hallo PEINE wochenende

14 ❖ 50. Jahrgang · 28. März 2026 www.hallopeine.de Zustellung hallowochenende.de/zeitung-nicht-erhalten/ Geschäftskunden (05171) 406 -301/-309 Kleinanzeigen (0800) 1234-913 Redaktion (05371) 808-122

BAHR IMMOBILIEN
VERWALTUNGS GMBH
Ihr Immobilienmakler vor Ort!
www immobilienbahr.de
05171 / 6060
4871001_002426

Neues Klinikum: Kosten steigen kräftig

Verwaltung geht derzeit von bis zu **627 Millionen** Euro aus - Kreistag stimmt für Freigabe weiterer Planungsmittel

Peine. Wenn alles glattgeht, soll im kommenden Jahr mit dem Bau des neuen Peiner Klinikums begonnen werden. Dass dies mit enormen Kosten verbunden ist, steht schon lange fest. Jedoch haben sich Krankenhausleitung und der Landkreis als Träger mit Zahlen bislang zurückgehalten. Nun steht fest: Die Peiner Kreisverwaltung geht aktuell von einem Gesamtvolumen zwischen 557 und 627 Millionen Euro aus - deutlich mehr als ursprünglich geplant.

Im vergangenen Jahr war noch von 462 Millionen Euro Kosten die Rede, zu Projektbeginn belief sich die kalkulierte Investitionssumme auf „nur“ 283 Millionen Euro. Als Hauptgrund für die jetzige Kostensteigerung werden in der entsprechenden Beschlussvorlage des Landkreises prognostizierte Baupreis-Steigerungen genannt.

Stemmen muss die Peiner Verwaltung die enorme Summe jedoch nicht allein: Derzeit steht im Raum, dass das Land Niedersachsen mit Fördergeld 72 Prozent der Kosten für Bauleistungen und Nachträge in Bezug auf die förderungsfähigen Flächen übernimmt. Somit bliebe dem Landkreis ein Eigenanteil von 28 Prozent, was nach derzeitigem Stand zwischen 159 und 179 Millionen Euro entspricht. Bezahlt werden soll dies wahrscheinlich mittels Kredit.

Allerdings muss die endgültige Förderquote durch

Fortsetzung auf Seite 2



Eine Visualisierung des geplanten neuen Klinikums. Die Kosten für den Neubau haben sich seit Beginn der Planungen mehr als verdoppelt. FOTO: VISUALISIERUNG: BLOOMIMAGES

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

Das Beste am guten Morgen: Entdecken Sie unsere guten Seiten!
Lokales · Sport
Einkaufstipps
hallo wochenende

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 €
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 €
10521001_002426

Apollo
Bis zu
50 %
auf Brillengläser.
apollo.de
Gültig ab Glaspaket Bronze. Ausgenommen sind Glasoptionen.
Gilt nicht in Kombination mit anderen Angeboten.
Ein Angebot von Apollo, Inh. Michael Schröder.
Apollo in Peine
Breite Straße 39/40
Apollo in
Salzgitter-Thiede, Schäferwiese 15
34893701_002425

Feuerwehr Wehnsen

Starke Gemeinschaft, Ehrungen von verdienten Mitgliedern und ein Blick in die Zukunft

Wehnsen. Über ein ereignisreiches Jahr 2025 informierte Ortsbrandmeister Frank Izer die Mitglieder und zahlreichen Gäste bei der Jahreshauptversammlung. Zwar war das Jahr mit zehn Einsätzen eher ruhig, dennoch kamen rund 1.400 Dienststunden zusammen. Die Einsätze reichten von Verkehrsunfällen über Sturmschäden bis hin zu zwei Bränden.

Der Ortsbrandmeister betonte: „Ich danke meinen Kameraden, Kameradinnen und natürlich den Partnern für das Vertrauen und die Bereitschaft, ihre Freizeit in den Dienst der Allgemeinheit zu stellen.“ Neben Osterfeuer, Laternenumzug, Begleitung des Schützenumzuges, verschiedenen Wettkämpfen und Einmerfestspielen war der Fuhsepokal in Eddesse eines der Highlights des Jahres 2025: Die Wehnser traten mit mehreren Gruppen an und erreichten starke Platzierungen.



Geehrte und Beförderte: Die Freiwillige Feuerwehr Wehnsen hielt ihre Jahreshauptversammlung ab. FOTO: PRIVAT

Ehrungen und Beförderungen

Mehrere Mitglieder wurden im Rahmen der Versammlung für langjährige Treue ausgezeichnet: So ging die Ehrennadel in Silber an Bernd Brennecke, der nach 51 Jahren aktivem Dienst in die Altersabteilung wechselte. Axel-Uwe Berszinski wurde für 40 Jahre und Ortsbrandmeister Frank Izer für 25 Jahr aktiven Dienst geehrt. Hans Meyer, Fördermitglied seit 40 Jahren, und Sarah Miehe, passives Mitglied seit 25 Jahren, erhielten ebenfalls eine Ehrenurkunde. Luca Sophie Hacke und Merit Hornbostel wurden im Rahmen der Versammlung zu Oberfeuerwehrfrauen befördert und Daniel Havekost, Sascha Lohmeyer und Maik Prieske zu Hauptfeuerwehrmännern. Die Wahl zur Feuerwehrfrau des Jahres fiel auf Luca Sophie Hacke, die sich durch Engagement, Verlässlichkeit und Teamgeist hervorgetan hat.

Führungswechsel am Horizont

Ein Blick nach vorn zeigte einen Führungswechsel am Horizont: Der Ortsbrandmeister kündigte an, dass sowohl er als auch sein Stellvertreter 2029 nicht erneut kandidieren werden: „Nach dann 20 Jahren Kommandoarbeit darf es auch reichen.“ Die Wehr sucht daher frühzeitig engagierte Mitglieder, die Führungsverantwortung übernehmen möchten.

Ob Osterfeuer, Schützenfest, Fuhsepokal oder gemeinsame Aktionen mit Partnerwehren – die Feuerwehr Wehnsen ist ein Herzstück des Dorflebens. Egal ob jung oder alt, ob aktiv im Einsatzdienst oder als förderndes Mitglied – jede Unterstützung stärkt die Feuerwehr und damit die Sicherheit und Gemeinschaft in Wehnsen. Wer sich einbringen möchte, ist jederzeit herzlich willkommen.

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

Neues Klinikum: Kosten steigen kräftig

Fortsetzung von Seite 1

das Land noch festgelegt werden. Mitte Januar habe die Kreisverwaltung den Förderantrag fristgerecht mit beantragten Gesamtkosten von 442 Millionen Euro eingereicht, heißt es in der entsprechenden Vorlage. Denn das sei die Summe, mit der man 2024 noch kalkuliert habe, erklärte Landrat Henning Heiß (SPD) jetzt in der jüngsten Sitzung des Kreistags. „Das Land rechnet nicht mit Erhöhungen.“ Was aber nicht bedeute, dass die Summe nicht noch entsprechend angeglichen wird. Mit einem Ergebnis der Prüfungen durch das Land rechne man Ende April. Den Fördermittelbescheid erwartet die Verwaltung zu Beginn des kommenden Jahres - erst danach kann der Baustart für das neue Klinikum erfolgen.

15,8 Millionen Euro für die weitere Planung

Der Bund der Steuerzahler hat bereits im vergangenen November davor gewarnt, dass der Klinikum-Neubau für den „finanziell äußerst angeschlagenen“ Landkreis Peine eine „enorme finanzielle Belastung“ darstellen werde - zu dem Zeitpunkt standen noch 462 Millionen Euro an Gesamtkosten im Raum. Nichtsdestotrotz hat die Kreisverwaltung jetzt empfohlen, die Neubau-Planung fortzuführen. Genau darum ging es in der Kreistagssitzung am Mittwochabend. Genauer gesagt darum, die im aktuellen Haushalt eingestellten Planungsmittel in Höhe von 15,8 Millionen Euro freizugeben. Zudem soll die Klinikumleitung verpflichtet werden, dem Kreisausschuss regelmäßig über Finanzierungsgespräche mit dem Land zu berichten.

Schon jetzt rund 50 Millionen Euro an Planungskosten

Der Kreistag behält sich weiterhin vor, über die tatsächliche Projektrealisierung erst nach Vorlage der Prüfergebnisse des Landes, der Beratung im Planungsausschuss sowie nach Gesprächen mit dem Land im kommenden Herbst zu entscheiden. Theoretisch könnte die Politik die Neubau-Pläne also noch kippen. Da jedoch schon jetzt rund 50 Millionen Euro in die Planungen geflossen sind, die nicht zurückerstattet werden können, gilt das als ziemlich unwahrscheinlich. Jeder weitere unternommene Schritt mache es noch schwieriger, den Prozess abzubrechen, unterstrich der Landrat. Und: Je länger man warte, desto höher seien am Ende die Kosten.

„Die Finanzierung macht uns Bauchschmerzen“, betonte der Kreistagsabgeordnete Christian Meyer (Die Basis). Entscheidende Fragen seien, ob man von dem großen Schuldenberg herunterkommt und ob das Klinikum später schlimmstenfalls veräußert werden muss. „Es ist zweifelsohne eine große Summe“, sagte Dr. Dirk Tenzer, Vorstandsvorsitzender des Peiner Klinikums. Verkaufen lasse sich ein Krankenhaus aber wegen der Zweckbindung schlecht: „Man kann daraus später zum Beispiel keine Schule machen.“



Das alte Klinikum aus den 1970er Jahren soll durch einen Neubau ersetzt werden. FOTO: RALF BÜCHLER

Bei dem Neubau handle es sich um „die größte Investition, die der Landkreis Peine je in seiner Geschichte getätigt hat“, erklärte Andreas Leinz (CDU). „Und es wächst auch die Sorge, ob das Vorhaben nicht zu gewagt ist.“ Zusätzlich zu den erwartenden Bau- und Planungskosten würden in Zukunft 20 bis 25 Millionen Euro an jährlichen Haushaltsmitteln für den laufenden Betrieb kommen - und die Baukosten könnten zudem noch weiter steigen. „Für den Landkreis sind das unfassbar hohe Zahlen“, betonte Leinz. „Aber im Grunde gibt es jetzt kein Zurück mehr.“

Braucht der Landkreis ein eigenes Klinikum?

Frank Hoffmann (SPD) sagte: „Das Klinikum, das wir haben und bekommen werden, ist als zentrales Element der Gesundheitsversorgung unabdingbar.“ Dem schloss sich Stefanie Weigand (Grüne) an: „Wir brauchen eine stationäre Versorgung im Landkreis.“

Anderer Ansicht war Ilse Schulz (FBI): „Man müsste eigentlich gelernt haben, dass der Landkreis als alleiniger Träger des Krankenhauses überfordert ist.“ Ihrer Meinung nach bräuchte der Kreis Peine kein eigenes Klinikum, man könnte doch die Krankenhäuser in den Nachbarkommunen nutzen. In der jetzt geplanten - vor allem finanziellen - Dimension halte Schulz das neue Klinikum für nicht erforderlich. Sie äußerte zudem Bedenken, dass sich das Land am Ende nicht ausreichend mit Fördergeld beteiligen könnte. Allerdings fügte sie zur Erklärung noch hinzu, dass sie nicht grundsätzlich gegen einen Krankenhaus-Standort in Peine sei. Nur die Kosten seien für sie nicht tragbar.

Landrat Henning Heiß (SPD) widersprach Schulz bezüglich der Aussage, der Landkreis Peine benötige kein eigenes Krankenhaus. Ein Ausweichen auf umliegende Kliniken sei undenkbar, diese seien schon jetzt überfüllt. Und in Peine seien die Patientenzahlen in den vergangenen Jahren gestiegen. „Wir sind Grund- und Regelversorger“, machte Heiß deutlich. Schlussendlich stimmten die Mitglieder des Kreistags für den Beschlussvorschlag, das Geld für die weiteren Planungskosten frei zu geben - mit Ausnahme von Ilse Schulz, die sich dagegen aussprach.

Supermarkt und Ärztehaus kommen

Rat der Stadt gibt **grünes Licht** – Ortsrat trotzdem sauer

Wolfsburg/Heiligendorf. Das sind gute Nachrichten für Heiligendorf: Der Ort bekommt ein neues Baugebiet, einen neuen Supermarkt und ein Ärztehaus. Alles soll im sogenannten Baugebiet „Wendeberg II“ verwirklicht werden. Einen genauen Zeitplan gibt es noch nicht – aber grünes Licht vom Rat der Stadt.



Gute Nachrichten: Der Rat der Stadt hat den Weg frei gemacht für einen Supermarkt und ein Ärztehaus in Heiligendorf. FOTO: HERMSTEIN

Bauen an der L 294

Das ist konkret geplant: Direkt an der L 294 in Richtung Neindorf, neben der jetzigen Siedlung Wendeberg, will die Stadt ein Neubaugebiet ausweisen. Im östlichen Bereich des Gebietes, etwa auf Höhe des Kreisverkehr, soll ein Supermarkt gebaut werden. Im Gespräch sind Netto oder Edeka, entstehen soll ein Vollsortimenter mit einer Verkaufsfläche von bis zu 1.225 Quadratmetern. Zwischen den schon jetzt stehenden Häusern des Wendebergs und der für den Supermarkt angedachten Fläche soll Wohnbebauung entstehen. Vorgesehen sind maximal drei Vollgeschosse. Im direkten Anschluss an das vorhandene Baugebiet Wendeberg sind maximal zwei Geschosse zulässig. Die Zufahrt zu Supermarkt und Baugebiet soll über den vorhandenen Kreisel auf der L 294 geschehen.

Ebenfalls im Wendeberg II ist ein Ärztehaus geplant. Laut Ortsbürgermeister Marco Meiners (FDP) haben sich Mediziner, die eine Praxis in Heiligendorf betreiben, bereits 2020 Hilfe suchend an den Ortsrat gewandt: „Sie benötigen alternative und barrierefreie Flächen.“ Andererseits müsse man Heiligendorf verlassen. In der Zwischenzeit habe eine Arztpraxis Heiligendorf verlassen und sich in Flechtorf angesiedelt. Dabei, so Meiners, habe der Ortsrat längst mit einem interessierten Investor Gespräche geführt, der bereit gewesen sei, in Heiligendorf ein Ärztehaus zu bauen.

