÜ ein Reifenwechsel sinnvoll.

### Flüssigkeiten

Motoröl, Bremsflüssigkeit und Kühlmittel überprüfen und, wenn nötig, nachfüllen oder austauschen. Bevor das Motorrad aus seinem Winterquartier kommt, genau hinschauen: Befindet sich Feuchtigkeit am Motorrad oder sind Flecken auf dem Garagenboden? Das könnte auf undichte Stellen hindeuten.

### Bremsen und Kette

Die Bremsscheiben von Staub und Schmutz reinigen, die Bremsleitung überprüfen und Bremswirkung testen. Laut der GTÜ sollte sich nach dem ersten Aufsitzen der Bremshebel ebenso wie der Kupplungshebel mit normalem Kraftaufwand bedienen lassen. Außerdem die Antriebskette kontrollieren: Gibt es Verschleißerscheinungen oder ist sie so trocken, sodass sie eingefettet werden sollte?

### Licht und Elektronik

Wird die Zündung eingeschaltet, müssen auch Fern- und Bremslicht sowie die Blinker funktionieren. Wer den Scheinwerfer auf die Wand richtet, sieht schnell, ob er womöglich zu hoch oder tief eingestellt ist und korrigiert werden muss.

Auch sonstige Elektronik wie Kupplungs- und Seitenständerschalter sollte geprüft werden. Bei der Batterie die Ladung checken und altersschwache Exemplare austauschen. (dpa)

# E-Auto mit Anhänger: Worauf muss man achten

Immer mehr E-Autos haben inzwischen eine Anhängerkupplung. Welche Last sie ziehen dürfen, ist allerdings ganz unterschiedlich. Darauf weist der Auto Club Europa (ACE) hin.

Die Spannbreite reicht von leichten Anhängern bis hin zu schweren Wohnwagen. Die sogenannte Anhängelast, die man nicht überschreiten darf, steht in der Zulassungsbescheinigung Teil I, also dem Dokument, das man noch als Fahrzeugschein kennt.

### Blick in die Papiere: Nachrüsten erlaubt?

Befindet sich in den Feldern O.1 und O.2 für ungebremste Anhänger lediglich ein Strich, bedeutet das: Das Fahrzeug ist ab Werk nicht für den Anhängerbetrieb zugelassen. Wer also keine Anhängerkupplung hat, aber nachrüsten möchte, sollte in den Fahrzeugpapieren nachsehen, ob das überhaupt möglich ist.

Gut zu wissen: Ist kein Anhänger erlaubt, kann es dennoch sein, dass ein Fahrradträger oder eine Heckbox ans E-Auto angebracht werden kann. Auch die darauf bezogenen maximale Stützlast ist in den Papieren zu finden.

### Nachrüst-Kupplung muss für konkretes Fahrzeug zugelassen sein

Wenn grundsätzlich nachgerüstet werden darf, muss die Kupplung eine gültige Genehmigung haben und für den konkreten Fahrzeugtyp zugelassen sein. Der ACE rät zu einer professionellen Beratung und fachgerechten Montage.



Welche Anhängelast ein E-Auto ziehen darf, steht im Fahrzeugschein. FOTO: CHRISTIN KLOSE

Ist die Kupplung nicht vom Hersteller für das Fahrzeug freigegeben oder wird nicht nach Herstellervorgaben eingebaut, kann die Herstellergarantie erlöschen.

### Anhänger kann Reichweite deutlich drücken

Was man bedenken sollte: Wie beim Verbrenner erhöht sich durch einen Anhänger der Energieverbrauch auf der Strecke. Beim E-Auto reduziert ein Anhänger also die ohnehin geringere Reichweite. Während ein paar Gartenabfälle im kleinen Hänger nicht ins Gewicht fallen, kann ein großer Wohnwagen die Reichweite um die Hälfte verringern. Entsprechend viele Ladepausen sind dann nötig.

Diese können mit Anhänger auch wieder problematisch werden. Denn viele Ladepunkte bieten nicht genug Platz für ein Gespann. ACE-Tipp: Vor der Fahrt schauen, wo man mit ausreichend Rangierfläche laden kann, etwa über eine App oder digitale Kartendienste. Am besten geeignet sind Ladesäulen mit Durchfahrmöglichkeit. Passt es nicht, muss notfalls zum Laden abgekuppelt werden. Diese Zeit muss man dann einplanen. (dpa)



9731401_002626



Eingang zum Herzstück von Chinatown: das Tor zur Petaling Street. FOTO: GENEVIEVE TAN SHU THUNG

# Kuala Lumpur: Diese Gasse ist ein Geheimtipp

Die berühmte Petaling Street ist das Herzstück von Chinatown in Kuala Lumpur – und längst ein beliebter Instagram-Hotspot. Rote Laternen über Marktständen, malaysische Delikatessen, halb zerfallene „Shophouses“ und Selfie-Jäger vor Street-Art: Das alles ist ein faszinierender Kontrast zu den modernen Wolkenkratzern der Glitzermetropole mit dem 679 Meter hohen Merdeka 118 oder den ikonischen Petronas-Zwillingstürmen.

Ein Teil des pulsierenden Basarviertels ist nun ordentlich aufpoliert worden. Eine schmale, lange Zeit marode Seitenstraße, einst als „Drury Lane“ bekannt, erstrahlt nach jahrelanger Restaurierung in neuem Glanz. Etwas versteckt gelegen, gehört sie zu den ältesten Siedlungsgebieten der Stadt.

### Anspielung auf Theaterstraße in London

Historiker führen ihren Spitznamen „Drury Lane“ auf das späte 19. und frühe 20. Jahrhundert zurück, als hier provisorische Theater und chinesische Opernbühnen standen – eine Anspielung auf Londons berühmte gleichnamige Theaterstraße in Covent Garden.

Später wich die Theaterromantik allerdings dem Geruch von Fisch und Gemüseabfällen: Die Altstadtgasse diente jahrzehntelang als Marktplatz, voller Ratten und Müll. Mit dem Boom moderner Hochhäuser ringsum geriet sie zunehmend in Vergessenheit.

### Wandgemälde und trendige Cafés

In den vergangenen Jahren wurde die Jalan Sang Guna, wie die Gasse heute heißt, schrittweise und aufwendig instand gesetzt. Das Wellblechdach des früheren Marktes wurde entfernt, Sonnenlicht fällt wieder auf die über 100 Jahre alten Geschäftshäuser, die in Pastellfarben erstrahlen.

Originale Holzbalken und Tonziegel auf den Dächern blieben erhalten. Kopfsteinpflaster, Nostalgie-Lampen sowie Wandgemälde und Informationstafeln erzählen von Theaterzeiten und Markttagen. Im Inneren der bunten Häuschen warten Boutique-Cafés und trendige Läden. „Heute hat die Gasse kaum noch Ähnlichkeit mit dem düsteren Durchgang, der sie einst war“, schrieb das Nachrichtenportal „Malay Mail“ kürzlich.

### Neue Instagram-Motive warten

Die Behörden haben rund um die Petaling Street zudem farbenfrohe Murals anbringen lassen, um neue Instagram-Motive zu schaffen – ganz in der Nähe der ikonischen Wolkenkratzer.

Bisher ist die charmante Seitenstraße noch ein Geheimtipp - die meisten Besucher verirren sich eher zufällig hierher. Carla (19) aus Hamburg etwa, die in Malaysia Urlaub macht. Sie sei überrascht gewesen, nur ein paar Schritte entfernt von den Souvenirständen in Chinatown ein so ruhiges, schönes Eck zu finden, sagt sie. Und der britische Tourist Sebastian lobt: „Die restaurierte Architektur in dieser Gasse hier ist Kunst!“ (dpa)

# Bio-Wasser, aber ohne EU-Bio-Siegel? Warum das Logo fehlt

Wer Bio-Produkte bevorzugt, greift vielleicht im Supermarkt auch zu Bio-Mineralwasser. Aber haben Sie auf den Flaschen auch schon das EU-Bio-Siegel vermisst? Anders als bei Obst, Gemüse, Milch oder Fleisch sucht man das grüne Logo mit dem aus Sternen angedeutetem Blatt jedoch vergeblich. Das hat einen Grund.

Wasser gilt nicht als landwirtschaftlich erzeugtes Lebensmittel und fällt deshalb nicht unter die Regelungen der EU-Öko-Verordnung. Daher trägt es auch nicht dieses Siegel, erklärt die Verbraucherzentrale Bayern. Die Bezeichnung „Bio-Mineralwasser“ sei aber dennoch erlaubt.

„Der Bundesgerichtshof hat 2012 entschieden, dass entsprechende Produkte höhere Anforderungen erfüllen müssen als das für herkömmliches Mineralwasser gesetzlich vorgeschrieben ist“, erklärt Anja Schwengel-Exner, Ernährungsexpertin bei der Verbraucherzentrale.

Doch wer legt die höheren Anforderungen fest? Das übernehmen private Zertifizierungsstellen, die laut Schwengel-Exner auch deren Kriterien und Kontrollintervalle für das Bio-Mineralwasser genau erfüllen müssen. Das könnten neben Grenzwerten für Inhaltsstoffe Vorgaben für Umweltaspekte, Nachhaltigkeit, Verpackung sowie soziale Standards sein. Eine staatliche Kontrolle dieser zusätzlichen Standards gibt es nicht. Derzeit sind zwei verschiedene Siegel mit jeweils unterschiedlichen Anforderungsprofilen im Umlauf: das „Bio-Mineralwasser-Siegel“ und das Siegel „Premiummineralwasser in Bio-Qualität“.

Unabhängig von diesen Zusatz-Siegeln muss laut Verbraucherschützer jedes Mineralwasser allerdings Anforderungen der Mineral- und Tafelwasserverordnung erfüllen. Es muss von natürlicher Reinheit sein und aus vor Verunreinigungen geschützten, unterirdischen Quellen stammen. Für unerwünschte Bestandteile wie Nitrat, Kupfer oder Blei gelten feste Grenzwerte, die nicht überschritten werden dürfen.

Wer beim Kauf von sich aus ökologische Aspekte berücksichtigen möchte, sollte Mineralwasser in Mehrwegflaschen kaufen und Quellen aus der Region bevorzugen, so die Verbraucherzentrale. Das reduziere Transportwege und schone Ressourcen. (dpa)


Nachhaltigkeit zählt: Wer ökologisch handeln möchte, sollte Mineralwasser in Mehrwegflaschen kaufen und auf regionale Quellen achten FOTO: SEBASTIAN GOLLNOW

# Im Frühling Windschutzscheibe auf Steinschläge untersuchen

War's das? Vermutlich schon. Zwar dürfte es mancherorts noch mal richtig frostig werden – aber tagelanges Winterwetter mit Streudienst und Streugut dürfte passé sein. Wer nun das Auto frühlingsfit macht, sollte es auch auf Schäden untersuchen. Etwa auf der Frontscheibe.

Denn Streusplitt auf winterlichen Straßen kann vermehrt kleine Einschläge in der Windschutzscheibe verursacht haben, erläutert der Tüv Nord. Und das ist noch nicht alles. So können Vibrationen und Temperaturunterschiede die Stellen schnell zu einem Riss ausweiten.

Besonders kritisch sei der Bereich im direkten Fahrersichtfeld – oberhalb des Lenkrades und in etwa in der Größe eines DIN-A4-Blattes. Liegen hier Schäden vor, gilt das bei einer Hauptuntersuchung (HU) als erheblicher Mangel.

### Ist Reparatur möglich – oder muss die Scheibe getauscht werden?

Ob der Schaden noch reparierbar ist, richtet sich nach dessen Lage und seiner Ausdehnung. So ist eine Reparatur den Angaben zufolge meist möglich, wenn er nur wenige Millimeter groß ist und er sich außerhalb des Sichtfelds und nicht im Randbereich der Scheibe befindet. Liegt der Steinschlag aber eben doch im Sichtfeld oder nahe am Scheibenrand, kann ein Austausch nötig werden.