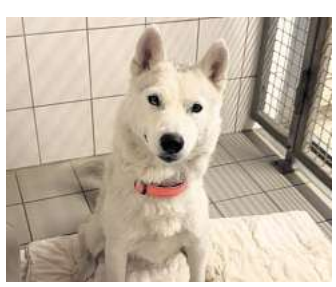
Frust bei Politikern und Investoren

In beiden Fällen – Supermarkt und Ärztehaus – sei der Ortsrat mit dem Nicht-Tempo der Wolfsburger Stadtverwaltung nicht einverstanden. Dabei seien beide Maßnahmen für einen stark gewachsenen Ort wie Heiligendorf von existenzieller Bedeutung. Auch in Sachen Supermarkt-Neubau fehle ihm das Verständnis für die Arbeit der Wolfsburger Bauverwaltung – die Netto-Gruppe habe sich bereits 2008 an den damaligen Ortsrat gewandt. Schon damals habe das Unternehmen eine Fläche für einen Neubau gesucht, da der Markt in der Ortsmitte schlicht zu klein sei. Durch diese – aus Sicht des Ortsrates – unnötigen Verzögerungen würden die Bauvorhaben deutlich teurer, als sie ursprünglich gewesen wären. Das erzeuge Frust bei Politikern und Investoren.

Husky-Hündin sucht neues Zuhause

Peine. Samira ist kein Hund für ruhige Sofa-Abende. Die dreijährige Husky-Hündin aus dem Tierheim Peine steckt voller Energie, Neugier und Abenteuerlust – und sucht ein liebevolles Zuhause. Anfang Januar hat sie sieben Welpen zur Welt gebracht und sich fürsorglich und aufmerksam um ihren Nachwuchs gekümmert. Nun werden ihre Kleinen flügge – und auch Samira ist bereit für ein neues Kapitel.

Typisch für die Rasse: Samira braucht Bewegung und Beschäftigung. Lange Spaziergänge, ausgedehnte Läufe und gemeinsame Outdoor-Abenteuer sind für sie Lebenselixier. Im Umgang mit anderen Hunden zeigt sie sich offen und sozial, Menschen begegnet sie neugierig und zugewandt. Gleichzeitig hat sie ihren eigenen Kopf – ein Charakterzug, der liebevolle Konsequenz und Erfahrung im Umgang mit der Rasse verlangt. Ein gesicherter, gut umzäunter Garten ist Pflicht, ihre Kletterkünste hat sie bereits mehrfach unter Beweis gestellt. Gewünscht wird eine aktive Familie, gerne mit älteren Kindern. Auch Samiras sieben Welpen – inzwischen zehn Wochen alt – suchen ein Zuhause. Interessenten werden gebeten, eine ausgefüllte Selbstauskunft über die Homepage des Tierheims einzureichen. Besuchstermine sind unter Tel. 05171 52558 möglich.


Liebenswürdiger Freigeist mit Bewegungsdrang. FOTO: TIERHEIM PEINE

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

NASSE WÄNDE? FEUCHTE KELLER?
Vertrauen Sie auf Handwerksarbeit durch unseren anerkannten Meisterbetrieb.
TROCKENLEGUNG
– Ursachenforschung einschließlich Angebot –
Witterungsunabhängige umweltfreundliche Systeme
Das Abdichtungssystem Inh. Carsten Dippelt
Ihr Maurermeisterfachbetrieb für Feuchtigkeitsschäden
Eingetragener Meisterbetrieb!
Celler Straße 124, 38114 Braunschweig
☎ (05 31) 5 90 63 68
www.das-abdichtungssystem.de
9919801_002426

HEINEKE
Bauunternehmen GmbH
• Hoch- und Stahlbetonbau
• Innen- und Außendämmung
• Altbausanierung
• Fliesenarbeiten
• Trockenausbau
• An- und Umbauten
• Bauwerksabdichtung
• Zimmerarbeiten
An den Rotten 4 • 31249 Hohenhameln-Ohlum
☎ 0 51 28 - 6 93 • www.bauunternehmen-heineke.de
22272301_002425

Die Nr. 1 am Wochenende!
hallo wochenende

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



8758501_002626

Bei den Autoreifen richtig Druck machen und sparen

Etwas für die Sicherheit und den Geldbeutel tun? Wer will das nicht? Spritsparen ist aktuell sehr angesagt. Für Autofahrer ist eine Möglichkeit dafür, stets mit dem korrekten Luftdruck in den Reifen zu fahren.

Den Druck sollte man daher regelmäßig kontrollieren. Als Faustregel für den Check nennt der ADAC für Vielfahrer am besten alle zwei Wochen – ansonsten mindestens einmal im Monat. Reifen verlieren aber auch ohne Fahren immer etwas Luft – etwa 0,1 bis 0,2 bar in drei Monaten.

Zu wenig Druck kann sich auf die Sicherheit auswirken. Schon ein halbes bar zu wenig im Reifen kann die Fahreigenschaften eines Autos beeinträchtigen: Man braucht mehr Bremsweg, die Kurvenlage kann sich verschlechtern, und im Extremfall könnte bei sehr hohem Tempo sogar der Reifen platzen.


Die Werte für den richtigen Reifendruck gibt der Autohersteller in der Bedienungsanleitung vor. FOTO: ROBERT GÜNTHER

Richtiger Luftdruck hilft auch beim Sparen

Und auch wenn erst einmal nichts passiert: Zu wenig Druck ist nicht gut fürs Portemonnaie. Denn schon wenn etwa 0,4 bar weniger als der Sollwert im Reifen ist, kann das den Verschleiß erhöhen. Der höhere Rollwiderstand des Pneus bringt zudem einen Mehrverbrauch an Sprit von bis zu 0,3 Liter auf 100 Kilometer, so der Autoclub.

Idealerweise orientiert man sich beim Fülldruck an den Angaben des Autoherstellers. Dabei können im Einzelfall die Werte für die Vorder- und Hinterachse unterschiedlich sein. Auch auf das Gewicht der Beladung und Insassen muss entsprechend stets mit dem jeweils richtigen Druck reagiert werden.

Die Angaben zum Luftdruck lassen sich unter anderem hier finden:

- Aufkleber der Reifendrucktabelle an der B-Säule bei geöffneter Tür
- Aufkleber im Handschuhfach
- Tabelle auf der Innenseite des Tankdeckels
- Reifendrucktabellen der Hersteller im Internet

Aber viel zu viel Druck im Reifen ist auch nicht gut. Das wirke sich negativ auf den Fahrkomfort aus und könne zu ungleichmäßigen Abrieb der Reifen führen, so der ADAC.

Allerdings geben Hersteller aus Komfortgründen oft einen Mindestdruck an. Wer den um 0,2 bar erhöht, würde beim Komfort kaum Einbußen spüren, könnte aber den Spritverbrauch weiter reduzieren, ohne wiederum an Sicherheit einzubüßen. Einige Autos wiederum haben deswegen bereits zwei Angaben – einen höheren „Eco"-Fülldruck – und einen „Komfort"-Druck für weicheres Abrollen. Wichtig: Wenn ein Hersteller explizit einen „Eco"-Druck angibt, sollte dieser Wert nicht überschritten werden, so der ADAC.

Die Reifen sollten noch nicht warm gefahren sein

Idealerweise checkt man den Druck vor der Fahrt, denn der Reifen sollte nicht zu warm sein – also etwa nicht nach vielen Kilometern auf der Autobahn. Für daheim und unterwegs gibt es auch Reifendruckprüfer, die man für kleines Geld etwa im Baumarkt bekommt. Wer aber dann nachfüllen muss, muss in der Regel zu einer Tankstelle. Dort stehen Messgeräte und Kompressoren parat. So checkt man den Reifendruck vor der Fahrt daheim oder bei der nächstgelegenen Tankstelle – mit möglichst kühlen Reifen.

Als praktische Orientierung nennt der Autoclub: Die Reifenlauffläche, also der Bereich mit Kontakt zum Asphalt, sollte höchstens handwarm sein. Ist der Reifen deutlich warm, kann der gemessene Druck bereits zu hoch angezeigt werden. (dpa)



OSTERN IN DER CITY-GALERIE PEINE

2. April | 12-18 Uhr

Fröhliche Osterhasen verteilen bunte Ostertüten an unsere kleinen Besucherinnen und Besucher

Ihre City-Galerie Peine wünscht Ihnen eine schöne Osterzeit.

Besuchen Sie uns auch auf www.citygaleriepeine.de
www.facebook.com/citygaleriepeine
City-Galerie Peine
7727201_002426

+ NOTDIENSTE AM WOCHENENDE +

APOTHEKEN

PEINE Südstadt Apotheke Tel. (05171) 505600, Märklinstr. 2: Sa. 9-9 Uhr
EDEMISSEN Löns-Apotheke Tel. (05176) 1300, Hermann-Löns-Str. 1: So. 9-9 Uhr
HOHENHAMELN St. Laurentius-Apotheke Tel. (05128) 5731, Clauener Str. 1: So. 9-9 Uhr
LENGEDE Glückauf-Apotheke Tel. (05344) 7033, Broistedter Str. 28: So. 8.30-8.30 Uhr
WENDEBURG Apotheke Wendeburg Tel. (05303) 2081, Peiner Str. 13: Sa. 9-9 Uhr

ÄRZTE

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

KINDERÄRZTE

BRAUNSCHWEIG Kinderärztlicher Bereitschaftsdienst im Klinikum Tel. 116117, 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

PEINE Dr. Steffen Ramme Tel. (05171) 4579940, Werderstr. 14: Sa., So.

Alle Angaben ohne Gewähr.

Erneute Hochzeit: sensibel planen

Schwäbisch Gmünd - Wer nicht zum ersten Mal vor den Traualtar tritt, sondern zum zweiten Mal heiratet, sollte bei der Feier besonderen Wert auf die Sitzordnung legen - und lieber nichts dem Zufall durch eine freie Sitzwahl überlassen. „Dabei stehen die Wünsche des Brautpaares im Vordergrund - es kennt seine Gäste am allerbesten, kann Grüppchen aus Familienangehörigen und Freunden bilden und soziale Dynamiken berücksichtigen“, sagt die Hochzeitsberaterin Susanne Helbach-Grosser.

Sie rät, dass das Brautpaar dabei schon bei der Planung ehrlich die Frustrationstoleranz des neuen Ehepartners abklopfen sollte. Dazu gehöre auch, feinfühlig zu bedenken, wie das Verhältnis des neuen Partners zum Ex-Partner oder zu den Gästen ist, die schon mit dem früheren Ehepaar befreundet waren. „Ist ein Eklat zu befürchten, sollten die entsprechenden Personen weit voneinander platziert werden“, empfiehlt Helbach-Grosser.



Sind der oder die Ex und der alte Freundeskreis bei der Hochzeit dabei, sollte das bei der Planung der Sitzordnung einfühlsam berücksichtigt werden. FOTO: HAUKE-CHRISTIAN DITTRICH

Die Gäste sind auch gefordert

Auch von den Gästen ist Fingerspitzengefühl gefragt, damit sie zum guten Gelingen einer erneuten Heirat beitragen. Falls der Stammfreundeskreis aus der vorherigen Ehezeit erneut mit von der Partie ist und wieder „lustige“ Spielchen bei der Feier plant, gilt für Helbach-Grosser: „Es sollten nie, nie, niemals die gleichen sein wie beim ersten Mal!“

Generell mahnt sie zu Contenance: Es sei „sehr stillos, sich als Gast nicht im Griff zu haben und eventuell das Fest zu verderben“. (dpa)



9589901_002426

Die aktuelle Wochenendzeitung
hallo wochenende

Anzeige

Warum viele Braunschweiger jetzt nicht länger warten. Die Erfahrung der ältesten deutschen Scheideanstalt seit 1845

FOCUS MONEY MEDIEN PARTNER 2026

Die Niedersächsische Goldbörse Braunschweig: auch bekannt aus FOCUS MONEY

März 2026

Aktueller Goldkurs: 4.018,68 EUR/Ounce

Braunschweig. In vielen Haushalten liegen Werte, die seit Jahren unbeachtet geblieben sind: alte Ringe, kaputte Ketten, einzelner Ohrschmuck, Zahngold, Münzen, Bruchgold oder geerbte Schmuckstücke. Was oft nur noch herumliegt, nicht getragen und nicht genutzt wird, kann heute einen überraschend hohen Gegenwert haben. Denn der Goldpreis befindet sich im Vergleich zum letzten Jahr immer noch auf einem außergewöhnlich hohen Niveau. Genau das macht diese Phase für Eigentümer so interessant.

Die entscheidende Frage lautet deshalb nicht mehr, **ob** man alten Schmuck oder Altgold irgendwann einmal prüfen lassen sollte. Die entscheidende Frage lautet: **Warum sollte man ausgerechnet jetzt noch warten?** Wer Gold besitzt, hält möglicherweise bares Geld in der Schublade, ohne es zu nutzen. Und während viele diese Stücke weiter liegen lassen, entscheiden sich andere längst dafür, das aktuelle Preisniveau für sich zu nutzen.

Denn eines ist klar: Solche Marktphasen sind keine Selbstverständlichkeit. Wer heute über Altgold, Münzen oder alten Schmuck verfügt, hat die Chance, vorhandene Werte unter besonders starken Bedingungen bewerten und verkaufen zu lassen. Das ist keine theoretische Überlegung, sondern eine konkrete Möglichkeit, ungenutzte Gegenstände in einen realen finanziellen Gegenwert zu verwandeln.