Knacks - ein Steinschlag im Glas muss nicht immer gleich den Austausch der ganzen Windschutzscheibe erfordern. FOTO: ARNO BURGI

Wer Schäden frühzeitig von Fachleuten begutachten lässt, könnte unter Umständen verhindern, dass aus einem kleinen Defekt ein sicherheitsrelevanter Mangel wird. Die Kosten für eine Steinschlagreparatur oder einen Austausch der Scheibe trägt in der Regel eine Teilkaskoversicherung. (dpa)

FUHRMANN MUNDSTOCK
Mein Reiseprofi

**2 % Frühbucherrabatt ***
**Haustürservice zubuchbar!**
**Zustieg auch in Peine**



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



Deutschland — 5 Tage Busreise

## Odenwald für Alleinreisende

**Ein sagenhaftes Schatzkästchen**

**Leistungen**
- Fahrt im Luxusreisebus
- 4 x Übernachtung im DZ im Hotel Birkenhof in Wald-Michelbach
- 4 x Frühstücksbuffet
- 3 x 3-Gang-Menü am Abend
- 1 x kalt/warmes Buffet am Abend
- 1 x Tanzabend
- Begrüßungstrunk
- Aufenthalt Frankfurt
- Odenwaldrundfahrt mit Reiseleitung
- Stadtführung Heidelberg
- Schifffahrt Neckar
- Bergstraßenrundfahrt mit Reiseleitung
- Kurtaxe
- durchgehende Reisebegleitung

**Termine**
**07.06. - 11.06.26**
**19.08. - 23.08.26**

**Preise pro Person**
im DZ: **635,- €**
KEIN EZ-Zuschlag!

**Reisecode: D-ODNE**



Deutschland — 5 Tage Busreise

## Alles inklusive im Bayerischen Wald

**Natur, Geschichte und Genuss**

**Leistungen**
- Fahrt im Luxusreisebus
- 4x Ü/HP im ****Hotel Bayerischer Hof in Waldmünchen
- 3 x Mittagessen im Hotel oder Lunchpaket für die Ausflüge
- täglich Möglichkeit zum Kaffeetrinken im Hotel (15 - 16 Uhr)
- Täglich von 10:00 bis 22:00 Uhr alkoholfreie Getränke, Kaffee, Tee, Bier und Hauswein im Hotel
- Panoramafahrt Bayerischer Wald mit Reiseleitung
- Besuche von Glasbläserei, Bärwurzerei mit Verkostung, Wildgehege und Wildmuseum
- Stadtführung Regensburg
- Ausflug Böhmerwald und Pilsen mit Reiseleitung
- Freie Nutzung von Hallenbad, Whirlpool, Sauna, Dampfbad und Kneipptretbecken
- durchgehende Reisebegleitung

**Termine**
**22.06. - 26.06.26**
**27.09. - 01.10.26**

**Preise pro Person**
im DZ Standard: **ab 649,- €**
EZ-Zuschlag: ab 80,- €

**Reisecode: D-BAWA**



Deutschland — 5 Tage Busreise

## Moselglanz und Rheinzauber

**Zwei romantische Flüsse auf einen Streich**

**Leistungen**
- Fahrt im Luxusreisebus
- 4 x Übernachtung im DZ im °°°Hotel „Vergissmeinnicht“ in Poltersdorf
- 4 x Frühstücksbuffet
- 4 x Abendessen (3-Gang-Menü)
- Ausflug Mosel inkl. Schifffahrt und Stadtführung Cochem
- Weinprobe beim örtlichen Winzer
- Stadtführung Koblenz
- Ausflug Trier und Bernkastel-Kues mit Reiseleitung
- durchgehende Reisebegleitung

**Termine**
**03.06. - 07.06.26**
**19.10. - 23.10.26**

**Preise pro Person**
im DZ: **699,- €**
EZ-Zuschlag: 85,- €

**Reisecode: D-WUMO**



Deutschland — 6 Tage Busreise

## Berchtesgaden

**Bayerische Lebensart erleben**

**Leistungen**
- Fahrt im Luxusreisebus
- 5 x Übernachtung im DZ im ***Hotel Schwabenwirt in Berchtesgaden
- 5 x Frühstücksbuffet
- 5 x 3-Gang-Menü oder Buffet
- Stadtführung Berchtesgaden
- Ausflug Chiemsee mit Schifffahrt
- Ausflug Berchtesgadener Land
- durchgehende Reisebegleitung
- Ausflug Rossfeldhöhenstraße mit Kehlsteinhaus und Königssee zubuchbar

**Termine**
**21.06. - 26.06.26**
**13.09. - 18.09.26**

**Preise pro Person**
im DZ: **889,- €**
EZ-Zuschlag: 130,- €
DZ=EZ-Zuschlag: 250,- €

**Reisecode: D-BERCH**



Deutschland — 6 Tage Busreise

## Inselhüpfen Ostfriesische Inseln

**Vier auf einen Streich**

**Leistungen**
- Fahrt im Luxusreisebus
- 5 x Übernachtung im DZ im ***+Stadthotel Jever
- 5 x Frühstücksbuffet
- 5 x Abendessen 3-Gang-Wahlmenü
- Stadtführung Jever
- Ausflug Langeoog inkl. Fährüberfahrt, Inselrundfahrt und Tageskurbeitrag
- Ausflug Insel Spiekeroog mit Reiseleitung, inkl. Tageskurbeitrag
- Ausflug Wangerooge mit Reiseleitung, inkl. Tageskurbeitrag
- durchgehende Reisebegleitung
- Ausflug Norderney zubuchbar

**Termine**
**17.05. - 22.05.26**
**22.06. - 27.06.26**
**31.08. - 05.09.26**

**Preise pro Person**
im DZ: **849,- €**
EZ-Zuschlag: 110,- €

**Reisecode: D-OSTFR**



Deutschland — 4 Tage Busreise

## Ostseeromantik und Städtezauber

**Kühlungsborn - Rostock - Warnemünde - Fischland Darß - Schwerin**

**Leistungen**
- Fahrt im Luxusreisebus
- 3 x Übernachtung im DZ im ***Land-gut-Hotel Hermann in Bentwisch
- 3 x Frühstücksbuffet
- 3 x Abendessen als 3-Gang-Menü
- Aufenthalt Kühlungsborn
- Stadtführung Rostock
- Aufenthalt Warnemünde
- Ausflug Fischland Darß mit Reiseleitung
- Stadtführung Schwerin
- Freie Nutzung des Wellnessbereiches
- durchgehende Reisebegleitung

**Termin**
**07.09. - 10.09.26**

**Preise pro Person**
im DZ: **ab 579,- €**
EZ-Zuschlag: 89,- €

**Reisecode: D-OSTSEE**



Deutschland — 3 Tage Busreise

## Kiel Ahoi

**Sommer an der „Karibik der Ostsee“**

**Leistungen**
- Fahrt im Luxusreisebus
- 2 x Übernachtung im DZ im ****Maritim Hotel Bellevue Kiel
- 2 x Frühstücksbuffet
- 2 x Abendessen (maritimes 3-Gang-Menü oder Buffet)
- Stadtrundgang Kiel
- Rundfahrt Nord-Ostsee-Kanal und seine Schleusen
- Eintritt und Führung Kieler Stadt- und Schifffahrtsmuseum
- Hafenrundfahrt
- Freie Schwimmbadnutzung
- durchgehende Reisebegleitung

**Termine**
**01.06. - 03.06.26**
**04.09. - 06.09.26**

**Preise pro Person**
im DZ: **449,- €**
EZ-Zuschlag: 50,- €

**Reisecode: D-KIEL**



Deutschland — 6 Tage Busreise

## Verwöhnurlaub im Schwarzwald

**Herrliche Tage im Dreiländer-Eck**

**Leistungen**
- Fahrt im Luxusreisebus
- 5 x Übernachtung im DZ im Hotel Posthorn in Ühlingen
- 5 x reichhaltiges Frühstücksbuffet
- 5 x 4-Gang-Abendmenü im Hotel
- Begrüßungstrunk
- Schwarzwaldrundfahrt
- Besuch Haus der Natur am Feldberg
- Bootsfahrt auf dem Titisee
- Eintritt Heimatmuseum „Hüsli“
- Fahrt mit dem Rothaus-Express
- Ausflug Schweizer Berge und Seen
- Ausflug Glottertal, Freiburg und Kaiserstuhl
- alle Ausflüge mit örtlicher Reiseleitung
- Kurtaxe
- durchgehende Reisebegleitung

**Termine**
**04.05. - 09.05.26**
**08.06. - 13.06.26**
**21.09. - 26.09.26**
**12.10. - 17.10.26**

**Preise pro Person**
im DZ: **ab 729,- €**
EZ-Zuschlag: ab 100,- €

**Reisecode: D-HEINZ**

## 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.

# Keine Ausreise möglich? Was jetzt arbeitsrechtlich gilt

Wegen des eskalierten Konflikts zwischen den USA, Israel und Iran sitzen Tausende Urlauber im Nahen Osten fest: Fallen Flüge aus und Beschäftigte können deshalb nicht rechtzeitig aus dem Ausland zurückkehren, stellt sich schnell auch die Frage nach den arbeitsrechtlichen Folgen. Grundsätzlich gilt: Ist die Rückreise objektiv unmöglich - etwa weil kein Flug geht -, liegt ein Fall der sogenannten Unmöglichkeit vor. Beschäftigte können dann ihre Arbeitsleistung nicht erbringen.

Das bedeutet: Für die Dauer der tatsächlichen Unmöglichkeit entfällt in der Regel die Arbeitspflicht. Gleichzeitig besteht jedoch grundsätzlich auch kein Anspruch auf Vergütung, da ohne Arbeitsleistung kein Lohn geschuldet ist.

„Mangels Beeinflussbarkeit gibt es aber auch keine arbeitsrechtlichen Sanktionen“, so die Fachanwältin für Arbeitsrecht, Nathalie Oberthür. Wer die Rückreise nicht beeinflussen kann und sich ernsthaft um eine Heimkehr bemüht, handelt nicht schuldhaft. Abmahnungen oder gar Kündigungen wären daher regelmäßig nicht gerechtfertigt.



Nichts fliegt mehr? Ist die Rückreise objektiv unmöglich, entfällt in der Regel die Arbeitspflicht. FOTO: HASSAN AMMAR

**Muss ich aus dem Ausland remote arbeiten?**

Müssen Beschäftigte aus dem Ausland weiterarbeiten, auch wenn es keine Vereinbarung für mobile Arbeit gibt? „Nein“, so Oberthür. „Mobile Arbeit kann nicht einseitig angeordnet werden, sondern muss einvernehmlich vereinbart werden.“ Sie bedarf einer entsprechenden vertraglichen Grundlage oder einer einvernehmlichen Vereinbarung zwischen Arbeitgeber und Beschäftigten.

Besteht eine Homeoffice- oder Mobile-Arbeit-Vereinbarung ist die Lage komplizierter. „Wenn Homeoffice vereinbart ist, ist nur im häuslichen Arbeitszimmer Arbeitsleistung geschuldet, nicht an einem anderen Ort“, so Oberthür.

Bei einer Vereinbarung zur mobilen Arbeit könne das anders sein, allerdings sei bei dieser in der Regel der Arbeitnehmer berechtigt, seinen Arbeitsort frei zu wählen, was kaum der Fall sei, wenn er an einem Flughafen festsitze.

**Datenschutz, Steuer, Sozialversicherung – es kann kompliziert werden**

Hinzu kommen arbeitsschutzrechtliche Erwägungen: Der Arbeitnehmer müsse sichere Arbeitsorte wählen können, die den Anforderungen an Datenschutz entsprechen, gibt Nathalie Oberthür zu bedenken. An einem Flughafen mit sensiblen Daten arbeiten? Das könnte schwierig werden.

Auch ist Arbeit aus dem Ausland nicht ohne weiteres zulässig. „Es sind steuer- und sozialversicherungsrechtliche Fragen zu klären, ebenso, ob in dem jeweiligen Land eine Arbeits- oder Aufenthaltserlaubnis besteht und benötigt wird“, weiß Oberthür.

Die Fachanwältin für Arbeitsrecht hat deshalb Zweifel, ob man selbst bei Bestehen einer Vereinbarung zur mobilen Arbeit diese aus dem Ausland einseitig anordnen darf, wenn nicht der Mitarbeiter ohnehin zur Arbeit in dem Land gewesen ist. „Einvernehmlich ist das natürlich möglich, aber auch dann muss die Arbeitgeberin die genannten Punkte prüfen und klären, um nicht unnötige Haftungsrisiken einzugehen“, rät Oberthür. (dpa)

# Arbeitszeugnis: Was diese 6 Phrasen wirklich bedeuten

Wahrheitsgemäß, aber gleichzeitig auch wohlwollend: So muss ein Arbeitszeugnis grundsätzlich formuliert sein. Offensichtliche Kritik darf aus dem Dokument nicht herauszulesen sein. Personalerinnen und Personaler haben daher ganz eigene Formulierungen etabliert, denen nur Profis kritische Hinweise entnehmen können.

Das Karriereportal Xing hat sich einige von ihnen herausgepickt und erklärt, welche tatsächlichen Informationen die jeweilige Zeugnissprache transportieren soll:

**“Er/Sie erledigte die ihm/ihr übertragenen Aufgaben zu unserer Zufriedenheit.“**

Klingt erst mal, als sei der alte Arbeitgeber zufrieden mit der Arbeitsleistung gewesen - ist aber laut Xing lediglich die Schulnote 3. Die Leistung wird also maximal durchschnittlich bewertet. Was zu einer besseren Beurteilung fehlt? Die Steigerungen „stets“ und „vollsten“.

**„Er/Sie zeigte Verständnis für seine/ihre Aufgaben.“**

Bedeutet übersetzt so viel wie: Die Person wusste zwar, was zu tun gewesen wäre, konnte das aber trotzdem nicht in der gewünschten Qualität umsetzen.

**Er/Sie arbeitete mit Engagement und Interesse.“**

Zu dieser Aussage fehlen konkrete Ergebnisse oder Auswirkungen des Engagements. Laut Xing kann das darauf hindeuten, dass trotz hohen Einsatzes nur begrenzte Resultate zustande gekommen sind.

**„Er/Sie war bemüht, den Anforderungen gerecht zu werden.“**

Laut Xing ist das eine der bekanntesten kritischen Zeugnis-Phrasen. Wer nur bemüht war, hat die Anforderungen in der Regel nicht erfüllt. Die Bemühung im Zeugnis-Kontext sei daher nahezu immer negativ konnotiert.



Im Arbeitszeugnis stecken nicht selten kritische Hinweise, die oft nur Personaler richtig deuten können. FOTO: KLAUS-DIETMAR GABBERT

**„Sein/Ihr Verhalten gegenüber Vorgesetzten und Kollegen war einwandfrei.“**

Ist in der Bewertung des Sozialverhaltens nur von Vorgesetzten und Kollegen die Rede, könnte das darauf hindeuten, dass es etwa mit Kunden, externen Partnern oder sonstigen Stakeholdern Schwierigkeiten gab. Besonders kritisch ist dieser Hinweis Xing zufolge zu deuten, wenn das Verhalten insgesamt nur sehr knapp bewertet wird.

**„Er/Sie erledigte die Aufgaben selbstständig.“**

Selbstständigkeit ist keine besondere Leistung, sondern eine Grundanforderung. Wird diese Eigenschaft im Zeugnis herausgestellt ohne weitere Hinweise auf Eigeninitiative, die Übernahme von Verantwortung oder Problemlösungskompetenz zu geben, deutet dem Karrierenetzwerk zufolge eher auf einen begrenzten Handlungsspielraum hin - und ist so in Wahrheit eher neutral bis negativ zu bewerten. (dpa)

# Faire Sache: Diese App scannt alles weg

Multifunktionsdrucker oder gar Flachbettscanner sind nicht gerade platzsparende Geräte. Ganz zu schweigen davon, dass man sie unterwegs nicht zur Hand hat, wenn man sie gerade braucht. Gut, dass es Apps gibt, die diesen Job übernehmen und die man auf dem Smartphone immer dabeihaben kann.

Eine praktische, simple und intuitive Open-Source-Anwendung für Android ist Fairscan: Einfach aus der App heraus das gewünschte Dokument fotografieren. Dieses wird dann von Fairscan automatisch erkannt, zugeschnitten, optimiert - und kann dann bei Bedarf noch einmal in der Ausrichtung oder Seitenreihung korrigiert werden, bevor es sich als saubere PDF-Datei auf dem Smartphone speichern oder teilen lässt.

### Bei Fairscan bleibt alles auf dem Gerät

Die PDF-Voreinstellung lässt sich in den Einstellungen auch ändern, wenn man die Scans lieber im JPEG-Format haben möchte. Die Anwendung orientiert sich zudem an Privatsphäre und Datenschutz: Alle Scans bleiben auf dem Gerät, es gibt keine Cloud-Anbindung, keine Kontopflicht, kein Tracking und keine Werbung, verspricht Entwickler Pierre-Yves Nicolas.

Ebenso nervt die Anwendung die Nutzerinnen und Nutzer nicht mit Wasserzeichen, Seitenbegrenzungen beim Scannen oder Einschränkungen beim Teilen. Fairscan ist kostenlos im alternativen F-Droid-Store aber auch im Google-Play-Store erhältlich.

### Fürs iPhone kann Paperscan eine Alternative sein

iPhone-Nutzende können sich beispielsweise Paperscan anschauen, das ebenfalls kostenlos im Apple-Store erhältlich und vom Funktionsumfang vergleichbar ist.

Allerdings können die Scans nicht auf dem Telefon abgelegt werden. Sie wandern in Dropbox, Google Drive oder den Cloudspeicher des Anbieters (Docuware). Alternativ lassen sich die Scans etwa an E-Mails anhängen. (dpa)



Einfach den gewünschten Bereich abfotografieren, dann übernimmt Fairscan automatisch Zuschnitt und Bildoptimierung.

FOTO: ZACHARIE SCHEURER

ANZEIGE

# Nachhaltiger Sanierungserfolg seit 15 Jahren

**Hohe Kundenzufriedenheit führt zu Folgeauftrag für die innotech GmbH**

Cornelia Eikemeier weiß Professionalität zu schätzen. Als Geschäftsführerin der Firma Eikemeier Kartonagen mit fünf Werken in Langenhagen, Dresden und Lucka setzt sie auf beste Produktqualität, verbunden mit den traditionellen Werten eines Familienbetriebs und innovativem Unternehmergeist. Als sie 2011 in ihrem Privathaus eine Bauwerksabdichtung vornehmen lassen musste, entschied sie sich damals für die innotech GmbH, deren professionelles Sanierungskonzept, ausgezeichnete Referenzen, verbindliche Zusagen zur Termintreue, Sauberkeit, Transparenz vom Angebot bis zur Festpreisgarantie sowie einer zehnjährigen Gewährleistung überzeugende Argumente lieferten, ihren Abdichtungsauftrag dem Burgwedeler Familienbetrieb anzuvertrauen.



Rigo Donnarumma dankt Cornelia Eikemeier für ihre langjährige Kundentreue.

Auch nach Ablauf der zehnjährigen Gewährleistungszeit hielt die Sanierungslösung der innotech GmbH einwandfrei. Alle Versprechen des Fachbetriebs für Bautenschutz wurden eingelöst, sodass Cornelia Eickemeier nicht lange zu überlegen brauchte, als es darum ging, für ihren Firmenstandort in Langenhagen eine Bauwerksabdichtung zu beauftragen. Schnell wurde sie mit der innotech GmbH einig, die erneut alle beauftragten Arbeiten zu ihrer vollsten Zufriedenheit erledigte.

„Wir garantieren unseren Kunden einen langfristigen Sanierungserfolg sowie Sauberkeit und Pünktlichkeit bei der Ausführung, die durch bestens geschultes Personal vorgenommen wird. Darüber hinaus lassen wir unsere Arbeit freiwillig durch den TÜVRheinland überwachen“, erläutert innotech-Gesellschafter Rigo Donnarumma die Firmenphilosophie.

Am Firmensitz der Eikemeier Kartonagen in Langenhagen überzeugte er sich persönlich davon, dass die Sanierungsarbeiten einmal mehr einwandfrei ausgeführt wurden, wie ihnen Cornelia Eikemeier vor Ort bescheinigte. „Wir freuen uns sehr über Ihre Anerkennung und nehmen uns Ihre Zufriedenheit zum Ansporn, uns stets weiter zu verbessern“, bedankte sich Donnarumma für das entgegengebrachte Vertrauen.

Sein Versprechen spiegelt den hohen Anspruch wider, den Donnarumma an sich und sein Team stellt. Und der Erfolg gibt ihm recht. Regelmäßige Kundenbefragungen mit durchschnittlich sehr guten Bewertungen bestätigen ihn darin, weiterhin kompromisslos auf höchste Kundenzufriedenheit zu setzen. Ein Konzept, das sich erfolgreich am Markt durchgesetzt hat. Mit dieser Haltung und der Erfahrung aus über 6.000 erfolgreich sanierten Immobilien hat sich der Familienbetrieb über die vergangenen 28 Jahre hinweg zu einem der führenden Fachbetriebe für Feuchtigkeitssanierung in Norddeutschland entwickelt.

**Nasse Keller? Feuchte Wände? Schimmelpilz?**

- 28 Jahre Erfahrung
- 10 Jahre Gewährleistung
- TÜV-zertifiziert
- qualifiziertes Fachpersonal
- Festpreis- & Sauberkeitsgarantie

**10 % Rabatt** auf alle Abschlüsse bis 10.04.2026



BDSF

innotech GmbH
sanierungsfachbetrieb für feuchte bauwerke

TÜVRheinland ÜBERWACHT Fachbetrieb für Bautenschutz www.tuv.com ID 0000001510

Ehlbeek 17 · 30938 Burgwedel
www.innotech-team.de
**Tel. 05139/27 82 60**

9682201_002626

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



FOTO: IMAGO IMAGES



# Die kleinste bewohnte Insel Deutschlands liegt in Niedersachsen

Die künstliche Insel mitten im **Steinhuder Meer** bietet zahlreiche Attraktionen für Reisende

**Wer glaubt, Deutschlands kleinste bewohnte Insel liege in der Nord- oder Ostsee, irrt sich. Die Insel Wilhelmstein liegt im Steinhuder Meer bei Hannover und bietet zahlreiche Attraktionen für Reisende.**

Denkst du bei kleinen bewohnten Inseln in Deutschland sogleich an winzige Nordsee-Inseln wie Helgoland oder vermutest du sie eher in der Ostsee? Beides ist falsch, denn die kleinste bewohnte Insel Deutschlands befindet sich nur gut 30 Kilometer westlich von Hannover: Sie heißt Wilhelmstein und liegt im Steinhuder Meer, dem größten See in Niedersachsen. Wir verraten, was Reisende auf dieser kleinen Insel erwartet.