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



Originalbewertung von dieser Woche
M. : „Top Beratung. Der Verkäufer hat sich Zeit genommen und war sehr fair. Kann ich nur empfehlen. Danke für die positive Erfahrungen.“
K. Krüger: „Ich war wirklich sowas von zufrieden! Ich wurde super nett in Empfang genommen. Die Beratung war einfach makellos! Habe ein tolles und nettes Gespräch mit dem Mitarbeiter geführt. Kann ich nur jedem empfehlen!“

Gerade jetzt zeigt sich, wie viel Geld in Dingen stecken kann, die über Jahre kaum beachtet wurden. Der alte Ring aus der Schublade. Die gerissene Kette, die nie repariert wurde. Zahngold, das seit Jahren aufgehoben wird. Münzen aus einem Nachlass. Schmuckstücke, die längst nicht mehr getragen werden. Was emotional oft längst abgeschlossen ist, bleibt wirtschaftlich trotzdem ein Wert – und genau dieser Wert ist im aktuellen Marktumfeld besonders interessant.

Die Niedersächsische Goldbörse Braunschweig bietet dafür den Rahmen: transparente Abläufe, nachvollziehbare Bewertung und eine klare Einordnung dessen, was tatsächlich vorliegt. Für viele Kunden ist genau das der entscheidende Punkt. Sie wollen nicht länger schätzen, vermuten oder auf später verschieben. Sie wollen wissen, was ihre Stücke heute wert sind – und auf dieser Grundlage entscheiden.

Wer jetzt handelt, tauscht Unsicherheit gegen Klarheit. Wer weiter wartet, tut oft nur eines: Er lässt Kapital ungenutzt liegen. Und genau das ist bei historisch starken Goldpreisen der eigentliche Fehler. Denn der Markt zahlt keine Prämie fürs Zögern. Er belohnt diejenigen, die gute Rahmenbedingungen erkennen und im richtigen Moment nutzen.

Die Niedersächsische Goldbörse Braunschweig in enger Partnerschaft mit Heimerle und Meule

Expertise durch die älteste Gold- und Silberscheideanstalt Deutschlands: Eine fachkundige Prüfung kann zeigen, welche Werte tatsächlich vorhanden sind. **Die Niedersächsische Goldbörse Braunschweig** bewertet Nachlassschmuck, Altgold und weitere Edelmetalle transparent, diskret und nachvollziehbar. So wird aus Ungewissheit eine fundierte Entscheidung.

Für viele Braunschweiger ist jetzt genau dieser Moment gekommen. Nicht irgendwann. Nicht „wenn es besser passt“. Nicht „vielleicht später“. Sondern jetzt, solange die Bedingungen außergewöhnlich stark sind und aus altem Gold, Schmuck oder Münzen ein attraktiver Gegenwert werden kann.

Fazit: Wer Altgold, Schmuck, Münzen oder Zahngold besitzt, sollte nicht länger nur aufbewahren, sondern prüfen lassen. Das aktuelle Preisniveau macht aus vergessenen Gegenständen eine echte Chance. Wer jetzt verkauft, macht aus altem Besitz bares Geld. Wer weiter wartet, riskiert, genau diese Gelegenheit ungenutzt verstreichen zu lassen.

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

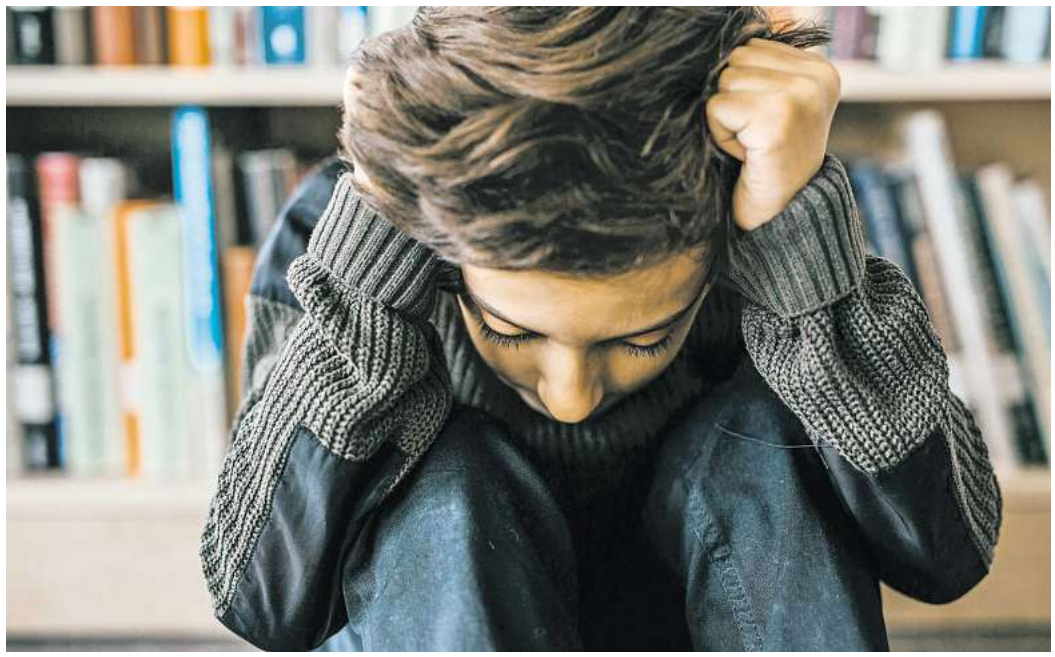
1. Gold, Silber und Platinschmuck wie Ringe, Ketten, Armbänder, Anhänger, Broschen, Königsketten, Bettelarmbänder, Bruchgold und Feuerzeuge.
2. Zahngold mit und ohne Zähne oder im Gebiss, Brücken, Kronen, Inlays oder noch im Gebiss, kleine und große Mengen sauber und verunreinigt.
3. Markenuhren wie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

10809201_002426

Armut, Leistungsdruck, Mobbing

Erstmals seit der Corona-Pandemie nimmt die psychische Belastung bei jungen Menschen wieder zu. Forschende und die Bundesschülerkonferenz formulieren einen klaren Auftrag an die Politik.

VON KIRA VON DER BRELIE



. SYMBOLFOTO: ANTONI SHKRABA STUDIO / PEXELS

Jeder vierte junge Mensch zwischen acht und 17 Jahren hat mit psychischer Belastung zu kämpfen und zeigt Symptome, etwa von Ängsten oder Depressionen. Das ist eines der zentralen Ergebnisse der repräsentativen Umfrage „Deutsches Schulbarometer“ im Auftrag der Robert-Bosch-Stiftung. Das Meinungsforschungsinstitut Forsa befragte dafür 1507 Menschen der genannten Altersgruppe sowie je einen Elternteil im Zeitraum vom 9. Mai bis zum 3. Juni 2025. Im Schnitt waren die Kinder rund 13 Jahre alt, die Eltern rund 46 Jahre.

Im „Deutschen Schulbarometer“ von 2024 hatte die psychische Belastung von Kindern und Jugendlichen noch etwas niedriger bei 21 Prozent gelegen. Die aktuellen Ergebnisse zeigen erstmals seit dem Ende der Corona-Pandemie, dass der Druck wieder zunimmt.

Das sei ein „breiter Trend“, erklärt Julian Schmitz, Professor für klinische Kinder- und Jugendpsychologie an der Universität Leipzig und zugleich wissenschaftlicher Leiter des „Schulbarometers“. Auch andere Erhebungen wie die aktuelle COPSY-Studie (Dezember 2025) oder das DAK-Präventionsradar (September 2025) offenbaren ähnliche Entwicklungen. „Das ist wirklich besorgniserregend“, sagt Schmitz.

Besonders stark betroffen sind Kinder aus Familien mit sehr niedrigem Einkommen (31 Prozent) und mit sonderpädagogischem Förderbedarf (36 Prozent).

Beide Gruppen zeigen überdurchschnittlich häufig psychische Auffälligkeiten und berichten zudem häufiger von einer geringeren Lebensqualität (niedriges Einkommen: 36 Prozent, sonderpädagogischer Förderbedarf: 41 Prozent). Auffällig ist demnach auch, dass insbesondere jüngere Kinder im Alter von acht bis zehn Jahren von einer geringen Lebensqualität sprechen (34 Prozent).

„Armut wirkt sich nicht nur auf Bildungschancen aus, sondern auch auf die psychische Gesundheit junger Menschen“, betont Schmitz. Diese Entwicklung bringe neben individuell oder familiär hohem Leiden gesamtgesellschaftlich enorme Kosten mit sich. „Wenn wir die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen stärken wollen, müssen wir die Lebensbedingungen stärker in den Blick nehmen“, rät Schmitz.

Die Schule sei ein „entscheidender Entwicklungsraum“ für junge Menschen. Sie könne und müsse Stabilität und Zugehörigkeit bieten – besonders für junge Menschen, denen sonst die Ressourcen dafür fehlen. Guter Unterricht sei ein „starker Einflussfaktor“ für die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen. Auch soziale Medien hätten einen Einfluss auf die psychische Gesundheit junger Menschen – dieser sei aber im Vergleich zu Faktoren wie Armut viel geringer.

Erstmals hat das „Deutsche Schulbarometer“ zudem Zahlen zum Thema Mobbing erhoben. 30 Prozent der Elf- bis 17-Jährigen gaben demnach an, mindestens einmal im Monat mit sozialer Ausgrenzung, Gewalt und Aggression analog wie auch online konfrontiert zu sein.

Auch spielen Leistungsdruck und das Gefühl, am Wochenende lernen zu müssen, für die Hälfte der befragten Schülerinnen und Schüler eine große Rolle. Am meisten sorgen sich junge Menschen um Kriege in der Welt – dicht gefolgt von der Angst, in der Schule nicht genug Leistung zu bringen.

Ein wichtiger Faktor für psychische Gesundheit und das Wohlbefinden ist Selbstwirksamkeit. Wer das Gefühl hat, Einfluss auf das eigene Leben und dessen Umstände zu haben, ist insgesamt widerstandsfähiger und engagiert sich eher. Die Ergebnisse des „Schulbarometers“ zeigen nun jedoch, dass Schülerinnen und Schüler sich oft kaum gehört fühlen.

Zwar können sie Klassenregeln (34 Prozent) oder Projektwochen (19 Prozent) mitbestimmen, aber bei der Unterrichtsgestaltung und Leistungsbewertung hört die Mitbestimmung bei fast allen auf (84 Prozent). Die Lehrkräfte, die im vergangenen Jahr befragt wurden, stimmen mit der Einschätzung der Schülerinnen und Schüler überein. Sie bewerten diese Situation jedoch anders: 55 Prozent der Lehrkräfte halten die Beteiligung für ausreichend, während sich 74 Prozent der Schülerinnen und Schüler mehr Mitbestimmung wünschen. Auch diejenigen, die psychisch belastet sind, seien nicht etwa resigniert, sondern wollten mehr Einfluss, erklärt Schmitz.

Die Generalsekretärin der Bundesschülerkonferenz (BSK), Amy Kirchhoff, kritisiert die schulischen Strukturen für Partizipation: „Wir sagen immer: Wer sich beteiligen will, soll zu uns kommen. Aber am Ende des Tages sind wir auch nur privilegierte Kinder, die sich das finanziell und notentechnisch leisten können.“

Die Ergebnisse des „Deutschen Schulbarometers“ legen einen hohen Unterstützungsbedarf nahe, dem jedoch eine „unzureichende Versorgungsstruktur“ gegenübersteht, wie die Forschenden um Schmitz analysieren. „Wartezeiten für psychotherapeutische Hilfe sind teils sehr lang, und die vorhandenen Unterstützungsangebote in Schulen reichen nicht aus“, lautet das Urteil.

BSK-Generalsekretärin Kirchhoff kritisiert zudem den fehlenden politischen Willen bei der Finanzierung. „Wenn Lehrkräfte dauerhaft überfordert sind, weil Zeit und Personal fehlt, ist das keine Frage von Überstunden“, sagt sie. Es sei dringend nötig, Stellen und Fortbildungen zu finanzieren.



ZEITUNG, WO DU WILLST.

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

Peiner Allgemeine Zeitung PAZ

Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland rnd

Bekannt bis berühmt: Diese Personenkarte ist bemerkenswert

Viele Städte auf dem Globus sind einem wohlbekannt, vor allem die größeren und großen. Doch welche bekannten oder gar berühmten Menschen aus welchen Orten stammen, weiß dann schon oft keiner mehr.

Das will der finnische Entwickler Topi Tjukanov mit seiner interaktiven «Notable-People»-Karte ändern. Statt Ortsnamen tauchen auf der Karte nämlich die Namen bekannter Menschen auf. Schon gleich, nachdem man die Seite geöffnet hat, fallen einem auf dem in der Starteinstellung nach Europa, Afrika und Asien ausgerichteten Globus etwa gleich Pablo Picasso oder auch Mahatma Gandhi ins Auge. Der Erdball lässt sich dann aber beliebig rotieren und zoomen.



Auf den Spuren von Pablo Picasso, Mahatma Gandhi und Co.
FOTO: NOTABLE-PEOPLE

Wie groß und dick die Namen dabei auf der Karte angezeigt werden, hängt aber nicht von der Größe des Ortes ab, in dem die jeweilige Persönlichkeit geboren wurde, sondern von ihrem Bekanntheitgrad.

Aber wie kommt Tjukanov überhaupt auf sein Berühmtheit-Ranking und die Auswahl der Persönlichkeiten? Die Antwort: Er nutzt eine Datenbank, die eine Gruppe von Wirtschafts- und Sozialwissenschaftlern um die Sorbonne-Forscherin Morgane Laouenan mit Hilfe verschiedener Algorithmen aus den freien Quellen Wikipedia und Wikidata erstellt hat.

Das Datenset, aus dem sich die Karte speist, umfasst im Ergebnis die weltweit gut 2,2 Millionen bekanntesten Personen - das ist den Forschenden zufolge eine Auswahl von 1/43.000 aller Menschen, die jemals gelebt haben.

Für jeden einzelnen geografischen Ort auf der Karte wird aber nur die von dort stammende Persönlichkeit mit dem höchsten Bekanntheitsgrad angezeigt - für ganz Berlin etwa der letzte Deutsche Kaiser - Wilhelm II. - während in den Stadtteilen mitunter die Schauspielzunft den Hut aufhat, etwa Marlene Dietrich in Schöneberg, Hardy Krüger im Wedding oder Inge Meysel in Neukölln.