Wilhelmstein ist ein 1,25 Hektar großer Fleck im Steinhuder Meer, auf dem nur vier Menschen leben sollen. Damit gilt Wilhelmstein nach Angaben der örtlichen Tourismusbehörde als Deutschlands kleinste bewohnte Insel.

Wilhelmstein entstand nicht auf natürliche Weise, sondern nach einem Projekt von Graf Wilhelm zu Schaumburg-Lippe (daher der Inselname): Er ließ ab dem Jahr 1761 mitten im See Sand und Steine aufschütten, im Anschluss wurde auf dieser Insel die Sternschanzen-Festung gebaut.



Die kleinste bewohnte Insel Deutschlands: Wilhelmstein ist eine künstliche Insel im Steinhuder Meer mit einer Fläche von 12.500 Quadratmetern in der Region Hannover.

FOTO: IMAGO/IMAGEBROKER/

### Die Insel Wilhelmstein musste nur einem Angriff standhalten

Die Insel samt Festung sollte Wilhelmsteins Grafschaft mit etwa 17.000 Untertanen vor möglichen Angreifern verteidigen.



Ganz besonders ist schon die Anreise nach Wilhelmstein in einem Auswanderer-Boot.

FOTO: IMAGO/DAVID SLATER / AVALON

Fünf Jahre dauerte die Aufschüttung der künstlichen Hauptinsel und der 16 Nebeninseln. Das sternförmige Gebäude der Festung, auch Sternschanze genannt, diente gleichzeitig als Militärschule für Offiziersanwärter.

Zu einem Angriff der Grafschaft kam es aber nur ein einziges Mal, als 1787 hessische Truppen die Insel belagerten.

1867 war jedoch Schluss mit dem militärischen Gebrauch von Wilhelmstein, und die Insel entwickelte sich zu einem immer beliebteren Ausflugsziel und Schauplatz für Hochzeiten.

### Die Anreise zur Insel Wilhelmstein

Du erreichst die Insel per Boot ab den Ortschaften Steinhude oder Mardorf am Steinhuder Meer, wo es Parkplätze in der Nähe der Anleger gibt. Die Überfahrt dauert etwa 25 Minuten.

Es gibt regelmäßige Linienschiffe, oder du nutzt eines der traditionellen Auswanderer-Segelboote aus Holz. Sie haben Platz für maximal 30 Personen und bringen seit Generationen Gäste über das Steinhuder Meer. Die Boote verkehren gemäß den Öffnungszeiten der Festung von Frühling bis Herbst (wetterabhängig zwischen dem 20. März und 31. Oktober).

Nach aktuellem Stand zahlen Erwachsene für eine Hin- und Rückfahrt 10 Euro, Kinder von vier bis 13 Jahren 6 Euro. In den Wintermonaten dürfen auf dem Steinhuder Meer keine Boote fahren und die Insel kann folglich nicht besucht werden.

### Das können Reisende auf Wilhelmstein erleben

Auf der Insel dreht sich alles um die historische Festung, die du auf eigene Faust erkunden kannst. Besonders spannend ist ein Rundgang durch die einstigen Kasematten, die früher Soldaten beheimateten. Darüber liegen die ebenfalls zu besichtigenden früheren Wohnräume der Offiziere und des Kommandanten, die eine ganz andere Realität zeigen.

Ein Highlight ist der Aufstieg auf den Turm, gleichzeitig höchster Punkt von Wilhelmstein, von wo du den besten Blick über das Steinhuder Meer und die flache Landschaft rund um den See genießt.

Der Eintritt in die Festung kostet aktuell 5 Euro für Erwachsene und 2 Euro für Kinder zwischen vier und 13 Jahren. Die Anlage ist zwischen dem 20. März und dem 31. Oktober 2026 täglich geöffnet. Wer die Festung lieber mit Guide erkunden und mehr über ihre Geschichte lernen möchte, kann jeweils freitags zwischen Mai und September zwischen 13.45 und 16 Uhr an einer geführten Tour teilnehmen.

Stärkung gibt es im täglich geöffneten Inselkiosk, der nicht nur Snacks, sondern auch warme Küche (mit Selbstbedienung) bietet. Feinschmeckerinnen und Feinschmecker können darüber hinaus im Inselgasthaus „Wilhelm 1724“ deutsche Klassiker schlemmen, die mit regionalen Zutaten und einer leichten mediterranen Note neu interpretiert werden.

Daneben haben Frühstücksfans jeden Sonntag ab Mitte April bis Saisonende die Möglichkeit, ein Frühstück auf der Insel zu genießen, jeweils zwischen 10.30 und 13.00 Uhr. Man sollte vorab online buchen. Ebenso gehören Dinner-Shows zu den besonderen Erlebnissen auf Wilhelmstein, ebenfalls sonntags zwischen Mai und September, von 17.15 bis 22.20 Uhr.

Wer Lust hat, auf der Insel einem Konzert beizuwohnen, sollte vorher einen Blick in den Veranstaltungskalender werfen. Das Beste: Nach dem Konzert oder Sonnenuntergangs-Dinner brauchst du nicht spät zurück an Land oder nach Hause zu fahren, denn es gibt sogar Übernachtungsmöglichkeiten auf dem Inselchen.

### Übernachten auf Wilhelmstein

Die meisten Besucherinnen und Besucher machen nur einen Tagesausflug nach Wilhelmstein. Doch es ist auch möglich, eine Nacht auf Deutschlands kleinster bewohnter Insel zu verbringen.

Übernachten kannst du im Inselhotel Wilhelmstein, mit Gästezimmern in zwei historischen Gebäuden, die heute modern und maritim eingerichtet sind. Du genießt einen Traumblick über das Steinhuder Meer und startest am nächsten Morgen mit einem hausgemachten Frühstück in den Tag.

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

# Fahrrad vom Arbeitgeber: So wirkt es sich steuerlich aus

Allmählich steigen die Temperaturen, das Frühjahr bahnt sich seinen Weg. Zeit, das Fahrrad aus dem Winterschlaf zu holen. Manche Beschäftigte bekommen das von ihrem oder über ihren Arbeitgeber gestellt. Klingt nach einem guten Bonus, ist aber nicht immer kostenfrei.

**Variante 1:**
**Überlassung des Dienstrads zusätzlich zum Gehalt**

Ganz ohne Kosten ist das Dienstrad nämlich nur, wenn es vom Arbeitgeber zusätzlich zum Arbeitslohn gewährt und dafür kein Entgelt von Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern umgewandelt wird. Dann müssen Beschäftigte auch keinen geldwerten Vorteil versteuern. Darum sei die steuerfreie Überlassung zusätzlich zum Gehalt für Beschäftigte die attraktivste Lösung, sagt Daniela Karbe-Geßler vom Bund der Steuerzahler.

Wichtig: Die Vereinbarung sollte arbeitsvertraglich klar geregelt sein. Der Arbeitgeber trägt alle Kosten - wie etwa die Leasing- oder Mietrate oder den Kaufpreis. Auch Sozialversicherungsabgaben auf die steuerfreie Überlassung fallen keine an. Begünstigt sind laut dem Bund der Steuerzahler auch E-Bikes, sofern sie maximal bis zu einem Tempo von 25 km/h motorisch unterstützen.

Schnellere, versicherungspflichtige S-Pedelecs oder Scooter gelten als Kraftfahrzeuge und werden wie E-Dienstwagen besteuert.

**Variante 2:**
**Die Entgeltumwandlung**

Deutlich weiter verbreitet in Deutschland ist das Leasingmodell - zum Beispiel via Jobrad, Lease a Bike und Co. Hier least der Arbeitgeber das Rad, zahlt die monatliche Rate und überlässt es dann dem Arbeitnehmer. Dieser verzichtet im Gegenzug auf einen Teil seines Bruttogehalts - meist in Höhe der Leasingrate -, was sich netto in deutlich geringerem Maße auswirkt.



Leasing oder vom Arbeitgeber überlassenes Dienstrad? Aus steuerlicher Sicht macht das einen Unterschied. FOTO: TOBIAS HASE

Für diesen Vorteil greift keine Steuerbefreiung. Ein Prozent von einem Viertel der unverbindlichen Preisempfehlung des Fahrradhändlers ist Monat für Monat als geldwerter Vorteil anzusetzen. Diesen Betrag müssen Beschäftige versteuern, zudem fallen darauf Sozialversicherungsbeiträge an. Die unverbindliche Preisempfehlung inklusive Umsatzsteuer wird auf volle 100 Euro abgerundet.

Arbeitgeber müssen dem Bund der Steuerzahler zufolge ihrerseits Umsatzsteuer für die Überlassung des Fahrrads abführen.




NEU

# Neues „Schlafwunder“ Magnesium?

Experten klären auf, was dahintersteckt und warum ein neuartiger Magnesium-Komplex jetzt in Deutschland für Aufsehen sorgt!

**Magnesium ist der Trend aus den USA! Was viele hierzulande nicht wissen: Probleme im Schlaf können mit Magnesiummangel in Verbindung stehen. Logisch, dass nun auch zahllose Präparate auf den deutschen Markt schwemmen. Aber Vorsicht: Der Teufel steckt im Detail. Welches Präparat mit Magnesium dank einer speziellen Formel beim Einschlafen unterstützen kann, erfahren Sie hier.**



Magnesium ist an über 300 verschiedenen Vorgängen im menschlichen Körper beteiligt. Vielen ist bereits bekannt, dass Magnesium eine normale Muskelfunktion im Körper unterstützt.[1] Gerade Menschen, die im Schlaf durch Muskelkrämpfe gestört werden, sind auf eine ausreichende Magnesiumzufuhr angewiesen. Magnesium trägt auch zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei[1], indem es die Reizweiterleitung zwischen Nervenzellen fördert und an der Bildung von Neurotransmittern wie Serotonin und Melatonin beteiligt ist. Außerdem fördert Magnesium eine normale psychische Funktion.[1] Wenn der Körper unter Stress viele Stresshormone wie Cortisol ausschüttet, führt dies zu schlechterem Schlaf. Wer regelmäßig unter Schlafproblemen leidet, sollte also seinen Magnesiumspiegel im Blick behalten.

**Die Formel macht den Unterschied**

Ein optimal abgestimmter Komplex aus ausgewählten Magnesiumformen ist eine wichtige Grundlage. Aber das reicht nicht aus! Auf dem deutschen Markt gibt es jetzt ein spezielles, neues Power-Präparat – entwickelt von Baldriparan, dem Nr. 1* Schlafexperten für pflanzliche Schlafhilfen in deutschen Apotheken. Mit Baldriparan Magnesium PLUS hat der Schlafexperte den Megatrend aus den USA nach Deutschland geholt. Baldriparan Magnesium PLUS kombiniert die hochwertigen Magnesiumformen Magnesiumbisglycinat, Trimagnesiumdicitrat und Magnesiumoxid. **Der Clou: Das Plus an Melatonin trägt nachweislich zur Verkürzung der Einschlafzeit bei.[2]** So wird das Power-Magnesium zum alltagstauglichen und wissenschaftlich fundierten Einschlafbeschleuniger, der unterstützt, ohne abhängig zu machen.

Für Ihre Apotheke:
**Baldriparan**
**Magnesium PLUS**
(PZN 19927389)
www.baldriparan.de

**Exklusives Angebot für Sie:**
Jetzt bis zu
**13 % Rabatt*** auf
Baldriparan Magnesium PLUS
sichern unter **baldriparan.de/plus**
*gilt beim Kauf mehrerer Produkte; gültig bis 30.03.2026




bis zu 13 % Rabatt!*

Baldriparan® Magnesium PLUS ist ein Nahrungsergänzungsmittel. • [1]Magnesium unterstützt die normale Muskelfunktion und trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems und der Psyche bei. • [2]Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen. • *OTC Arzneimittel, Absatz nach Packungen, Insight Health MAT 01/2025

8681301_002426

# Nahost-Krise: Was bedeutet das für meinen Einkauf?

Nicht nur an der Tankstelle, auch etwa im Supermarkt müssen wir uns, so die übereinstimmende Prognose vieler Handels- und Wirtschaftsexperten, auf steigende Preise wegen des Iran-Kriegs einstellen.

Aber wie? Und was wird konkret teurer und was vielleicht? Antworten von Lisa Völkel, Referentin Team Lebensmittel im Verbraucherzentrale Bundesverband, und Judith Schyro, Projektmitarbeiterin Ernährung und Lebensmittel bei der Verbraucherzentrale Berlin:



Dass sich die Lebensmittelpreise innerhalb weniger Tage aufgrund der Nahost-Krise plötzlich erhöhen, ist zum jetzigen Zeitpunkt nicht wahrscheinlich. FOTO: BENJAMIN NOLTE

**Kann man vorhersehen, was vielleicht teurer wird?**

Lisa Völkel: Direkt betroffen wären aktuell nur einzelne Produkte wie Pistazien oder Datteln, die aus der Region importiert werden und nicht aus anderen Regionen in nennenswertem Umfang bezogen werden können.

Judith Schyro: Die steigenden Energiekosten können sich entlang der gesamten Wertschöpfungskette auswirken. Auch energieintensive Trocknungs- und Backprozesse werden dadurch teurer. Womöglich könnten Lebensmittel, die weniger oder gar nicht verarbeitet sind, weniger stark preislich ansteigen. Allerdings wird auch für konventionelle Düngemittel, Erntemaschinen und für den Transport von Lebensmitteln Erdöl benötigt, welches durch den Krieg in Nahost momentan stark im Preis angestiegen ist. Diese Kosten können dann Lebensmittel aus allen Lebensmittelgruppen betreffen und würden sich erneut auf die Endverbraucherpreise auswirken (wie auch schon 2022 während des russischen Angriffskriegs auf die Ukraine).

**Wo und wie sollte und kann ich jetzt sparen?**

Völkel: Wir empfehlen grundsätzlich immer Angebote und Lebensmittel zu vergleichen, um den individuell besten Preis zu finden. Eine plötzliche Erhöhung von Preisen von Lebensmitteln innerhalb weniger Tage aufgrund der Krise ist zum jetzigen Zeitpunkt nicht wahrscheinlich. Die Verbraucherzentrale beobachtet die Entwicklung der Preise jedoch aufmerksam.

**Wird es vielleicht wieder wie bei Corona, dass manche Waren gehamstert wurden? Sollte ich mich bevorraten und wenn ja, womit?**

Völkel: Zum aktuellen Zeitpunkt muss nicht davon ausgegangen werden, dass es zur Verknappung von einzelnen Lebensmitteln oder Warengruppen kommen wird. Es besteht keine Notwendigkeit aufgrund der aktuellen Lage sich zusätzlich zu bevorraten. Es kann ratsam sein, sich die Vorschläge des Bundesamts für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe anzuschauen, die grundsätzlich dazu raten für einen Zeitraum von zehn Tagen haltbare Lebensmittel und Getränke zu Hause zu haben.

Schyro: Man sollte nur Produkte zu Hause vorrätig haben, die man auch selber gerne isst. Auch soll vermieden werden, dass eine große Menge an Lebensmitteln gekauft wird, die am Ende gar nicht gerne gegessen werden und gegebenenfalls im Müll landen.

Von „Hamsterkäufen“ wie während der Pandemie wird abgeraten. Damals wurden leere Supermarktregale nicht durch Lieferengpässe verursacht, sondern durch ebendiese Hamstereinkäufe. Dadurch wurde ein Mangel erzeugt, der gar nicht da war. Infolgedessen fehlten die Lebensmittel und Verbrauchsgüter anderen Verbraucherinnen, die dann vor leeren Supermarktregalen standen. Dadurch kann Panik entstehen und die Annahme, dass es nicht ausreichend Lebensmittel zur Verfügung gibt. (dpa)

# Gericht: Vater muss trotz Umschulung Unterhalt nachzahlen

Wer als unterhaltspflichtiger Elternteil umschult oder eine Ausbildung aufnimmt, kann meist keinen Unterhalt zahlen. Doch unter Umständen muss er die Ausbildung jedoch aufschieben, bis das Kind nicht mehr unterhaltsbedürftig ist. Auf eine entsprechende Entscheidung des Oberlandesgerichts Köln (Az: 10 UF 100/24) weist die Arbeitsgemeinschaft Familienrecht des Deutschen Anwaltvereins (DAV) hin.



Ein unterhaltspflichtiger Elternteil darf eine Umschulung oder Ausbildung möglicherweise erst beginnen, wenn das Kind nicht mehr unterhaltsbedürftig ist. FOTO: SEBASTIAN KAHNERT

Im konkreten Fall sollte ein Vater für sein 2013 geborenes Kind Unterhalt zahlen. Er arbeitete zuvor ungelernt mit rund 30 Wochenstunden, war zeitweise arbeitslos und begann 2021 eine Umschulung zum Industriemechaniker, die er 2022 abschloss. Seit April 2024 arbeitet er in diesem Beruf.

Das Gericht entschied, dass der Vater auch während der Umschulung leistungsfähig gewesen sei und für diesen Zeitraum rückwirkend Unterhalt zahlen müsse. Zwar habe eine erste Ausbildung grundsätzlich Vorrang vor der „gesteigerten Unterhaltspflicht“, doch im konkreten Fall sei dieser Vorrang nicht gegeben, so der Familiensenat.

**Vater hätte Umschulung aufschieben können, so das Gericht**

Der Mann habe seine Ausbildung erst begonnen, als das Kind acht Jahre alt war, und zuvor jahrelang nur in Teilzeit gearbeitet. Auch als ungelernte Kraft habe er genug verdient, um den Mindestunterhalt zu leisten, so dass er sich nicht auf fehlende Leistungsfähigkeit berufen könne.

Was das Gericht dem Vater negativ auslegte, waren zudem folgende Gründe: Während eines früheren Unterhaltsverfahrens habe er keine Ausbildung angestrebt. Erst nach dem Scheitern zweier Jobs sei er „zufällig“ in die Umschulung gegangen. Daher sei es sei ihm zumutbar gewesen, diese aufzuschieben. Dass er nun mehr verdiene, ändere nichts: Er hätte den Mindestunterhalt schon vorher leisten können. (dpa)

# Kein Lohn für Urlauber, die im Nahen Osten festsitzen

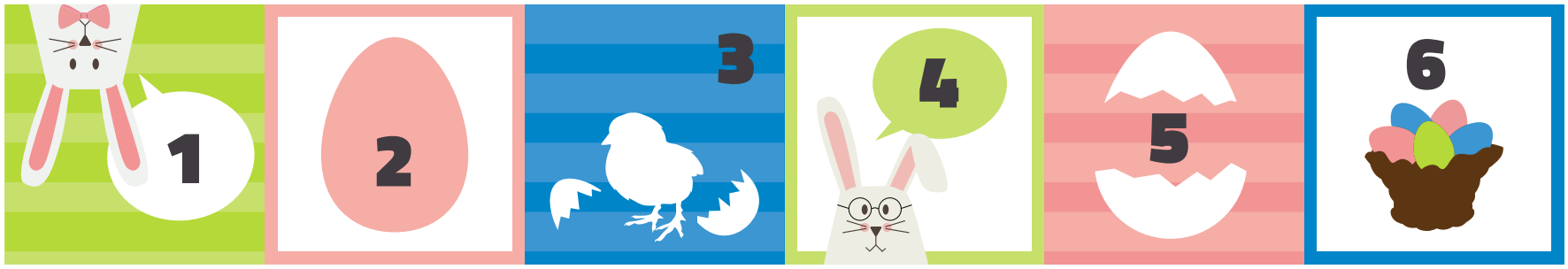
Noch immer sitzen Zehntausende Urlauber im Nahen Osten fest, schätzt der ADAC. Sie alle haben in der Krisenregion Urlaub gemacht oder sie als Drehkreuz für ihre Flugverbindung genutzt. Viele von ihnen können deshalb auch nicht arbeiten, obwohl ihr Urlaub längst vorbei ist. Was gilt hier arbeitsrechtlich?

Grundsätzlich gilt: Ist die Rückreise objektiv nicht möglich – etwa weil kein Flug geht –, liegt ein Fall der sogenannten Unmöglichkeit vor. Beschäftigte können dann ihre Arbeitsleistung nicht erbringen. Das bedeutet: Für die Dauer der tatsächlichen Unmöglichkeit entfällt in der Regel die Arbeitspflicht, so Nathalie Oberthür, Fachanwältin für Arbeitsrecht in Köln. Gleichzeitig besteht jedoch grundsätzlich auch kein Anspruch auf Vergütung, da ohne Arbeitsleistung kein Lohn geschuldet ist.

Das bedeutet: kein Geld - so lange, bis Arbeitnehmer wieder zur Arbeit erscheinen. Gerade wenn es sich um mehrere Wochen handelt, kann das Arbeitnehmer in finanzielle Schwierigkeiten bringen. Ausgleichszahlungen oder Unterstützung seitens des Staates gibt es nicht. „Wir haben für Katastrophenfälle, die den Arbeitnehmer an dem Erreichen des Arbeitsortes hindern, kein soziales Sicherungssystem“, so Nathalie Oberthür. (dpa)



Fehlende Arbeitsleistung: In Katastrophenfällen besteht kein Anspruch auf Lohn. FOTO: MALIN WUNDERLICH




# Ostergewinnspiel

der PAZ und Hof Stolte

## JETZT MITSPIELEN UND GEWINNEN!




Vom 21. März bis 5. April 2026 verlosen die Peiner Allgemeine Zeitung und Hof Stolte täglich einen „[P]EINER für alles" Gutschein im Wert zwischen 10 und 50 Euro! Einfach täglich ein Türchen auf **www.PAZ-osterei.de** öffnen, teilnehmen und mit etwas Glück einen Gutschein gewinnen! Unter allen Teilnehmenden werden zusätzlich 5 Präsentkörbe von Hof Stolte's regionalen Hofladen im Herzen von Peine (Schwarzer Weg 20, 31224 Peine) im Wert von je 50 Euro verlost!

- Tägliche neue Gewinnchance
- Unterstützt den lokalen Einzelhandel
- An mehreren Tagen teilnehmen und so Chancen erhöhen

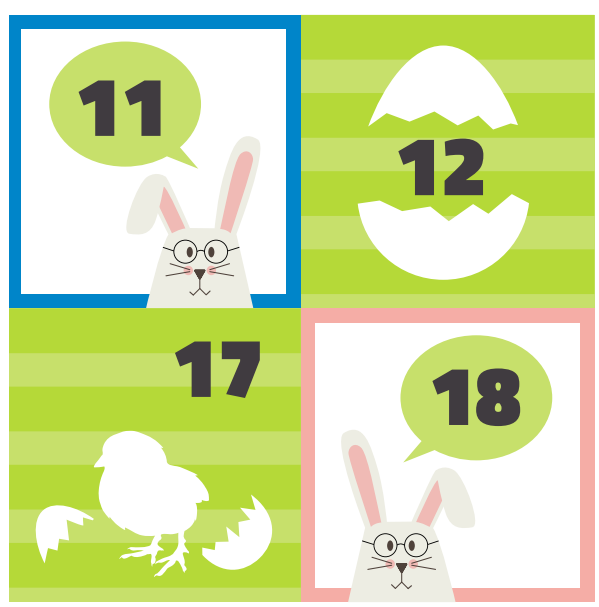
**Es lohnt sich! Wir wünschen viel Glück.**

Peiner Allgemeine Zeitung · PAZ · Hof Stolte ★★★★★ Regionaler Hofladen Schwarzer Weg 20 · Peine

## ÖFFNE DEIN OSTERTÜRCHEN




PAZ-osterei.de




7415001_002426

# Ist das bloß Frühjahrsmüdigkeit – oder eine Depression?

Sonnenstrahlen im Gesicht, Vogelgezwitscher in den Ohren: Eigentlich sind es gerade schöne Tage, aber Sie sind einfach nur müde und erledigt?