Und sonst? James Last taucht etwa bei Bremen auf, Erich Kästner bei Dresden oder Richard Wagner bei Leipzig. Es fällt so vieles ins Auge. Wussten Sie, dass Jean-Jacques Rousseau in Genf geboren wurde? Und wer genießt die größte Bekanntheit in Island? Richtig: Sängerin Björk.

Voreingestellt bei der Karte ist die Anzeige der Personennamen. Wer den Ort zu einem Namen nicht gleich oder gar nicht erkennt, kann die Ansicht links im Menü umschalten und dort ganz unten auf „Show real place names“ klicken.

Zurück in der Ansicht geht es, indem man weiter oben entweder wieder auf „All“ klickt oder auf eine der vier Filtereinstellungen, woraufhin dann nur Persönlichkeiten aus bestimmten Bereichen angezeigt werden.

Einen Besuch ist auch eine eigene US-Personenkarte des Datenjournalismus-Magazins «The Pudding» wert, die Topi Tjukanov nach eigenen Angaben zu seiner Welt-Personenkarte «Notable People» inspiriert hat. (dpa)

Wenig Halt: Sandalen können auf den Rücken gehen

Stiefel aus, Sandalen, Flip-Flops, leichte Sneakers an: Mit den Jahreszeiten ändern sich auch die Schuhe - und mit ihnen unser Gangbild. Und das kann auf den Rücken gehen.

Bei sehr flachen Flip-Flops oder filigranen Sandalen ohne Fußbett fehlt dem Fuß etwa die Führung. Die Zehen spannen sich an, der Schritt verkürzt sich, das Becken kippt leicht - die Wirbelsäule beginnt auszugleichen. „Diese feinen Verschiebungen bleiben zunächst unbemerkt und zeigen sich oft erst abends als Spannung im unteren Rücken oder im Nacken“, erklärt der Neurochirurg Munther Sabarini von der Avicenna Klinik Berlin.

Weiche Slip-ons ohne Fersenkappe oder hohe Plateaus verstärken laut Sabarini diesen Effekt: Sie nehmen Stabilität und verschieben die natürliche Körperachse. Dadurch ermüdet die Muskulatur schneller und der Druck im Lendenbereich steigt.

Was also tun, um auch in der warmen Jahreszeit so rückenschonend wie möglich unterwegs zu sein?


Auf den Halt kommt es an.
FOTO: CHRISTIN KLOSE

„Grundsätzlich gilt, auf eine stabile Fersenkappe oder gut sitzende Riemen zu achten, dem Vorfuß ausreichend Raum zu geben und bei längeren Strecken eine gedämpfte Sohle zu wählen“, so Sabarini. Eine Option: Zu Sandalen mit anatomisch geformtem Fußbett und verstellbaren Riemen greifen, die dem Fuß Halt geben und das Längsgewölbe unterstützen. Oder leichte Sneakers mit stoßdämpfender, flexibel abrollender Sohle anziehen, die harte Untergründe wie Asphalt abfedern können.

Und was ist mit sommerlichem Barfußlaufen? Auch das kann die Haltung positiv beeinflussen - wenn man es auf dem richtigen Untergrund tut, also auf der Wiese oder am Strand etwa. Auf Asphalt oder Steinen barfuß zu gehen, ist hingegen nicht unbedingt gut für den Körper.

Denn hier fehlt die natürliche Dämpfung. Wer auf solchen Böden untrainiert lange barfuß unterwegs ist, riskiert Überlastungen, die sich von der Achillessehne über Knie und Hüfte bis in den Rücken fortsetzen, warnt Sabarini. (dpa)

Sommerreifen zu Sonderpreisen!
• 155/70 R13 ab 29,90 €
• 165/70 R14 ab 32,90 €
• 175/70 R14 ab 36,90 €
• 195/65 R15 ab 42,90 €
• 205/55 R16 ab 47,90 €
– Alle Größen und alle Hersteller für alle Fabrikate zum Angebotspreis
– preiswerte Montage und Räder-einlagerung direkt bei uns
opitz AUTO-HAUS
Autohaus Opitz
MehrMarkenWerkstatt und Fahrzeughandel
Bortfelder Straße 11a, 38176 Bortfeld
Tel. 0 53 02/91190
9449901_002426

Das Beste am guten Morgen: Entdecken Sie unsere guten Seiten!
Lokales · Sport
Einkaufstipps
hallo

+++ SOFORT BARGELD +++ SOFORT BARGELD +++
OPHIRUM Deutschlands größter Filialist GOLDFUXX
REKORDSTÄNDE IM GOLDPREIS! JETZT IHR ALTGOLD VERKAUFEN!
GOLDFUXX BRAUNSCHWEIG
Wendenstr. 57
38100 Braunschweig
OPHIRUM MAGDEBURG
Breiter Weg 213
39104 Magdeburg
GOLDFUXX BREMEN
Fedelhören 12
28203 Bremen
WIR SIND FÜR SIE VOR ORT IN
HANNOVER
CALENBERGER ESPLANADE I-8
Bundesweit 42 Standorte
Qualitätsbarren & -münzen
Schnelle & professionelle Abwicklung
Anonymer Goldkauf
Beste Preise für Ihr Altgold
www.ophirum.de
9731701_002626

FOMO im Frühling? Warum wir Glück nicht erzwingen müssen

Sonne, längere Tage, das erste Eis im Freien: Für viele gilt der Frühling als Zeit des Aufbruchs. Doch mit den steigenden Temperaturen wächst bei manchen auch ein subtiler Druck: Jetzt müsste man doch eigentlich besonders gut gelaunt und unternehmungslustig sein.

Solche Erwartungen sollte man aber besser nicht zu hoch hängen. „Dieses Gefühl kennen viele: Jetzt muss ich doch endlich glücklich sein“, sagt Christian Thiele, Autor, Speaker und Mitglied im Trainerteam der Deutschen Gesellschaft für Positive Psychologie. Gerade wenn draußen alle unterwegs sind und die Stimmung allgemein als ausgelassen wahrgenommen wird, könne das den Eindruck verstärken, selbst etwas zu verpassen.

Fachleute sprechen in diesem Zusammenhang teilweise von „toxischer Positivität“. Auch von FOMO (Fear of missing out) ist oft die Rede - der Angst, etwas zu verpassen. Während es im Winter gesellschaftlich eher akzeptiert ist, sich zurückzuziehen, entsteht im Frühling leicht das Gefühl, man müsse jede Gelegenheit zum Genießen nutzen.



Glück als Nebenprodukt: Wohlbefinden entsteht oft durch kleine Momente wie Spaziergänge, Gespräche oder neue Erfahrungen, ohne Zwang oder Erwartungen. FOTO: ELISA SCHU

Glück nicht als Dauerziel betrachten

Aus psychologischer Sicht kann es helfen, Glück nicht als ständiges Ziel zu betrachten. „Wenn wir Wohlbefinden eher als Nebenprodukt sinnvoller Aktivitäten sehen - und nicht als etwas, das wir permanent erreichen müssen -, nimmt das viel Druck raus“, sagt Thiele.

Positive Gefühle wie Gelassenheit, Freude oder Zuversicht seien zwar wichtig. Sie können laut Forschung langfristig psychische und soziale Ressourcen stärken. Dennoch entstehen sie häufig indirekt - etwa durch soziale Kontakte, Bewegung oder neue Erfahrungen.

Frühling darf auch unspektakulär sein

Wer sich im Frühling nicht automatisch euphorisch fühlt, müsse sich deshalb keine Sorgen machen. Emotionen verlaufen individuell und nicht immer synchron mit der Jahreszeit. Auch ruhige, unspektakuläre Tage können Teil eines gesunden emotionalen Gleichgewichts sein.

„Glück ist nicht immer spektakulär“, sagt Thiele. Manchmal zeige es sich eher in kleinen Momenten - etwa bei einem Spaziergang, einem Gespräch oder einer kurzen Pause im Alltag. Statt sich von Erwartungen leiten zu lassen, könne es deshalb hilfreicher sein, neugierig zu bleiben und bewusst kleine positive Erfahrungen wahrzunehmen. So entstehe Wohlbefinden oft ganz nebenbei - ganz ohne Druck. (dpa)

Englischkurs im Job: So überzeugen Sie den Chef

Viele Berufstätige haben den Wunsch ihre Englischkenntnisse zu verbessern. Aber wann macht es Sinn, den Arbeitgeber einzubeziehen und ihn etwa um Kostenübernahme für Apps, Kurse oder Workshops zu bitten? „Wer Englischkenntnisse im Job benötigt und bemerkt, dass sprachliche Defizite da sind, sollte sich nicht scheuen, auf den Arbeitgeber zuzugehen“, sagt der Münchner Karrierecoach Walter Feichtner.

Denn bessere Englischkenntnisse von Beschäftigten sind oft auch für den Arbeitgeber von Vorteil. Auch er profitiere davon, wenn E-Mails fehlerfrei auf Englisch abgefasst sind und Beschäftigte in Meetings mit einem guten Englisch punkten. Zudem tragen laut Feichtner gute Sprachkenntnisse dazu bei, dass es bei internationalen Projekten nicht zu Missverständnissen kommt, aus denen mehr oder weniger schwerwiegende Fehler resultieren könnten.



Englisch eingerostet? Wer gute Argumente parat hat und die Fremdsprache auch im beruflichen Kontext nutzt, kann seinen Chef vielleicht von einer Kostenübernahme für den Sprachkurs überzeugen. FOTO: ARNO BURGI/DPA-ZENTRALBILD/DPA-MAG

Vor dem Gespräche Kurs und Kosten recherchieren

Zudem qualifizieren sich Beschäftigte mit dem Englischlernen mithilfe des Arbeitgebers für höhere Positionen, die verhandlungssichere Sprachkenntnisse erfordern. „Man sollte also bei Bedarf den Mut haben, aktiv die Führungskraft oder die Personalabteilung auf sein Vorhaben anzusprechen“, so Feichtner.

Dabei sollte man klar benennen, welche Art von Sprachkurs man benötigt und wie die Lernergebnisse das tägliche Geschäft positiv beeinflussen. Auch sollte man recherchiert haben, welche Kosten durch das gewünschte Lernen entstehen und wie viel Zeit dafür benötigt wird. (dpa)

Whatsapp bald auch für Kinder ab 10 – unter Elternkontrolle

Normalerweise ist Whatsapp erst Jugendlichen ab 13 Jahren zugänglich. Nun hat Meta für den Messenger aber durch Eltern verwaltete Konten angekündigt, über die Erziehungsberechtigte Whatsapp auch schon für 10- bis 12-Jährige einrichten können.

Dabei ist die Nutzung auf Nachrichten und Anrufe beschränkt, Eltern haben diverse Kontrollmöglichkeiten, wie das Unternehmen mitteilt. Dazu zählt etwa die Entscheidung, wer mit dem Kind in Kontakt treten und welchen Gruppen das Kind beitreten darf.

Kontroll- und Datenschutz-Zugriff ist per PIN abgesichert

Darüber hinaus können Eltern Nachrichtenanfragen von unbekannten Kontakten prüfen und die Datenschutz-Einstellungen des Kontos verwalten. Der Zugriff auf die neuen Kontrolloptionen und auf die Datenschutz-Einstellungen ist durch eine PIN gesichert, den die Eltern bei der Einrichtung des Kinder-Kontos erhalten.

Die neue Funktion soll in den kommenden Monaten schrittweise über App-Updates eingeführt werden - sowohl für Android als auch für iOS. Das genaue Prozedere der Einrichtung ist bereits jetzt auf den Whatsapp-Hilfeseiten nachzulesen. (dpa)



Whatsapp öffnet sich für jüngere Nutzer: Eltern können künftig verwaltete Konten für Kinder zwischen 10 und 12 Jahren einrichten. FOTO: FABIAN SOMMER/DPA/DPA-MAG

Skyr mit Energydrink: Wie gesund ist der Social-Media-Trend?

Prost! Auf Tiktok, Instagram und Co. probieren derzeit viele Menschen eine ungewöhnliche Kombination aus: Skyr plus Energydrink. Sie füllen beide Zutaten in einen Shaker, schütteln fleißig, damit die Kohlensäure verschwindet - und gehen dann zum „Taste Test“ (engl. Geschmackstest) über.

Die Vergleiche reichen vom Trinkjoghurt bis hin zum Proteinshake - je nachdem, mit welcher Energy-Sorte gearbeitet wurde. Plus: So mancher verspricht sich vom Drink sowohl einen Energie- als auch einen Protein-Kick. Wie gesund ist diese Mische?



Ein Shake aus Skyr und Energydrink ist zum neuen TikTok-Hype geworden. FOTO: CHRISTIN KLOSE

Eine Zutat überzeugt die Ernährungsexpertin, eine nicht

„Skyr selbst ist durchaus ein sinnvolles Lebensmittel“, sagt Daniela Krehl, Ernährungsexpertin von der Verbraucherzentrale Bayern. Dabei handelt es sich um ein traditionelles Milchprodukt aus Island, das im Geschmack an Magerquark erinnert, dabei aber cremiger ist.

„Skyr enthält rund 10 Gramm Eiweiß pro 100 Gramm, ist sehr fettarm und sättigt gut“, zählt Daniela Krehl auf. Keine Überraschung also, dass bei vielen Hobby-Sportlerinnen und Fitness-Enthusiasten dieses Produkt längst einen festen Platz im Kühlschrank hat.

So weit, so gut: Vom zweiten Bestandteil des Trend-Getränks - den Energydrinks - ist die Ernährungsexpertin allerdings weniger angetan. Denn die enthalten mitunter viel Zucker - und viel Koffein.

Die Hersteller dürfen pro Liter bis zu 320 Milligramm Koffein einsetzen. Eine Untersuchung der Zeitschrift von „Öko-Test“ aus dem April 2025 zeigt: Alle 22 untersuchten Energydrinks reizen diese Menge aus. Eine Dose von 250 Millilitern enthält somit 80 Milligramm Koffein - das ist etwa so viel wie kleine Tasse Kaffee.

Viel Koffein in Energydrinks: Kinder und Jugendliche gefährdet

Das Problem: Weil Zucker, Süßstoffe und Aromen den bitteren Koffeingeschmack überdecken, bleibt es oft nicht nur bei einer Dose, so die Verbraucherschützer. Wer mehrere Energydrinks hintereinander trinkt, kann unerwünschte Wirkungen wie Nervosität, Übelkeit, Kopfschmerzen, Schweißausbrüche und Herzrasen erleben.