Dahinter kann eine sogenannte Frühjahrsmüdigkeit stecken, von der so mancher in dieser Zeit des Jahres berichtet. Es könnte aber auch eine behandlungsbedürftige Depression sein. Wie unterscheidet man das eine vom anderen? Und was hilft?



Frühjahrsmüdigkeit: Der Wechsel von Winter auf Frühling bringt hormonelle Umstellungen mit sich, die uns müde und schlapp machen können. FOTO: CHRISTIN KLOSE

### Was es mit der Frühjahrsmüdigkeit auf sich hat

Eine gängige Erklärung für das Phänomen Frühjahrsmüdigkeit lautet so: Der Winter - genauer gesagt: das fehlende Licht - hat Spuren in unserem Hormonhaushalt hinterlassen. Das zunehmende Tageslicht stößt nun eine hormonelle Umstellung im Körper an. Dabei kann es allerdings zu einem Ungleichgewicht kommen - und dadurch zu Müdigkeit.

Eine weitere Annahme: Bei steigenden Temperaturen weiten sich die Blutgefäße, was den Blutdruck sinken lässt und kurzzeitig zu Müdigkeit und Schwindel führen kann.

Das Phänomen Frühjahrsmüdigkeit ist wissenschaftlich allerdings umstritten. Laut einer aktuellen Studie aus der Schweiz, die im „Journal of Sleep Research“ veröffentlicht wurde, handelt es sich dabei um einen Mythos. Die Forschenden aus Basel konnten demnach keine empirischen Belege für die Erschöpfung zum Jahreszeitenwechsel finden.

Dass viele Menschen sich von Frühjahrsmüdigkeit betroffen sehen, könnte der Studie zufolge mit der Erwartungshaltung zu tun haben. Wer davon ausgeht, zum Jahreszeitenwechsel müde zu sein, interpretiert die Symptome des eigenen Körpers anders - und führt sie auf den Wetterumschwung zurück.

### Wann hinter Erschöpfung eine Depression stecken könnte

Conrad von Heydendorff, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, erklärt, bei welchen Anzeichen man an eine Depression denken sollte:

- wenn Antriebslosigkeit und Erschöpfung über einen längeren Zeitraum anhalten. Frühjahrsmüdigkeit legt sich dem Mediziner zufolge nach zwei bis vier Wochen wieder.
- wenn man nicht mehr in der Lage ist, Schönes zu genießen - einem also selbst der erste Kaffee in der Sonne egal ist. «Wer sich auch über Dinge, die früher Spaß gemacht haben, nicht mehr freuen kann und eine tiefe innere Leere verspürt, sollte aufmerksam werden», so von Heydendorff, der Chefarzt der Median Klinik Sonnenwende Bad Dürkheim ist.
- wenn sich ein sogenanntes «Morgentief» zeigt. Typisch für eine Depression ist, dass sich Betroffene morgens oft wie gelähmt fühlen und nur schwer in den Tag finden. Zum Abend hin bessert sich die Stimmung etwas. Weiteres Anzeichen: Obwohl Betroffene gigantische Müdigkeit verspüren, finden sie nicht in einen erholsamen Schlaf.
- wenn immer wieder diffuse Ängste, Gedanken wie «Ich bin nichts wert» oder Schuldgefühle auftauchen.

Dann sollte man keine Scheu haben, einen Arzt oder eine Psychotherapeutin aufzusuchen. Depressionen gelten als gut behandelbare Erkrankung.

### Wie wir besser im Frühling ankommen

Auf dem Sofa versacken und der Müdigkeit nachgeben? Experten raten zum Gegenteil - zu Bewegung an der frischen Luft. Schon ein täglicher Spaziergang von 30 Minuten hilft dem Körper, so von Heydendorff.

Zudem können Wechselduschen dabei helfen, den Kreislauf in Schwung zu bringen. Immer eine gute Idee, jetzt aber besonders: eine vitaminreiche Ernährung. (dpa)

# Garage als Lager? Ohne Genehmigung droht Ärger

Garagen, die baurechtlich zum Abstellen von Fahrzeugen genehmigt wurden, dürfen nicht ohne weiteres als Lager dienen. Das zeigt ein Urteil des Verwaltungsgerichts Köln, auf das der Immobilienverband Deutschland (IVD) hinweist. Die Garage muss dann auch als Stellplatz für ein Fahrzeug nutzbar bleiben. (Az.: 8 K 6166/24)

Ändert sich die Nutzungsart der Garage, wird sie etwa hauptsächlich als Lager verwendet und nicht als Stellplatz, kann eine Genehmigung dafür erforderlich werden. Wer allerdings nur ein paar einzelne Gegenstände lagert, ohne den Stellplatz zu blockieren, braucht in der Regel keine Genehmigung.

Bei Wohnungen mit einem dazugehörigen Tiefgaragenstellplatz sieht es ähnlich aus. Die individuellen Stellplätze dürfen nicht regelmäßig als Lagerfläche genutzt werden. Schränke, Regale und große Boxen auf der Fläche verstoßen ebenso gegen die Nutzungsbedingungen eines Stellplatzes und können zusätzlich brandschutzrechtliche Bedenken aufwerfen.

Eine Eigentümergemeinschaft dürfte bei Verstößen erst einmal die Unterlassung beantragen, und bei anhaltendem Fehlverhalten Ordnungsmittel verhängen. Der IVD weist auch hier auf ein Urteil hin, in dem Fall vom Amtsgericht Hamburg-St. Georg (Az.: 980a C 10/23 WEG). (dpa)



Eine für ein Auto genehmigte Garage ist kein reiner Lagerraum - ein Fahrzeug muss stets Platz finden können. FOTO: BENJAMIN NOLTE

# Krank im Urlaub: So sichern Sie sich Ihre Urlaubstage

Wer Urlaubstage beim Arbeitgeber beantragt, macht das oft weit im Voraus, um zu planen. Doch manche Dinge lassen sich nicht vorhersehen - Krankheit zum Beispiel. Sind die Urlaubstage dann einfach verloren? Und was, wenn es sich nur um einzelne Tage im Urlaub handelt?

„Es gilt der Grundsatz: Wer krank ist, kann nicht gleichzeitig Urlaub haben", erklärt Johannes Schipp, Fachanwalt für Arbeitsrecht. Laut dem Bundesurlaubsgesetz zählen alle nachgewiesenen Erkrankungstage, die im Urlaub anfallen, nicht in das Kontingent des Jahresurlaubs. Dabei macht es keinen Unterschied, ob es sich um einen Zeitraum oder aber einzelne Tage handelt.

### Ohne Attest kein Ausgleich

Damit die Urlaubstage während der Krankheit aber auch wirklich nicht vom Konto abgezogen werden, muss eine Arbeitsunfähigkeits-Bescheinigung vorliegen. Denn es gelten die regulären Formalia einer Krankmeldung. Mit einer ärztlichen Bescheinigung wird die Urlaubsuhr dann für den Zeitraum der Erkrankung angehalten, so Schipp. Die Tage werden also nicht verbraucht.

Doch der genommene Urlaub wird dadurch keinesfalls automatisch verlängert. Die nicht genutzten Urlaubstage könnten dafür zwar verwendet werden, der neue Zeitraum muss vom Arbeitgeber allerdings wieder wie gewohnt genehmigt werden.

Zur Person: Johannes Schipp ist Fachanwalt für Arbeitsrecht, Mitglied im Deutschen Anwaltverein (DAV) und war bis 2021 Vorsitzender des Geschäftsführenden Ausschusses der Arbeitsgemeinschaft Arbeitsrecht im DAV. (dpa)



Wie ärgerlich! Wird man im Urlaub krank, ist die Erholung dahin. FOTO: CHRISTIN KLOSE

# Anbieterwechsel ohne Nummernverlust? Das ist Ihr gutes Recht

Den eigenen Mobilfunkvertrag von einem Anbieter zum anderen umziehen? Nach Ablauf der Mindestvertragslaufzeit ist das problemlos möglich. Denn selbst wenn sich Mobilfunkverträge nach 24 Monaten automatisch verlängern, können sie regelmäßig monatlich gekündigt werden. Aber was passiert bei einem Anbieterwechsel mit der Rufnummer?

Die können Verbraucherinnen und Verbraucher portieren - wenn sie das wünschen. Das Telekommunikationsgesetz sieht vor, dass Anbieter die Rufnummernmitnahme schnell, unkompliziert und kostenfrei abwickeln - und zwar ganz unabhängig davon, ob ein neuer Laufzeitvertrag geschlossen wird oder einer ohne feste Vertragslaufzeit. Darauf weist die Verbraucherzentrale Niedersachsen hin.

### Egal, was der Anbieter sagt – die Nummer darf mit

Die Verbraucherschützer hatten kürzlich einen Anbieter abgemahnt, der aktiv mit einem solchen Portierungsservice für seine Produkte geworben hatte, obwohl dieser gesetzlich vorgeschrieben ist.

„Die Werbung baut künstlichen Druck auf und nutzt die Sorge um den Erhalt der eigenen Rufnummer aus", sagt Jana von Bibra, Rechtsexpertin der Verbraucherzentrale Niedersachsen. „Die Werbung täuscht darüber hinweg, dass Verbraucherinnen und Verbraucher ihre Nummer ohnehin behalten können" - und zwar ganz ohne neuen Laufzeitvertrag. (dpa)



Wechsel leicht gemacht: Dank des Telekommunikationsgesetzes ist der Anbieterwechsel unkompliziert und ohne Zusatzkosten möglich. FOTO: ELISA SCHU

JETZT ONLINE: NEUE FOLGE, NEUER YOUTUBE-KANAL

GESUND GEHÖRT

EUER VIDEOPODCAST
RUND UM DAS THEMA GESUNDHEIT

BURNOUT
RICHTIG VERSTEHEN

ARLETT DÜKER & NAIEL ARAFAT

Jetzt auf unserem neuen YouTube-Kanal ansehen!
www.youtube.com/@gesundgehoert

Mehr Infos:
www.paz-online.de/gesundgehoert

powered by
PAZ Südstadt Apotheke

Enthält bezahlte Werbung. Die Redaktion der Peiner Allgemeinen Zeitung hat keinen Einfluss auf den Inhalt des Podcasts.

# Innenraumfilter: Regelmäßig checken und wechseln lassen

Im Frühling sprießt und blüht es – vor allem für Allergiker keine leichte Zeit. Besonders sie sollten auf einen regelmäßigen Check und Austausch des Innenraumluftfilters im Auto achten. Denn Niesen oder tränende Augen sind nicht nur unangenehm, sondern können schnell gefährlich werden, etwa wenn man durch das Niesen einen Augenblick lang nichts mehr sieht oder die Sicht durch juckende und tränende Augen getrübt ist.

Aber nicht nur für Pollenallergiker ist ein regelmäßiger Tausch sinnvoll, so der Tüv-Verband. Denn neben Pollen können auch Feinstaub oder Schadstoffe in das Wageninnere gelangen. Daher ist es auch besonders für Asthmatiker wichtig, den Innenraum möglichst frei davon zu halten.

Einmal im Jahr ist so ein Austausch sinnvoll, nennt der Verband als Faustregel. Der optimale Zeitraum ist der Frühling, am Anfang der Pollensaison. Aber spätestens nach 15.000 bis 20.000 gefahrenen Kilometern sollte Ersatz her. Das deckt sich mit den vom Autohersteller empfohlenen Inspektionsterminen.

Ansonsten kann man auch gezielt in einer Werkstatt nachfragen, wann der Wechsel fällig ist und den Zustand des Filters überprüfen lassen.



Regelmäßiger Wechsel empfohlen: Der Innenraumfilter sollte jährlich oder nach 15.000 bis 20.000 Kilometern ausgetauscht werden, idealerweise im Frühling. FOTO: MARIJAN MURAT

### Spätestens bei diesen Indizien sollte man den Filter prüfen:

- Wenn es im Auto schlecht riecht und der Geruch - modrig oder muffig - vor allem aus der Lüftungsanlage kommt, könnten sich Bakterien oder Schimmel gebildet haben.
- Die Scheiben beschlagen leicht: Dann kann feuchte Luft nicht mehr richtig aus dem Innenraum abtransportiert werden.
- Schwache Leistung der Lüftung: Wenn Lüftung, Klimaanlage oder Heizung nicht mehr mit voller Kraft arbeiten können, könnte eine Ursache sein, dass kaum noch Luft durch das verstopfte Vlies kommt.
- Vermehrt allergische Reaktionen: Treten im Auto vermehrt Niesanfälle, akuter Schnupfen oder brennende Augen auf, könnte es am Filter liegen.

Der Verband rät zwar zu Fachleuten für den Austausch, aber grundsätzlich wäre das auch Laien möglich. Vor allem wichtig ist dabei, dass der Filter auch richtig herum eingesetzt werde. Dafür zeigen normalerweise Pfeile auf den Filtern an, in welche Richtung die Luft strömen soll. Der Filter selbst steckt oft hinter oder unterhalb des Handschuhfachs. Oder er ist im Motorraum nahe der Windschutzscheibe, manchmal auch unter dem Armaturenbrett.

### Die Filter unterscheiden sich in der Leistungsfähigkeit

Basismodelle greifen meist auf Faser- oder Vliesmaterial zurück, um die Luft sauber zu halten. Zumindest Pollen, Staub und gröbere Partikel könnten sie so zurückhalten, allerdings keine Abgase.

Dann gibt es Aktivkohlefilter, die auch Stickoxide und flüchtige organische Verbindungen aufnehmen können. Sogenannte HEPA-Filter (High Efficiency Particulate Air) wiederum sollen sogar selbst Bakterien und Viren vom Innenraum abhalten können.

Das hat allerdings seinen Preis. Während Standard-Innenraumfilter bereits ab fünf bis acht Euro zu haben sind, können HEPA-Modelle schon mal 40 bis 80 Euro kosten, so der Tüv-Verband.

Höherwertige Modelle lassen sich oft nachrüsten. Dazu gibt es auch Kombi-Lösungen mit mehreren Eigenschaften. „Es gibt also unterschiedliche Varianten, für die sich die Fahrzeughalter entscheiden können", so Maurice Shahd vom Tüv-Verband. Im Zweifel beraten Fachwerkstätten über die verschiedenen Möglichkeiten für das individuelle Automodell.

# Arbeitsunfähig neuen Job begonnen: Gibt es Krankengeld?

Auch wer arbeitsunfähig eine neue Stelle antritt, hat Anspruch auf Krankengeld. Das geht aus einer Entscheidung des Landessozialgerichts München hervor, auf die das Rechtsportal Anwaltauskunft.de hinweist. (Az.: L 5 KR 304/24)

In dem konkreten Fall hatte eine Frau eine neue Tätigkeit als Produktionsmitarbeiterin aufgenommen. Dort musste sie überwiegend im Stehen und in gebückter Haltung arbeiten. Bereits nach rund zwei Wochen litt sie unter massiven Rückenbeschwerden, woraufhin ein Arzt ihr eine Arbeitsunfähigkeit bescheinigte. Das Arbeitsverhältnis wurde kurz darauf per Aufhebungsvertrag beendet.



Rückenbeschwerden machten die Arbeit eigentlich von vornherein unmöglich - deshalb wollte die Krankenkasse nicht zahlen. FOTO: CHRISTIN KLOSE

### Krankengeld wird zunächst verwehrt

Nachdem die Lohnfortzahlung durch den Arbeitgeber geendet hatte, beantragte die Frau Krankengeld bei ihrer Krankenkasse. Diese lehnte aber ab: Ein Gutachten des Medizinischen Dienstes der Krankenversicherung (MDK) und ein späteres Gerichtsgutachten kamen zu dem Schluss, dass die Frau aufgrund ihrer Vorerkrankung bereits am ersten Arbeitstag gesundheitlich nicht in der Lage gewesen war, die schwere körperliche Arbeit auszuüben.

Die Kasse argumentierte, ein Versicherungsfall könne nur eintreten, wenn man zu Beginn des Jobs gesund sei und sich der Zustand erst danach verschlechtere.

### Ernsthaft gewollt und tatsächlich angetreten – Kasse muss zahlen

Das Landessozialgericht München widersprach dem. Die Richter erklärten, das Gesetz verlange lediglich, dass die Krankheit die Ursache für die Arbeitsunfähigkeit sei. Dass der Versicherte bei Aufnahme der Arbeit theoretisch schon arbeitsunfähig war, schließe das Krankengeld nicht aus, sofern das Arbeitsverhältnis ernsthaft gewollt und angetreten wurde. Die Frau wollte die Arbeit zur Aufbesserung des Familieneinkommens tatsächlich ausführen, deshalb muss die Krankenkasse nun zahlen. (dpa)

# Einfach lesen.
# Mehr bekommen.




**PAZ Digital**

**+ Tablet**

**+ 200 € Cashback**

**Limitiert: Nur bis 27. April**

**Gilt nur für Neukunden.**
**Mehr Informationen zum Angebot auf**
abo.PAZ-online.de/geschenkt

oder telefonisch unter 05171/406 176

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

Peiner Allgemeine ZEITUNG PAZ

rnd **Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland**

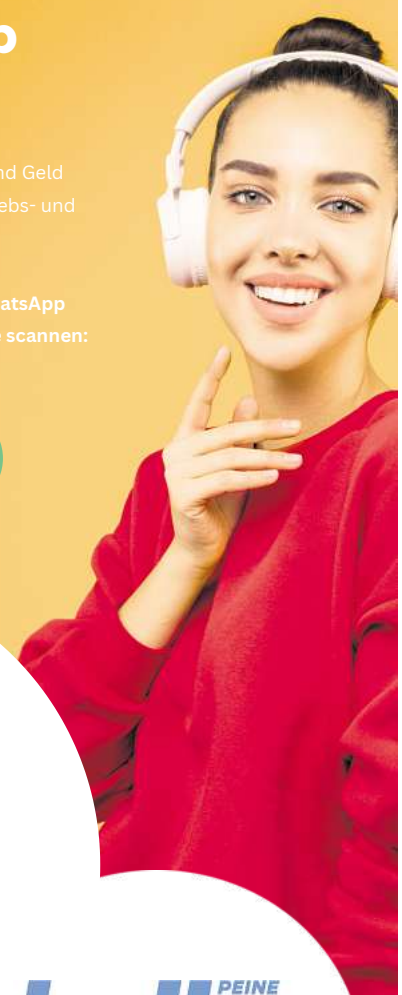
6953301_002426

# 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:**

- Vöhrum
- Telgte
- Bierbergen
- Wierthe

hallo PEINE wochenende

9988901_002426



Dein Job in Peine und Region

lokalboten.de

#1 für Zustelljobs

**Freie Stellen in**

- Postzusteller Wendeburg
- Telgte
- Oelheim
- Oedesse
- Bierbergen
- Groß Ilsede
- Handorf

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)

7946101_002426



**Unser Team braucht Verstärkung**
Wir suchen zum baldmöglichsten Termin

**Kraftfahrer CE**
**(m/w/d)**

zur Festeinstellung und als Aushilfe.
Einsatz im nationalen Fernverkehr.

**Osterloh Spedition e.K.**
Peiner Str. 41, 38176 Wendeburg
Telefon 05303-2107

9766001_002426



**LKW-Fahrer/in gesucht!**
**Jeden Abend zuhause**
LKW kann mit nach Hause genommen werden! Sehr gute Bezahlung, neuste LKW-Technik & komfortable Fahrzeuge, Tagestour, Nahverkehr. **Jetzt bewerben & direkt starten ☎ 05121/54058**
✉ **info@spedition-bartkowiak.de**



**MÜLLER TIEFBAU**
**Suche**
**Tief- und Straßenbauer (m/w/d)**
**in Peine, OT Woltorf in VZ**
**mit Führerschein**
**0173 - 6437105**

9408701_002426



**KOMM IN UNSER TEAM!**
(m/w/d)

Wir suchen in Vollzeit :
**BÄCKER**
**KOCH/KÜCHENKRAFT**
**BÄCKERHELFER/VERSAND**
Du arbeitest nachts und hast tagsüber gerne frei?
Ein familiäres Team und gute Benefits warten auf Dich.

Du hast vorab Fragen? Dann ruf gerne an oder schreibe uns per WhatsApp: Andreas Höver, 0170 5234258.
Wir freuen uns auf Deine Bewerbung.
Seidel Qualitätsbackwaren GmbH
Woltorfer Straße 99, 31224 Peine
andreas.hoever@baecker-seidel.de




10207901_002426



**Malner Gartenbau**
sucht Vollzeit-Mitarbeiter ab 15.03.26 mit mehrjähriger Berufserfahrung im GaLaBau u. FS Klasse B/BE oder höher
**☎ 05171-292322 oder per Mail: info@malner-gartenbau.de**






9200801_002426


## MINIJOBS ANGEBOTE

**Suche Küchenhilfe und** Verkäufer/in mit der alten FS Kl. 3 ☎0171/2849031

## STELLENGESUCHE ALLGEMEIN

**Gelernter Gärtner sucht** Arbeit ☎ 0157/33254341

**Fliesenleger sucht Arbeit.** ☎ 0160/ 977 39 654


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


## BEKANNTSCHAFTEN ALLGEMEIN

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

## BEKANNTSCHAFTEN FÜR SIE

**Hallo Unbekannte Helga,** du hast mir geantwortet (Karte mit Leuchtturm). Leider hast Du Deine Handynr. mit mitgeteilt. Bitte melde Dich. ✉ Z 97318

## GESUNDHEITSPFLEGE / -DIENST

**Altenpflege Tel.0155 62286289**

## VERSCHIEDENES

**Wer kann mir** bei der Steuererklärung helfen? ☎ 05171/3306

**Bounty! Kleiner weißer**
**Malteser, entlaufen am 8.3.26 in 31228 Peine, Kirchvorderner Str. 2, Bitte schaut alle in eure Schuppen, Garagen u. Keller od. ob seit dem plötzlich jmd. einen weißen Malteser besitzt oder in Begleitung hat. Bitte melden unter: ☎ 0157/57768240**