Besonders gefährdet sind Kinder und Jugendliche.

- Für sie liegt die Höchstmenge, die sie an Koffein aufnehmen sollten, geringer als für Erwachsene.
- Ein gesundheitliches Risiko besteht demnach, wenn sie am Tag mehr als 3 Milligramm Koffein pro Kilogramm Körpergewicht aufnehmen.
- Trinkt ein Jugendlicher mit 50 Gramm Körpergewicht eine große Dose Energydrink (500 Milliliter), ist die Menge überschritten, rechnet die Verbraucherzentrale vor.

Bei Energydrinks gilt also: Erwachsene sollten sie nur in Maßen konsumieren, Kinder und Jugendliche nach Ansicht der Verbraucherschützer am besten gar nicht. Sie fordern daher ein Verkaufsverbot von Energydrinks für Minderjährige.

Kein „Fatburner“ oder Fitness-Getränk

Zurück zur Skyr-Energydrink-Mische: Kann sie dabei helfen, Fitnessziele zu erreichen? Hier erwartet man besser nicht zu viel.

„Zwar stimmt es, dass Koffein den Stoffwechsel kurzfristig anregen kann. Studien zeigen, dass es den Energieverbrauch leicht erhöht und die Fettverbrennung – insbesondere in Verbindung mit körperlicher Aktivität – steigern kann“, erklärt Daniela Krehl. „Der Effekt ist jedoch relativ klein und macht so ein Getränk noch lange nicht zu einem "Fatburner" oder Fitness-Getränk.“

Kein Skyr zu bekommen? Dann hilft dieser Trick

Ob für den Trend-Drink oder einfach nur fürs Frühstück mit Haferflocken und Obst: Wer derzeit Skyr kaufen möchte, findet womöglich ein leeres Fach im Kühlregal vor.

Ernährungsexpertin Krehl hat eine Idee, wie man sich dann selbst helfen kann: „Magerquark mit etwas Milch oder Mineralwasser cremig rühren - dann hat er eine ähnliche Konsistenz wie Skyr.“ Gut zu wissen: Magerquark liefert sogar noch etwas mehr Eiweiß. (dpa)

Adele Neuhauser würde gern Kinderfilme machen

Die Schauspielerin Adele Neuhauser (Wien-„Tatort“) würde gerne mal für eine ganz besondere Zielgruppe drehen. „Ich habe Sehnsucht, Kinderfilme zu machen“, sagte die 67-Jährige der Deutschen Presse-Agentur.

„Ich möchte ein bisschen so fantasievolle Ausflüge machen, wie Emma Thompson in "Eine zauberhafte Nanny" zum Beispiel“, sagte sie.

Dabei gehe es aber nicht um klassische Märchenverfilmungen. „Nein, nein, schon ein bisschen moderner.“ (dpa)



Adele Neuhauser, Schauspielerin, aufgenommen beim Presse-Filmbrunch des Bayerischen Rundfunks im Literaturhaus. FOTO: TOBIAS HASE

Herzlich willkommen in der Praxis Dr. med. Eichler & Kolleg*innen

Wir informieren Sie darüber, dass Dr. Eichler die Praxis von Dr. Sauer (ehem) übernommen hat. Es ist uns ein wichtiges Anliegen, die medizinische Versorgung in gewohnter Zuverlässigkeit fortzusetzen.
In diesem Zuge möchten wir Sie einmal gerne darüber informieren, das wir auch Patientinnen & Patienten aus dem Raum Peine aufnehmen.

Wir heißen Sie herzlich bei uns willkommen!

Öffnungszeiten:

Montag	7:40 Uhr bis 11:30 Uhr	15 bis 19 Uhr
Dienstag	7:40 Uhr bis 11:30 Uhr	15 bis 18 Uhr
Mittwoch	7:40 Uhr bis 11:30 Uhr	
Donnerstag	7:40 Uhr bis 11:30 Uhr	15 bis 18 Uhr
Freitag von	7:40 Uhr bis 11:30 Uhr.	14 bis 16 Uhr

Mittags Akutsprechstunde von 12 Uhr bis 13 Uhr mit vorheriger Anmeldung.

Praxis Dr. med. Eichler | Berliner Straße 4 | 31275 Lehrte Sievershausen
Vertreten durch Dr. med. Birte Eichler
Kontakt: Tel: 0 51 75 / 57 19
Email: mail@praxis-eichler-kolleginnen.de | www.praxis-eichler-kolleginnen.de

10462201_002426

Sind Sie für ETF-Investments gemacht? So finden Sie's raus

Wenn die Kurse nach oben gehen, macht der Blick ins eigene Depot Spaß. Fallen die Kurse, ist es mit dem Spaß schnell vorbei. Wer erstmals an der Börse investiert, sollte wissen, dass beide Situationen eintreten können - und sich fragen, ob man auch beides aushalten könnte.

Besonders beliebt in deutschen Depots sind ETFs (börsengehandelte Indexfonds), die den MSCI-World-Aktienindex nachbilden. Weil sie in rund 1.300 unterschiedliche Unternehmen aus 23 Industrieländern investieren, gelten diese ETFs als breit diversifiziert und darum als gut geeignet für Einsteiger.

Trotzdem sind diese Wertpapiere, die über die vergangenen Jahrzehnte hinweggesehen im Schnitt etwa acht Prozent jährliche Rendite erwirtschaften konnten, nicht immun gegen Kriege und Krisen. In den vergangenen rund 50 Jahren hat auch der MSCI-World-Index große Abstürze erlebt. Von denen konnte er sich in den Folgejahren zwar immer wieder erholen, Anlegerinnen und Anleger brauchten deshalb aber einen langen Atem und durften im Ernstfall nicht auf das investierte Geld angewiesen sein.



Zeigt längst nicht immer nur nach oben: der Kurs des MSCI World. FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-MAG

Das gilt auch heute: Denn würde man das Geld in so einer Situation benötigen, müsste man gegebenenfalls zu einem ungünstigen Zeitpunkt Anteile verlustreich verkaufen. Und das kann richtig wehtun: Beim MSCI World lagen die größten Kurseinbrüche in den vergangenen Jahrzehnten laut dem Ratgeberportal Finanztip zeitweise bei rund 50 Prozent.

Gedankenspiel kann sensibilisieren

Karin Baur von der Stiftung Warentest rät Einsteigerinnen und Einsteigern, sich ein solches Worst-Case-Szenario vor dem ersten Investment oder dem Einrichten eines ETF-Sparplans auszumalen - und zwar nicht in Prozenten, sondern in absoluten Zahlen: „Vielleicht habe ich im ersten Jahr 1.200 Euro eingezahlt, am Jahresende sind die Anteile aber nur noch 600 Euro wert.“ Interessierte sollten sich dann überlegen, was ein solcher Absturz mit ihnen anstellen würde, ob sie damit klarkämen.

Wer schon bei dem Gedankenspiel Nervenflattern bekommt, sollte sein Erspartes Baur zufolge besser nicht nur in Aktien-ETFs stecken, sondern zumindest auch einen Teil davon in sicherere Geldanlagen - wie Tagesgeld. Da könne das Geld nicht ins Minus rutschen, sagt Baur. Dafür schmälert die Sicherheit aber auch die Renditeaussichten.

Gleichzeitig empfiehlt Karin Baur Einsteigern auch, sich nicht von vorübergehenden Kurseinbrüchen irritieren zu lassen - sofern eine klare und ausgewogene Anlagestrategie vorliegt.

Vor allem, wenn man gerade erst mit der Einrichtung des Sparplans begonnen hat, seien Kursrutsche völlig egal. „Im Gegenteil“, sagt Baur. „Es ist überhaupt nicht schlecht, wenn die Kurse runtergehen, weil man die Anteile dann günstiger einkauft.“ So bekommt man mehr Anteile zum selben Preis, was sich später bei steigenden Kursen bezahlt macht. (dpa)

Heizöl zum Festpreis: Darf der Händler jetzt stornieren?

Frankfurt - Der Iran-Krieg hat die Ölpreise innerhalb kurzer Zeit stark verteuert. Wohl dem, der sein Heizöl bereits vor der Eskalation im Nahen Osten zum günstigen Festpreis bestellt hat. Die Verbraucherzentrale Hessen stellt nun aber fest, dass selbst solche Lieferverträge mitunter einseitig vonseiten der Händler storniert werden, sofern das Öl noch nicht geliefert wurde. Aber ist das rechtlich überhaupt möglich?

Argumentiert der Händler die Stornierung der Heizöllieferung mit der aktuellen Preisexplosion und dem damit verbundenen Wegfall der Geschäftsgrundlage, sollten Verbraucherinnen und Verbraucher jedenfalls genau hinschauen. „Grundsätzlich trägt der Verkäufer das Risiko von Kostensteigerungen, insbesondere wenn ein Festpreis vereinbart wurde“, sagt Peter Lassek, Leiter der Fachgruppe Recht bei der Verbraucherzentrale Hessen. Das gelte auch für Heizöl, weil der Verkäufer das Beschaffungs- und Kalkulationsrisiko trägt.

Die Möglichkeit zur einseitigen Stornierung des Vertrags sei daher nur zulässig, wenn tatsächlich eine grundlegende, unvorhersehbare Störung vorliege, die das Festhalten am Vertrag unzumutbar macht. „In der Praxis wird dies bei Preiserhöhungen für Heizöl regelmäßig zu verneinen sein“, sagt Lassek.

Achtung vor betrügerischen Anbietern

Wem ein solches Szenario widerfährt, sollte darum in der Praxis darauf bestehen, dass der Händler den Vertrag erfüllt - also die bestellte Menge Heizöl zum vereinbarten Preis und Liefertermin zur Verfügung stellt. Weigert sich der Händler trotz erneuter Fristsetzung, bleibt Betroffenen Lassek zufolge nichts anderes übrig, als Heizöl an anderer Stelle zu einem höheren Preis zu kaufen.



Wer jetzt unbedingt Heizöl benötigt, sollte nur so viel kaufen, wie unbedingt benötigt wird und die weitere Entwicklung der Preise im Blick behalten. FOTO: CHRISTIAN CHARISIUS/DPA/DPA-MAG

In einem solchen Fall können Verbraucherinnen und Verbraucher vom Händler etwaige Mehrkosten durch die neue Bestellung unter Umständen als Schadenersatz einfordern.

Wer jetzt unbedingt Heizöl benötigt, sollte den Verbraucherschützern zufolge nur so viel kaufen, wie unbedingt benötigt wird und die weitere Entwicklung der Preise im Blick behalten. Im Idealfall sollten Verbraucherinnen und Verbraucher zuvor Preise bei gängigen Vergleichsportalen miteinander vergleichen, statt einfach beim gewohnten Händler zu bestellen.

Dabei ist aber Vorsicht geboten: Betrüger nutzten angespannte Marktsituationen gerne aus, um mit unseriösen Angeboten Kasse zu machen - die bestellte Heizöllieferung kommt dann meist nicht. Um einem Reinfall vorzubeugen, empfiehlt sich die Nutzung des Fakeshop-Finders der Verbraucherzentralen. (dpa)

Weißen Tee aufgießen? Warum kochendes Wasser tabu ist

Sie würden gern öfter Tee trinken, aber Schwarzer Tee ist Ihnen zu kräftig und am Grüntee stören Sie die herben Noten? Dann sollten Sie es vielleicht mal mit Weißem Tee probieren. „Der überrascht mit einer zurückhaltenden Mildheit“, sagt Kyra Schaper vom Deutschen Tee und Kräutertee Verband.

Weißer Tee wird aus Jungtrieben gewonnen und nur minimal verarbeitet. Seine typischen Charaktermerkmale beschreibt Kyra Schaper so: dezent, leichte Süße, Frische, florale Noten und sanfte Farben. Und er besitze innere Werte. Aufgrund der sanften Verarbeitung punkte Weißer Tee mit hohen Gehalten an Antioxidantien wie Catechinen und Polyphenolen. Im Vergleich zu unfermentiertem Grüntee sei er leicht fermentiert und enthalte weniger Gerbstoffe. „Und auch sein Koffeingehalt ist niedriger“, zählt Schaper einen weiteren Vorteil auf.

Für die Zubereitung eines Weißen Tees ist kochendes Wasser kontraproduktiv, würde die feinen Aromen und wertvollen Inhaltsstoffe zerstören. Er wird stattdessen schonend zubereitet. In der Regel wird er laut Teeverband mit 70 bis 80 Grad heißem Wasser aufgegossen. Für Einsteiger eignen sich vor allem Sorten wie der blumige Pai Mu Tan, dessen Geburtsstätte die chinesische Provinz Fujian ist, der kräftigere Shou Mei oder die Variante Silver Needles.

Wer probieren möchte, sollte allerdings wissen: Um auf den Geschmack zu kommen, bräuchte es ein paar Tassen. „Eine Liebe auf den ersten Schluck ist bei Weißem Tee selten, dafür kommen lebenslange Beziehungen in der Folge häufiger vor“, so Schaper. (dpa)

AnzeigenSpezial

Ihre Nachrichten. Ihr Tablet. Ihr Geschenk.

Jetzt PAZ Digital inklusive Tablet und 200 Euro geschenkt!

Peine. Mit unseren attraktiven Bundle-Angeboten verbinden Sie die digitale Ausgabe Ihrer Peiner Allgemeinen Zeitung (E-Paper) mit einem hochwertigen Tablet von Samsung oder Apple – für ein modernes und komfortables Leseerlebnis. Zur Auswahl stehen das Samsung Galaxy Tab A11+, ein iPad (11. Gen) sowie das Samsung Galaxy Tab S10 Lite inkl. Pencil. So bleiben Sie jederzeit bestens informiert über Peine, die Region und das Weltgeschehen – und das sogar schon am Vorabend ab 20 Uhr, denn die digitale Ausgabe der PAZ von morgen steht bereits ab diesem Zeitpunkt zur Verfügung.