# VERKAUF ALLGEMEIN

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

**Kaminholz frei Haus** (0170) 1045267

# ANTIQUITÄTEN VERKAUF

**Antik Galerie Braunschweig,** www.biedermeier.co

# TIERMARKT VERKAUF

**Nestjunge und zuchtreife** Wellensittiche und Kanarien ☎05171/57088

# ALLGEMEIN ANKAUF

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

**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

# BASTELN, HEIMWERKER, MODELLBAU ANKAUF

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

**Modelleisenbahn und altes** Spielzeug gesucht ☎(039403) 94168

# ANTIQUITÄTEN ANKAUF

**Stop! Nichts wegwerfen,** zahle fair für Trödel & Krempel ☎ (0163) 8 30 97 83


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

## REISEN / VERANSTALTUNGEN

SKAN-CLUB 60 plus

**GOLDENE OSTSEEKÜSTE**

Morada RESORT KÜHLUNGSBORN

8-Tage-Senioren-reisen

**INKLUSIV-LEISTUNGEN**

- Fahrt im Fernreisebus mit WC
- 7 Übernachtungen in Zimmern mit Dusche/WC inkl. Halbpension
- **Galabuffet und Mecklenburgisches Spezialitätenbuffet** (im Rahmen der Halbpension)
- **NEU 1 Getränk zum Mecklenburgischen Buffet ***
- **NEU Ausflug Warnemünde ***
- Maritimer bzw. Mecklenburger Abend
- Tanz- bzw. musikalischer Abend
- **Kostenlose Nutzung des Hallenbades**
- Kofferservice im Hotel nach Bedarf

und vieles mehr ... * nur 12.04.2026

**TERMINE 2026**

| | |
|---|---|
| 29.03.–06.04. (Ostern, 9 Tage) | 17.05.–24.05. |
| | 14.06.–21.06. |
| 06.04.–12.04. (7 Tage) | 12.07.–19.07. |
| | 09.08.–16.08. |
| 12.04.–19.04. * | 06.09.–13.09. |
| 26.04.–03.05. | 27.09.–04.10. |
| 03.05.–10.05. | 11.10.–18.10. |

ab Euro **665,–** pro Person im Doppelzimmer inkl. Halbpension

Zuschlag für DZ-Alleinbenutzung: ab € 150,–
**Preisnachlass bei Selbstanreise: 50,– pro Person!** (außer Sonderreisen)

**8-Tage-SONDERREISEN**

**Ostsee-Saisonauftakt**
19.04.–26.04.2026 ab € **648,–**

**Jubiläumsreise**
01.11.–08.11.2026 ab € **518,–**
08.11.–15.11.2026 ab € **508,–**
15.11.–22.11.2026 ab € **498,–**
22.11.–29.11.2026 ab € **488,–**

**Christmasparty**
29.11.–06.12.2026 ab € **448,–**
06.12.–13.12.2026 ab € **438,–**
13.12.–20.12.2026 ab € **428,–**

**Buchung und Beratung bei einem Reisebüro Ihrer Wahl oder unter dem kostenlosen Kundenservicetelefon: 0800-123 19 19** (täglich von 8 bis 18 Uhr)

Veranstalter: SKAN-TOURS Touristik Int. GmbH · Gehrenkamp 1 · 38550 Isenbüttel www.seniorenreisen.de

9826001_002426

## IMMOBILIENMARKT ANGEBOTE

### BIS 150 000 EURO

**Ilsede: Fachwerkhaus**
Mit Garten zum Modernis., 140m² Wfl, 6 Zi, Keller, Grg, Bj.1899, OH Elektro, B: 247kWh/(m²a), Kl.G, 135.000,-. 05172-9644911, ella-henke-immobilien.de

### 200 000 BIS 250 000 EURO

**Ilsede: 2-Fam.hs m. 8 Zi**
Viel Platz + schöner Garten, 228m² Wfl, Keller, Garage, Bj.1906, OH Elektro, B: 218 kWh/(m²a), Kl.G, 240.000,-. 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

### 350 000 BIS 450 000 EURO

**Modernes 1-Fam.haus**
Edemissen: Mit großem Garten u. hochwertiger Ausstattung, 135m² Wfl, 4 Zi, 2 Stellplätze, Bj.2021, ZH WP, B: 31 kWh/(m²a), Kl.A, KP 445.000,-. 05172-9644911, ella-henke-immobilien.de

### EIGENTUMSWOHNUNGEN

**Neubau-Eigentumswohnung, barrierefrei –Woltwiesche** Bj. 2024, Energiekl. A, Aufzug, großer Süd-Balkon, Erstbezug, sofort bezugsfertig – modernes Wohnen für alle Generationen. KP 319.000 € Carport, Einbauküche und weiteres Inventar optional ☎ 0170 / 5555150

### 3-ZIMMER-EIGENTUMSWOHNUNGEN

**3 Zimmer +450m² Garten**
Lengede: Modernis. ETW mit 68m² Wfl, Kellerr., EBK, Bj.1956, EH Gas, B: 475 kWh/(m²a), Kl.H, KP 148.000,-. 05172-9644911, ella-henke-immobilien.de

## IMMOBILIENMARKT GESUCHE

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

### MEHRFAMILIENHÄUSER

**Ab 8 Einheiten gesucht**
MFH in gut vermietb. Lage bis ca. 1 Mio. von Unternehmerpaar gesucht. Provisionsfrei für den Verkäufer. 05172-9644911, ella-henke-immobilien.de

### EIN-& ZWEIFAMILIENHÄUSER

**Modernes Haus gesucht**
Gepfl. EFH ab Baujahr 1990 oder jünger mit Garten von VW-Mitarbeiterin und ihrer Familie gesucht. 05172-9644911, ella-henke-immobilien.de

**Bis ca. 350.000,- gesu.**
Gemütl., solides Haus oder Haushälfte, ggf. auch großzüg. RH ab 4 Zi von Controller und Familie gesucht. 05172-9644911, ella-henke-immobilien.de

**Wohnung zu klein ...**
Bauzeichner sucht für sich, seine Frau u. die 5-jähr. Tochter neues Zuhause ab 100m² Wfl., gern mit Garten. 05172-9644911, ella-henke-immobilien.de

**Großes Haus gesucht**
Familie mit 2 Kindern u. Großeltern su. großes 2-Fam.haus oder Haus mit mind. 180m² Wfl. u. 6 Zimmern 05172-9644911, ella-henke-immobilien.de

**Mit Platz für Wallbox**
Familie mit 2 Kindern sucht Haus im Raum Peine, ab 5 Zi und 120m² Wfl., gern mit Garage oder Carport. 05172-9644911, ella-henke-immobilien.de

**Haus in Ilsede gesucht !**
wir suchen ein Haus in Groß Ilsede und Umgebung zum Kauf!
☎ **05172 - 9667116**

**Zum Renovieren gesu.**
Junges Paar sucht EFH, DHH oder RH zum Ausbauen mit mind. 4-5 Zi. 05172-9644911, ella-henke-immobilien.de

## EIGENTUMSWOHNUNGEN

**3 oder 4 Zi gesucht**
Projektleiterin und Kundenberater su. großzüg. Wohnung zum Kauf, auch unrenoviert. Gern mit Stellplatz. 05172-9644911, ella-henke-immobilien.de

**Als Kapitalanlage gesu.**
ETW mit 2-4 Zi im Raum Peine von Unternehmerpaar gesucht, gern mit Balkon und/oder Kellerraum. 05172-9644911, ella-henke-immobilien.de

## BAUGRUNDSTÜCKE

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

## WOHNUNGSMARKT VERMIETUNGEN

**2 Zim. Whg.** im MFH, Altersgerecht/Barrierefrei Toplage Peine City, Kaltmiete 795€, NK 150€, 62qm, Aufzug,Balkon, Keller ☎015222634759

## 2-ZIMMER-WOHNUNGEN

Hämelerwald-barrierefrei
60m², 2-Zimmer, mit Einbauküche (kostenlose Benutzung) Lage:
Am Altenheim-Försterstraße 1a,
KM 700€ + NK 200€,
Kaution: 1400€,
ab April 2026 möglich

Tel: 01757260003

9673801_002426

**2 Zi. Single-Wohnung** in Apensen zu vermieten. 55m² mit Terrasse und EBK, ab 1.6.26, 550€ WM +(49)16098406648

## GARAGE

**Garage frei zum** 01.06.26, Peine, Hagenstr. 16., ☎ 0152/24384372

## VERKAUF PKW

## OPEL CORSA

**Opel-Corsa-C, BJ/05, TÜV.** 06/27, 2.Hand, 133.000KM, 1290€, Tel:01637379739

## VW LUPO

**Lupo, sehr guter** Zust., schwarz, TÜV +Inspekt. neu, Klima+ Extras, Allwetterreifen, nur 2.500€ 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

3698801_002426

**Hobbybastler sucht Auto** ab EZ. 2008 ☎ 01711257468

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

## CAMPINGFAHRZEUGE ANKAUF

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

## HANDWERKER

**Hiesiger Dachdecker hat noch Termine frei:**

- Dacharbeiten aller Art auch Kleinaufträge
- Dachrinnenreinigung 2.50 € pro lfdm

**Tel. 0531 61 83 68 19**

8993701_002426

**Feuchte Keller, nasse** Wände??? Außenabdichtungen, Balkon-/Terrassen sanierung, Innenabdichtung, Horizontalsperre. www.fa-arslan.de ☎ 05341/1885594

**Dachsanierung, Isolierungen, Fassaden/Verkleidung,** Reparatur, Dachrinnen, Garage, Carport (0157) 33370799

9795401_002426

**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

## MÖBELTRANSPORTE

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

9918101_002426

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

## ENTRÜMPELUNG

**Entrümpelung mit Gewinn,** Haush.-Auflösung ☎(0176) 21048758 od. (05176) 2500666 Meisterbetrieb

## DACHDECKER

**Zuverlässiger Dachdecker aus** der Region hat kurzfristig Termine frei ☎ 0163/2045605

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

## GÄRTNER

**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

**Gartenpflege Tel.: 0172** / 1593860

**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

**Ahrens Gartenbau bietet** preisgünstig Baumfällung, Hecken- / Strauchschnitt, inkl. Abfuhr/ Entsorgung, Rasenpfl. u. sämtl. Gartenarb. PE ☎0179/2355587

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

32626501_002425

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

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

4463701_002426

## BADSANIERUNG

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

4317201_002426

## MALER / TAPEZIERER

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

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

**Bachmann Tapezier- und** Anstricharbeiten ☎ 05171/9881742

## FÜR DEN GARTEN VERKAUF

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

Die Nr. 1 am Wochenende! hallo wochenende

clevva
VON MÖBEL HEINRICH

In **PEINE**
Dieselstraße 4

**JETZT**
SCHNELL SEIN

# RÄUMUNGS-VERKAUF!

**WEGEN FILIALSCHLIESSUNG**



bis zu **70%** [1)]
**AUF MÖBEL & KÜCHEN**
HAUSHALTSWAREN • DEKOARTIKEL
HEIMTEXTILIEN • LEUCHTEN

**AUFGEPASST:**
**JETZT ON TOP!**
**+10% EXTRA** [2)]

**NEUBESTELLUNGEN**
**SIND WEITERHIN MÖGLICH!**
DER SERVICE BLEIBT IHNEN ERHALTEN.

**MÖBEL & KÜCHEN**
IMMER SPAREN!
bis zu **45%** [3)] +

JETZT NEU!
**KOSTENLOSE LIEFERUNG** [4)]
für **alle MÖBEL + KÜCHEN**
**bis zum gewünschten Aufstellungsort!**
Ab 1000 Euro Lieferwert.

**VIELE MÖBEL & KÜCHEN RADIKAL REDUZIERT!**

clevva
VON MÖBEL HEINRICH

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

**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.
02.03.2026 I 224 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

**Gültig bis zum 28.03.2026.** I **1) Bis zu 70%:** Auf bereits reduzierte Ausstellungsstücke und Letzte-Chance-Artikel, die in unserer Ausstellung gekennzeichnet sind. Bereits im Verkaufspreis berücksichtigt. I **2) Extra 10%:** Auf bereits reduzierte Ausstellungsstücke und Letzte-Chance Artikel, die in unserer Ausstellung gekennzeichnet sind. 0996 1153 I **3) Dauertiefpreise:** Nachlass bereits im Verkaufspreis berücksichtigt. I **4) 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.

5548301_002426