Das Tablet begleitet Sie von Beginn an – und ist selbstverständlich nicht nur geliehen, sondern gehört nach 24 Monaten Ihnen. Sie lesen flexibel zu Hause oder unterwegs und genießen dabei die gewohnte Qualität Ihrer Zeitung in digitaler Form. Darüber hinaus erhalten Sie uneingeschränkten Zugang zu allen Artikeln, Podcasts, Videos und Services auf PAZ-online.de sowie in der App. Auch die PAZ am Sonntag, das digitale Rätselmagazin und ausgewählte Sondermagazine sind im Paket enthalten.

Als besonderes Extra erhalten Sie für die Bestellung eine Prämie in Höhe von 200 Euro. Dieses Angebot gilt nicht nur für Neuabonnentinnen und Neuabonnenten, sondern ebenso für bestehende Bezieherinnen und Bezieher der gedruckten Ausgabe, die auf digitales Lesen umsteigen möchten.

Das Komplettpaket ist schon ab 48,90 Euro monatlich erhältlich, zuzüglich einer einmaligen Gerätezuzahlung ab nur 1 Euro. Die Mindestlaufzeit beträgt 24 Monate.

Bestellen Sie bis zum **27. April 2026** unter abo.PAZ-online.de/geschenkt und sichern Sie sich Ihr Tablet inklusive 200 Euro Prämie. Bei Fragen erreichen Sie das Team der Peiner Allgemeinen Zeitung unter 05171/ 406 176.

5420601_002426



Blumige OSTERGRÜSSE

Grafik: mmo



10238401_002426

Wir wünschen frohe und gesunde Ostertage!
365 Tage immer für Sie da ...
Mo-Sa 8.00-20.00 Uhr
So & Feiertags 10.00- 18.00 Uhr
Lieferdienst von Montag - Freitag
Servicenummer 05171 / 2 11 00
Glückauf Apotheke
Susanne Webersinn
Hannoversche Heerstraße 53
31228 Peine
Tel. 2 11 00 • Fax 2 30 70
10392601_002426



10389201_002426

Ach du dickes Ei!

VW T-Cross	ab 21.100,- €	Skoda Karoq	ab 34.195,- €
Der neue T-Roc	ab 26.090,- €	Seat Arona	ab 17.335,- €
VW Tiguan	ab 31.650,- €	Dacia Sandero	ab 15.095,- €
VW T 7 California	ab 49.595,- €	Sandero Stepway	ab 16.690,- €
Skoda Kamiq	ab 19.690,- €		

EU-Neuwagen nach Wunsch,
alle Ausstattungen, alle Farben, alle Motore, alle Mehrausstattungen,
jetzt Aktionspreise sichern!
ALLE INFORMATIONEN AUF
www.autohausopitz.de
Autohaus Opitz
MehrmarkenWerkstatt und Fahrzeughandel
Bortfelder Straße 11a, 38176 Bortfeld
Tel. 0 53 02/91190
opitz AUTO-HAUS
10000201_002426

Peine blüht auf im Frühling

Die PAZ und hallo Wochenende verschenken bunte Grüße

Es braucht nicht viel, um die Lust auf den Frühling zu wecken: Ein paar wärmende Sonnenstrahlen und munter zwitschernde Vögel, dazu der betörende Duft von Hyazinthen und der Anblick von bunten Krokussen, Tulpen oder Osterglocken. Die Frühblüher gelten als der Inbegriff für den Frühlingsbeginn und dürfen in keinem Garten oder Balkonkasten fehlen.

„Nach den tristen Winterwochen haben die Menschen große Lust auf Farbe", weiß Stefanie Kehlenbeck, Chefin im Gartenzentrum ARKADIA in Arpke. Sie wählt die Pflanzen aus für die „Blumengrüße zu Ostern", die die Peiner Allgemeine Zeitung und hallo Peine kommende Woche bereit halten für Kundinnen und Kunden in ausgewählten Geschäften in Stadt und Kreis Peine. Die eingetopften Pflanzen werden am Gründonnerstag, 2. April, und am Samstag, 4. April, verschenkt. Schnell sein, lohnt sich. Die Aktion läuft, solange der Vorrat reicht.

„Mit dieser kleinen Geste möchten wir zum Osterfest gute Laune in Peine verbreiten und möglichst vielen Menschen eine kleine Freude bereiten und ein Lächeln ins Gesicht zaubern", sagt PAZ-Mediaberaterin Sandra Homann. Ein fröhlicher Blumengruß, um ihn im Garten, im Balkonkasten oder auf der Fensterbank zu genießen.

In folgenden Geschäften gibt es die Blumen:

Autohaus Opitz
(Bortfelder Str. 11A) in Wendeburg
Phoenix Apotheke
(Peiner Str. 11) in Vechelde
Radieschen Naturkost
(Echternstr. 32) in Peine
Friseursalon An der Mühle
(Wallstr. 52/54) in Peine
Juwelier Goldschatz
(Breite Str. 49) in Peine
Modehaus Schridde
(Am Markt 15) in Peine
Zweirad Hotopp
(Schwarzer Weg 78) in Peine
Hof Stoltes Kleiner Mühlenladen
(Schwarzer Weg 20) in Peine
Theaterrestaurant Peiner Festsäle
(Friedrich-Ebert-Platz 13) in Peine
Juwelier Westphal
(Am Mark 4-5) in Peine
Glückauf Apotheke auf Telgte
(Hannoversche Heerstr. 53) in Peine



Bunt und duftend: Zierpflanzengärtnerin Hanna Rezpka kümmert sich um die Frühjahrsblumen im Gartenzentrum in Arpke. FOTO: RWE

Auf die Qualität kommt es an



An diesem Gartenzentrum führt kein Weg vorbei: ARKADIA befindet sich in Arpke, Am alten Friedhof. FOTO: PRIVAT

Ob eine neue Zimmerpflanze, frisches Grün für den Garten, Dekoratives für die Wohnung oder einen perlenden Frühlingsgruß aus der Vinothek: An ARKADIA in Arpke führt in diesen Tagen kein Weg vorbei. An der Straße Am alten Friedhof steht das größte inhabergeführte Gartenzentrum zwischen Hannover und Braunschweig. Auf einer Gesamtfläche von über 7000 Quadratmetern findet sich dort ein umfassendes Sortiment an Pflanzen samt Zubehör und Ausstattung.

Aber es ist nicht allein die immense Vielfalt der Produkte, die zur großen Beliebtheit führt. Den Inhaberinnen Alexandra Hirndorf und Stefanie Kehlenbeck liegt vor allem die kompetente Beratung am Herzen. Die beiden Gartenbau- Ingenieurinnen übernahmen 2015 die Gärtnerei, die 1953 gegründet und dann immer weiter ausgebaut worden war. Sie entwickelten das ARKADIA- Konzept kontinuierlich weiter und das unter höchstem Qualitätsanspruch.

Das Personal ist bestens geschult, vor allem sind es Gärtnerinnen und Gärtner, und Gartenbau-Ingenieure und -Master, die sich gerne Zeit nehmen für die Kundschaft. Der Servicegedanke durchzieht das ganze Geschäft. „Bei uns geht es richtig los, wenn das Wetter offen ist", sagt Stefanie Kehlenbeck. Im April und Mai ist Hochsaison in der Branche. Dann bummeln die Menschen über das Außengelände, sehen sich um im breiten Sortiment der Baumschule mit Stauden, Gehölzen, Rosen, Obst und Wasserpflanzen. In den Gewächshäusern erhalten die Kundinnen und Kunden saisonale Pflanzen, Gemüse, Kräuter und Zimmerpflanzen. ARKADIA verspricht „eine riesige Pflanzenauswahl in Spitzenqualität, zum Teil aus eigener oder regionaler Produktion". Im Gartenmarkt finden sich nicht nur Saatgut, Dünger und Erden, sondern darüber hinaus auch Pflanzgefäße für jeden Geschmack und Einsatz.

» Mehr Informationen zum Gartenzentrum, zu Aktionen und Pflegetipps finden sich auf www.arkadia-gartencenter.de.



Dekoratives zu Ostern: Das Gartenzentrum ARKADIA lädt ein zum Hasentag am 28. März. FOTO: RWE


Unsere beliebten Wickelbänder
in den neuen Sommerfarben brauchen
nicht viel Platz im Osternest
nur 44,- Euro
SEIT 1893: UHREN · SCHMUCK · SERVICE
WESTPHAL
Am Markt 4 – 5 · 31224 Peine
Tel. 0 51 71 - 68 82
www.juwelier-westphal.de
service@juwelier-westphal.de
www.instagram.com/juwelierwestphal
www.facebook.com/juwelierwestphal
10408001_002426

Juwelier Goldschatz
Edelmetallankauf, Schmuck & Uhren
Altgold ist Bargeld
Breite Straße 49
31224 Peine
neben Café Mitte
Telefon 05171/5876813
www.goldschatz-peine.de


Frohe Ostern
10360301_002426


Wie neu geschlüpft & aus dem Ei gepellt!
Wir wünschen Frohe Ostern
und freuen uns auf
Ihren Besuch.
FRISEURSALON
„An der Mühle"
Wallstraße 52
☎ 05171 / 588 55 11
10345101_002426

PHÖNIX-APOTHEKE
Peiner Straße 11
38159 Vechelde
(im Einkaufszentrum)
Tel. 05302/800677
Freundlich und kompetent rund um Ihre Gesundheit für Sie da!
Mo. - Fr. 8:00-19:30 und Sa. 9:00-15:00


10281901_002426

Hof Stoltes Kleiner Mühlenladen
Genießen Sie zu Ostern aus unserem vielfältigen Angebot:
Schöne dicke Eier, feine Liköre und vieles Mehr finden Sie in unserem kleinen Mühlenladen und in unseren Automaten.
*Besuchen Sie uns und bekommen bei einem Einkauf ab 25 Euro ein **Glas Honig** (250 g)* **dazu.** Am Gründonnerstag überraschen wir Sie zusätzlich mit einem kleinen Blumengruß*.* * solange der Vorrat reicht.
Schwarzer Weg 20 • 31224 Peine • info@hof-stolte.de • Telefon: 0 51 76 - 92 29 44
Öffnungszeiten: Mo. - Fr.: 8 - 17 Uhr
10821601_002426

Theaterrestaurant Peiner Festsäle
BLUMEN-GRÜSSE am Ostersonntag, 5. April
für solange der Vorrat reicht
Ostern 2026
1. und 2. Ostertag
von 11:30 – 14:30 Uhr
Großes Festtagsbuffet für die ganze Familie
Preis p. Person € 39,50
***
Spargel 2026
Jeden Donnerstag und Freitag
ab 18:00 Uhr
Unser beliebtes Spargelbuffet,
mit einer großen Auswahl an warmen und kalten Spargelgerichten aus regionalem Anbau, Spargelbauer Claus in Elze
Preis p. Person € 37,50
***
Muttertag 2026
Kalt-warmes Spargelbuffet
Am 10.05.2026
Preis p. Person € 37,50
Im Restaurant leckere Ostergerichte à la carte von 12:00 – 14:00 Uhr
Tel. Voranmeldung erbeten: 05171/589843
Lassen Sie sich Verwöhnen!
10846901_002426

Fahrspaß pur ... die große eBike-Auswahl zur sofortigen Mitnahme!
eBike Grecos ELI 2.2 SFG
TOP Preis
Bosch Mittelmotor,
Activeline plus, Akku 500 Wh bis zu 170 km Reichweite,
8-Gang-Shimano Nabenschaltung mit Rücktrittbremse, Federgabel

~~3.699,-~~
2.799,- €
Wir wünschen eine schöne Osterzeit!
... wenn Sie den besten Service zu schätzen wissen
HOTOPP Zweirad
Fahrrad Fitness. Elektro Fahrrad Center Peine.
Schwarzer Weg 78 · 31224 Peine
Telefon 0 51 71/5 22 59
www.zweirad-hotopp-peine.de
E-Mail: zweirad-hotopp@web.de
Parken ohne Probleme
Öffnungszeiten: Montag – Freitag 9 – 13 Uhr und 15 – 18 Uhr, Samstag 9 – 13 Uhr
10453901_002426



FOTO: IMAGO IMAGES

Wie Granadilla durch einen Rechenfehler zu einem Lost Place wurde

Diese **mittelalterliche Stadt** liegt idyllisch auf einer Halbinsel inmitten eines Sees in Spanien

Das spanische Granadilla ist heute eine Geisterstadt. Das hätte es aber niemals werden müssen – nur wegen eines Planungsfehlers wurde das Dorf zu einem Lost Place.

Stell dir vor, du musst dein Haus verlassen – für immer. Denn die Regierung plant dort, wo du wohnst, einen Stausee. Du ziehst weg, lässt dein Zuhause hinter dir, musst dich an einem fremden Ort neu eingewöhnen.

Doch dann passiert mit deiner Heimat – nichts. Keine Flutung mit Wasser. Dein Dorf bleibt einfach stehen und verfällt. Zurück? Darfst du trotzdem nicht. Das ist die tragische Geschichte der Bewohnerinnen und Bewohner von Granadilla, einem Geisterdorf in Spanien.



Granadilla ist das schönste Geisterdorf Spaniens. Dahinter steckt eine traurige Geschichte. FOTO: IMAGO IMAGES/ DEPOSITPHOTOS

Einst ein herrliches Mittelalter-Dorf

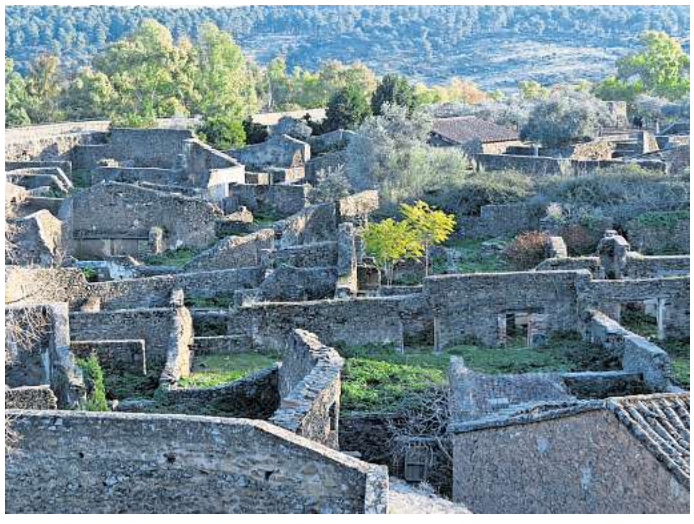
Granadilla liegt in der Extremadura, einer eher spärlich besiedelten autonomen Region im Westen des Landes. Einst war es ein lebendiges Dorf, das stolz war auf seine alten Stadtmauern und den mittelalterlichen Charme.

Die Stadt war bekannt für ihre imposante Festung aus dem 13. Jahrhundert, von der man einen herrlichen Ausblick über die Stadt und die Hügel der Extremadura hatte.

Diktator machte Stausee-Pläne

Doch in den 1950er-Jahren regierte der Diktator Francisco Franco das Land. Um die Wirtschaft anzukurbeln, ließ er im großen Stil Staudämme bauen. Das sollte Vorteile für die Landwirtschaft, für den Energiesektor und die Industrie bringen.

Der Fluss Alagón in der Nähe der Extremadura sollte aufgestaut werden – und die Ingenieure berechneten, dass Granadilla dabei im Überschwemmungsgebiet des Gabriel-y-Galán-Stausees liegen würde.



Ruinen der verlassenen Stadt Granadilla in Extremadura vor dem Hintergrund eines Kiefernwaldes und Equalyptusbäumen.
FOTO: IMAGO IMAGES/ DEPOSITPHOTOS

Ein Dorf muss umziehen

Ab 1959 mussten alle knapp 1100 Bewohnerinnen und Bewohner von Granadilla deshalb ihre Heimat verlassen. Sie wurden enteignet, hatten keine Wahl. Anwohnerinnen und Anwohner mussten in Baracken in umliegende Dörfer ziehen, bis sie ein neues Zuhause fanden. Das war aber auch deshalb schwierig, weil das Geld, das sie von der Regierung für die Aufgabe ihrer Häuser bekommen sollten, erst Jahre später bei ihnen ankam.

Ab 1963 stieg das Wasser. Aber nur bis zu einem gewissen Punkt. Und Granadilla – wurde nie überflutet.

Klar: Das Dorf liegt auf einem Hügel. Eine einzige Zufahrtsstraße liegt ebenfalls oberhalb der Wasserkante, was Granadilla somit zu einer Halbinsel macht. Für die Bewohnerinnen und Bewohner ein Schlag ins Gesicht. Wofür hatten sie ihr Zuhause aufgegeben?

Zurückkehren durften die Menschen trotzdem nicht. Das von Franco unterzeichnete Überflutungsdekret gilt noch heute, und Granadilla blieb leer.

Granadilla heute: Kampf ums Andenken und Geisterstadt

Auch heute noch ist der Widerstand geblieben. Viele Vertriebene empfanden die Umsiedlung als traumatisch. Einige von ihnen haben sich zusammengeschlossen und kämpfen darum, dass sie zumindest auf dem Friedhof ihres Heimatdorfes beerdigt werden dürfen. Sie wollen außerdem, dass ein Haus mit Gedenkstätte im Ortskern eingerichtet wird.

Granadilla wurde in der Zwischenzeit saniert; eine Hälfte des Dorfs ist gut erhalten und ein beliebtes Ziel für Touristinnen und Touristen und für Fans von Lost Places.

Wie fühlt es sich an, durch die Straßen einer Stadt zu laufen, in der alle Häuser leer stehen? Bei deinem Besuch spazierst du auf kopfsteingepflasterten Wegen an bunten, flachen Häusern vorbei. Du kannst auf die Burg klettern und auf der Festungsmauer balancieren. Der Eintritt ist frei.



Ende der 1950er-Jahre wurden die Bewohner des spanischen Granadillas zwangsevakuiert.
FOTO: IMAGO IMAGES/ DEPOSITPHOTOS

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

Reifen geplatzt? Wann die Vollkasko nicht zahlt

Einen Reifenplatzer auf der Autobahn - das will wirklich niemand erleben. Gut, wenn das glimpflich ausgeht. Und über die Kosten sorgen sich all jene mit einer Vollkaskoversicherung in der Regel auch nicht. Problem: Die zahlt solche Schäden in manchen Fällen gar nicht. Das zeigt eine Entscheidung des Oberlandesgerichts (OLG) Dresden, auf welche die Arbeitsgemeinschaft (AG) Verkehrsrecht des Deutschen Anwaltvereins (DAV) hinweist. Dann bleiben Betroffene auf den Kosten sitzen.

In dem konkreten Fall ging es um einen Autofahrer, der auf der Autobahn fuhr, als plötzlich der rechte Hinterreifen platzte. Dabei ging nicht nur der Reifen kaputt, auch andere Fahrzeugteile wurden in Mitleidenschaft gezogen. Im Nachgang meldete der Mann den Schaden seiner Vollkaskoversicherung.



Streit nach Reifenplatzer: Ein Betroffener will den Schaden von der Versicherung ersetzt bekommen - doch die zahlt nicht. Es geht vor Gericht. FOTO: PHILIPP SCHULZE/DPA/DPA-MAG

Die verweigerte die Regulierung. Die Begründung: Im Sinne der Allgemeinen Bedingungen für die Kraftfahrtversicherung (AKB) stellte der Zwischenfall kein Unfallereignis dar - sondern einen sogenannten Betriebsschaden. Damit war der Betroffene nicht einverstanden und zog vor Gericht.

Doch vor dem Landgericht hatte sein Ansinnen keinen Erfolg, auch nicht in zweiter Instanz vor dem Oberlandesgericht Dresden. Ein Sachverständiger stellte nämlich im Verlauf des Verfahrens fest, dass der geplatzte Reifen schon zuvor beschädigt worden war - und zwar erheblich.

Für den plötzlichen Ausfall wäre demnach vor allem eine frühere, fehlerhafte Reparatur im Bereich der Lauffläche ursächlich gewesen. Weder ein Fremdkörper im Pneu selbst oder ein etwaiges Hindernis auf der Straße konnten nachgewiesen werden. Auch Zeugenaussagen ergaben keinen Hinweis auf Fremdeinwirkung.

Ein Unfall - gemäß den AKB - jedoch ist dem Gericht zufolge ein unmittelbar von außen, plötzlich und mit mechanischer Gewalt auf das Fahrzeug einwirkendes Ereignis. Lassen sich Schäden dagegen nur auf Materialermüdung, Abnutzung oder gewöhnliche Betriebsrisiken zurückführen, sind das - nicht versicherte - Betriebsschäden.

Da der Kläger aber Unfälle beweisen muss und es hier keine äußere Einwirkung gab, bestand kein Anspruch auf die Leistungen der Vollkasko. Das Fazit lautet demnach: „Reifenplatzer ohne nachweisbare äußere Ursache sind in der Vollkaskoversicherung nicht gedeckt. Versicherungsnehmer tragen in solchen Fällen das Risiko“, so die AG Verkehrsrecht des DAV. (dpa)

Schönheitsprotein Kollagen? Studie liefert Belege

Glattere Haut, glänzendes Haar, festere Nägel – kann ein Pulver wirklich dabei unterstützen? Das körpereigene Strukturprotein Kollagen gibt der Haut Halt und Spannkraft. Eine klinische Studie zeigt: Kollagen gilt zurecht als Schönheitsprotein.

Der Blick in den Spiegel und endlich zufrieden sein – für viele scheint dieser Wunsch dank Kollagen wahr geworden zu sein. Dabei sprechen nicht nur subjektive Eindrücke für die Vorteile: In einer klinischen Untersuchung zeigte sich, dass die tägliche Einnahme von 10 g Kollagenpeptiden über acht Wochen die Hautelastizität um 17 %, die Hautfestigkeit um 11 % und die Hautfeuchtigkeit um 14 % verbessert.[1]



Wenn der Kollagen-Haushalt sinkt

Fakt ist: Ab dem 25. Lebensjahr produziert der Körper immer weniger Kollagen – die Haut verliert an Spannkraft. Fältchen entstehen, Haare und Nägel werden schwächer. Genau hier setzt der pharmazeutische Hersteller von pureSGP Kollagen Peptide an.

Die Nr. 1* aus der Apotheke

pureSGP setzt auf hochreines, zertifiziertes Premium-Kollagenhydrolysat aus natürlichen Quellen. Durch enzymatische Verarbeitung entstehen kleine, bioaktive Peptide, die der Körper leicht aufnimmt. Ergänzend enthält es Vitamin C, was der Körper für die Kollagensynthese benötigt.[2] Biotin, Zink und Kupfer unterstützen zusätzlich Haut, Haare, Nägel und Bindegewebe.[3]

Einfach integrierbar in den Alltag

pureSGP Kollagen Peptide ist geschmacksneutral und löst sich mühelos in Kaffee, Tee, Smoothie oder Müsli auf. Ein Löffel täglich genügt. So lässt es sich problemlos in den persönlichen Beauty-Plan integrieren. pureSGP Kollagen Peptide gibt’s in Apotheken oder online – für alle, die ihre natürliche Ausstrahlung mit reinstem Kollagen unterstützen wollen.

Für Ihre Apotheke:
pureSGP Kollagen Peptide
(PZN 19120155)



*Kollagenpulver, Absatz nach Packungen, Insight Health MAT 06/2025 • [1]PB Leiner: The effect of SOLUGEL® collagen peptides intake on skin conditions: a randomized double-blind clinical trial. • [2]Pullar JM et al. The Roles of Vitamin C in Skin Health. Nutrients. 2017 Aug 12;9(8):866; Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Blutgefäße, Haut, Knochen und Knorpel bei • [3]Zink trägt zum Erhalt normaler Knochen, Haut und Nägel bei, Biotin trägt zum Erhalt normaler Haut und Haare bei, Kupfer trägt zum Erhalt von normalem Bindegewebe bei. • Abbildung Betroffenen nachempfunden

9627701_002426

Skyr selbst herstellen – wie geht das?



Derzeit im Supermarkt oft vergriffen: Wer Skyr mag und Mühe nicht scheut, kann das Milchprodukt auch selbst herstellen.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-MAG

Skyr ist das Milchprodukt, an dem man im Internet derzeit kaum vorbeikommt. In so manchem Supermarkt-Kühlregal herrscht im Skyr-Fach sogar Leere - aufgrund der hohen Nachfrage.

Gefragt ist das Milchprodukt, das seinen Ursprung in Island hat, derzeit vor allem durch Food-Trends in den sozialen Medien. Aktuell vermischt man dort Skyr und Energydrink zu einem Getränk. Anfang des Jahres war überall der „Japanese Cheesecake" zu sehen. Das Prinzip: Karamellkekse in Skyr oder griechischen Joghurt stecken und alles im Kühlschrank ziehen lassen, bis die Kekse weich sind.

Wer Skyr-Fan ist und Freude an größeren Projekten in der Küche hat, kann das Milchprodukt auch selbst herstellen. Gabriele Kaufmann vom Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) hat einen Blick auf verschiedene Skyr-Rezepte aus dem Netz geworfen und gibt Tipps, was man bei der Umsetzung beachten kann.

Für Skyr braucht es drei Zutaten

Für selbstgemachten Skyr braucht es grundsätzlich diese Zutaten:

Wichtig: „H-Milchprodukte sind nicht zu empfehlen", sagt Gabriele Kaufmann. Denn Skyr ist ein fermentiertes Produkt, es gelingt also nur, wenn die entsprechenden Mikroorganismen mitarbeiten können. Die sind in H-Produkten allerdings inaktiv, weil diese für längere Haltbarkeit höher erhitzt wurden.

Warum die Temperatur so wichtig ist

Im ersten Schritt wird die Milch aufgekocht und darf dann abkühlen. Die Rezepte sehen dafür eine Temperatur zwischen 38 und 40 Grad vor. Hier sollte man lieber auf ein Thermometer als auf die Strategie „Wird schon passen" setzen. Kaufmann erklärt: „Zu hohe Temperaturen stören die Fermentation, zu niedrige die sensible Hygiene bei Milchprodukten."

Ist die Milch abgekühlt, wird das gesäuerte Milchprodukt eingerührt, anschließend kommt das Lab dazu. Das Gemisch ist dann bereit für die Fermentation, die Milch soll nun also eindicken. Dafür lässt man die Mischung abgedeckt für rund 24 Stunden bei Zimmertemperatur stehen.

Der letzte Schritt ist das Abtropfen: Dafür platziert man in einer Schüssel ein feines Sieb und legt es mit einem sauberen Tuch aus. Dort hinein kommt nun die Masse.

Wer hat, benutzt als Tuch ein sogenanntes Käseleinen. Kaufmann zufolge kann man auch auf eine unbenutzte Stoffwindel oder ein anderes sauberes Leinentuch ausweichen. „Hauptsache, es ist hygienisch einwandfrei und hat eine gewisse Durchlässigkeit. Danach gehört es in die Kochwäsche."

Nach rund drei Stunden Abtropfen bleibt im Tuch der selbstgemachte Skyr zurück - und kann probiert werden. Stimmt die Konsistenz noch nicht, kann man die Mischung noch länger dort belassen oder sie vorsichtig etwas ausdrücken.

Wichtig für gute Haltbarkeit: Hygiene

Was nicht direkt gegessen wird, wandert in den Kühlschrank. „Alle genutzten Küchengeräte müssen sauber und keimfrei sein. Das Gefäß für den selbstgemachten Skyr sollte also auch ausgekocht sein - wie beim Einkochen von Marmelade", sagt Gabriele Kaufmann. „Und man sollte es verschließen können - offene Produkte im Kühlschrank können schnell Fremdgerüche annehmen."

Die Haltbarkeit könnte bei selbstgemachtem Skyr laut Einschätzung der Expertin etwas kürzer ausfallen als bei industriell hergestelltem. Immer gut: auf die eigenen Sinne vertrauen. Riecht oder schmeckt der DIY-Skyr seltsam, sollte man ihn nicht mehr essen. (dpa)

Selbstwertgefühl: Positives Umfeld ist wichtig

Ein Treffen mit Freunden, Kolleginnen oder Verwandten kann guttun - oder einen mit einem mulmigen Gefühl zurücklassen. Vielleicht fällt eine abwertende Bemerkung, vielleicht wird ständig kritisiert. Wer sich danach klein oder verunsichert fühlt, sollte sein Umfeld genauer betrachten. Denn es kann großen Einfluss auf das eigene Selbstwertgefühl haben.

„Es wird immer Leute geben, die einen missachten und kritisieren. Man muss sein Selbstwertgefühl schützen", rät der Berliner Psychotherapeut Wolfgang Krüger.

Wer tut gut, wer kostet Energie?

Wie geht man dafür vor? Im ersten Schritt sollte man sich fragen, welche Menschen einem guttun - und welche Energie kosten. Wer gibt mir positive und wer negative Energie? Fühle ich mich nach einem Treffen mit ihm oder ihr größer oder kleiner?

Wer merkt, dass bestimmte Kontakte immer wieder Kraft rauben, sollte Abstand halten. Alternativ kann man laut Krüger auch „herzhaft kämpfen", und zwar mit entsprechenden Entgegnungen auf Missachtung oder Kritik. (dpa)



Wer gibt mir Energie? Auch das Umfeld spielt eine entscheidende Rolle beim Thema Selbstwert.

FOTO: MOHSSEN ASSANIMOGHADDAM/DPA/DPA-MAG

Vergiftungsgefahr: Worauf es beim Bärlauchsammeln ankommt

Der Bärlauch sprießt in Wäldern, Auen, Parks und Gärten. Seine zarten Blätter werden gern als Zutat für Kräuterquark, Suppen, Saucen oder Salate verwendet. Wer auf Sammeltour für den Waldknoblauch gehen will, sollte wie bei der Pilzsuche vorgehen und die Unterschiede zu seinen giftigen Doppelgängern genau kennen.dpa-infografik GmbH

Denn Verwechslungen beim Bärlauchsammeln führen immer wieder zu Vergiftungen, die teilweise tödlich enden, warnt das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR). Die jungen sattgrüne, lanzettförmige Blätter ähneln denen des giftigen Maiglöckchens und der sehr giftigen Herbstzeitlosen. Langjährige Dokumentationen würden zeigen, dass sich insbesondere im April und Mai häufen sich die Vergiftungsfälle in ganz Europa, vor allem in Österreich, der Schweiz und Kroatien, aber auch in Deutschland.



Sicher ist sicher: Wer unsicher ist, sollte auf Bärlauch aus kontrolliertem Anbau zurückgreifen, um das Risiko einer Verwechslung und damit einer Vergiftung zu vermeiden.

FOTO: KARL-JOSEF HILDENBRAND/DPA-MAG

Auf den Geruch beim Reiben der Blätter kommt es an

Um Bärlauch zu erkennen, genügt es in der Regel, ein Blattstück zwischen den Fingern zu zerreiben, so das BfR. Zeigt sich dabei nicht der für Bärlauch typische Knoblauchgeruch, sollte man das Kraut lieber liegen lassen und sich sofort gründlich die Hände waschen. Doch auch dieser Test ist nicht ohne Risiko: Wenn noch der Lauchgeruch einer vorangegangenen Probe an den Händen haftet, kann dies zu einem falschen Ergebnis führen.

Einzelner Stängel statt mehrere umrollte Blätter

Pflanzenexperten und Bestimmungsbücher nennen weitere Unterscheidungsmerkmale: Während sich bei Herbstzeitlosen und Maiglöckchen mehrere Blätter umeinander rollen, sieht man bei Bärlauch-Blättern deutlich einen einzelnen Stiel.

Nur eine Seite der Blätter ist glänzend

Zudem glänzt bei Bärlauch-Blättern nur die Oberseite des Blattes, die Unterseite ist matt. Bei Maiglöckchen ist es genau umgekehrt. Die Blätter der Herbstzeitlosen werden zudem auch noch viel länger, erreichen bis zu 40 Zentimeter. Sie gedeihen allerdings gerne an ähnlichen Plätzen wie Bärlauch.

Alternative: Bärlauch aus kontrolliertem Anbau kaufen

Das BfR rät Sammlern im Zweifelsfall auf den Verzehr zu verzichten - und stattdessen auf Bärlauch aus kontrolliertem Anbau zu setzen. Der wird von immer mehr Lebensmittelmärkten angeboten. Auch der Kauf von Pflanzen im Fachhandel oder der Selbstanbau auf der Fensterbank oder im Garten sei möglich.(dpa)

Sexuelle Schwäche

Die richtige Dosis für Ihr Liebesleben

Natürliche Hilfe bei sexueller Schwäche – dosierbar nach Ihren Bedürfnissen

Ob frisch verliebt, vor dem ersten Date oder seit vielen Jahren verbunden – manchmal macht der Körper nicht mit, wenn es drauf ankommt. Deseo Arzneitropfen bieten wirksame Hilfe bei sexueller Schwäche – individuell dosierbar, je nach Situation und persönlichem Empfinden.



Es gibt Momente, in denen man sich nach Intimität sehnt – doch Erektionsprobleme oder fehlendes Verlangen machen oft einen Strich durch die Rechnung. Mal ist es der Druck, funktionieren zu müssen, mal fehlt nach einer langen Belastungsphase schlicht die Energie. Deseo, zugelassen zur Behandlung von sexueller Schwäche, kann in solchen Phasen unterstützen. Die Tropfenform erlaubt – im Gegensatz zu Tabletten – eine individuelle Dosierung, angepasst an das persönliche Befinden und die jeweilige Situation.

Natürliche Hilfe, voller Genuss

Deseo enthält den natürlichen Arzneistoff Turnera diffusa, der seit Langem als Aphrodisiakum verwendet wird und laut Arzneimittelbild im Urogenitalsystem ansetzt. Die Einnahme erfolgt unabhängig vom Geschlechtsakt und ermöglicht so mehr Spontaneität. Dabei sind weder Neben- noch Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln bekannt. Deseo ist zudem rezeptfrei erhältlich – diskret in jeder Apotheke oder online, ohne unangenehmen Arztbesuch.

Für Ihre Apotheke:
Deseo
(PZN 04884881)

www.deseo.net



Abbildung Betroffenen nachempfunden

DESEO. Wirkstoff: Turnera diffusa Dil. D4. DESEO wird angewendet entsprechend dem homöopathischen Arzneimittelbild. Dazu gehört: Sexuelle Schwäche. • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing • Die Einnahme von Arzneimitteln über längere Zeit sollte nach ärztlichem Rat erfolgen.

9627501_002426

Thema Nervenschmerzen

Diese Schmerztablette bremst **Schmerzen in Rücken, Nacken und Kopf aus!**

Wiederkehrende Rückenschmerzen? Nackenschmerzen? Sogar Kopfschmerzen? Das sind häufig Symptome von Nervenschmerzen. Diese können durch langes Sitzen, Stress oder verspannte Muskeln ausgelöst werden. Betroffene greifen oft zu herkömmlichen, entzündungshemmenden Schmerztabletten – meist ohne Erfolg! Kein Wunder, denn die Ursache sind oftmals keine Entzündungen, sondern geschädigte Nerven. Doch es gibt eine natürliche Schmerztablette namens Dorisol, die Nervenschmerzen wirksam behandelt. Eine spezielle Kombination bewährter Wirkstoffe macht es möglich! Einer dieser natürlichen Arzneistoffe: Cimicifuga racemosa. Dieser Wirkstoff hat sich laut Arzneimittelbild bei Verspannungen im Rücken- und Nackenbereich, aber auch bei migräneartigen Kopfschmerzen als hilfreich erwiesen. Dabei ist Dorisol gut verträglich und hat keine bekannten Neben- oder Wechselwirkungen.



- *Lindert wirksam Nervenschmerzen in Rücken, Nacken und Kopf*
- *Zur langfristigen Einnahme bei chronischen Beschwerden geeignet*
- *Rezeptfrei in Ihrer Apotheke*

Für Ihre Apotheke:
Dorisol
(PZN 16792925)

www.dorisol.de



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

So ist das Fahrrad gut versichert

Sie mögen Ihr Fahrrad? Damit sind Sie unter Umständen nicht allein - denn auch für Diebe sind Drahtesel ein begehrtes Gut. Allein in Berlin etwa werden jedes Jahr rund 30.000 Fahrräder gestohlen, berichtet die „Stiftung Warentest Finanzen“ in der neuesten Ausgabe (Heft 4/2026). Gut, wenn zumindest der materielle Wert ersetzt werden kann. Hier kommen Versicherungen ins Spiel. Doch welche für wen die richtige ist, hängt von verschiedenen Faktoren ab.

Etwa vom Wert des Fahrrads. Je höher der Fahrradpreis, desto eher kann sich ein Schutz lohnen. Fahre ich nur gelegentlich oder täglich? Für Vielfahrer kann eine Kaskoversicherung mit erweiterten Leistungen Sinn ergeben. Wo wohne ich? Denn die meisten Versicherer kalkulieren ihre Beiträge anhand der Diebstahlstatistiken. Großstädte und andere Klau-Hotspots sind teurer als Städte mit Niedrigrisiko. Und wer in so einem Ort wohnt und ein nicht so kostspieliges Rad hat, kann auch ganz ohne Versicherung klarkommen.

Grundsätzlich gibt es drei unterschiedliche Typen, mit denen sich Fahrraddiebstahl absichern lässt:



Die meisten Versicherer kalkulieren ihre Beiträge bei Fahrradklau anhand der Diebstahlstatistiken.

FOTO: JENS KALAENE/DPA-ZENTRALBILD/DPA-MAGE

Diese Versicherungen können Fahrraddiebstahl abdecken

- Typ 1 - Die Hausratversicherung: Ein Fahrradschutz sei in vielen Policen bereits enthalten oder ließe sich meist per Klausel hinzubuchen. Nachteile: Vom Grundsatz her leisten die Versicherer maximal bis zu einer vereinbarten Summe (etwa 1.000 oder 1.500 Euro) als konkretem Wert im Vertrag, oder es wird ein Prozentsatz der gesamten Versicherungssumme genannt.

Zwei Besonderheiten: Versichert sind immer alle Fahrräder im Haushalt. Werden mehrere gleichzeitig geklaut, zähle das als nur ein Schaden. Sind die Räder teuer, kann die Gesamtschadensumme die vereinbarte Versicherungssumme überschreiten.

Vorsicht – Risiko: Der Versicherer darf nach jedem Schaden die Police kündigen, also auch nach einem Fahrraddiebstahl. Auf diese Weise könnte aber der gesamte Hausratschutz verloren gehen. Dann könne es im Einzelfall schwieriger sein, eine neue zu finden, weil man Vorschäden angeben muss.

- Typ 2 - Die separate Fahrraddiebstahlversicherung: Sie ist sinnvoll für hochwertige Fahrräder oder E-Bikes. Wichtiges Kriterium für «Stiftung Warentest» bei guten Tarifen: Neuwertentschädigung über mehrere Jahre – auch für sämtliche Einzelteile wie etwa Sattel oder Beleuchtung und keine komplizierten Sicherheitsauflagen. Damit meinen die Tester, dass etwa ein einfaches Fahrradschloss für die Sicherung ausreicht und das Rad muss nicht fest an einem Ständer oder Pfahl angeschlossen sein.

- Typ 3: Die Fahrradversicherung mit zusätzlichem Kaskoschutz: Solche Police leisten je nach Tarif auch etwa bei Stürzen, Vandalismus und sogar Verschleiß. Sie sind daher aber auch teurer. Als Faustregel rät die Stiftung, bei einem Radwert ab 3.000 Euro und intensiver Nutzung darüber nachzudenken. Manche inkludieren auch Schutzbrief-Leistungen etwa bei Pannen.

Viele Tarife im Test schneiden „sehr gut“ ab

„Stiftung Warentest Finanzen“ hat insgesamt 112 Tarife für spezielle Fahrradversicherungen von 45 Anbietern unter die Lupe genommen, die mindestens Diebstahl absichern. Als „empfehlenswert“ gelten demnach Urteile mit mindestens „gut“. So schnitten 13 Diebstahlschutz- (darunter 7 „sehr gut“) und 78 Kaskoschutztarife (28 „sehr gut“) ab.

Unter anderem heben die Tester den Tarif „Fahrrad-Diebstahl (Paket S)“ der Signal Iduna hervor. Er schneidet „sehr gut“ (Note 1,4) ab. Er ist in Städten mit hohem Risiko - im Test Berlin und Göttingen - genauso preiswert wie in der Stadt Remscheid mit Niedrigrisiko. Bezogen etwa auf ein Trekkingrad für 1.500 Euro kostet die Police hier jährlich je 32 Euro. Für ein rund 6.000 Euro teures E-Lastenrad kostet sie 50 Euro, für ein E-Cityrad (3.000 Euro) sind es je 38 Euro.

Mit „sehr gut“ an der Spitze wurden die jeweils „Diebstahl-Schutz“ genannten Tarife von Huk Coburg, Huk24 und VRK bewertet - alle mit der Note 1,0.

Eine Kasko deckt zudem Stürze, Vandalismus und Verschleiß ab

Um eine Vorstellung von den Kosten von „sehr guten“ und günstigen Kaskoversicherungen zu bekommen, folgen zwei Tarifbeispiele, die unabhängig vom Wohnort (Remscheid/Göttingen/Berlin) die gleichen Preise aufrufen:

- P&P Pergande & Pöthe (Kravag) «Bike-ASSekuranz SofortschutzPlus» (1,2): Bezogen auf das Trekkingrad kostet die Police hier jährlich 60 Euro, für das E-Cityrad 70 Euro und die Police für das E-Lastenrad kostet 230 Euro.
- Signal Iduna «Fahrrad-Diebstahl und Beschädigung (Paket M)» (1,4): Bezogen auf das Trekkingrad kostet die Police hier jährlich 98 Euro, für das E-Cityrad 149 Euro und die Police für das E-Lastenrad kostet 253 Euro. (dpa)

Kräuter richtig kombinieren: Tipps für Garten und Balkon

Kräuter selbst anzubauen lohnt sich gleich doppelt: Sie bereichern nicht nur die Küche, ihre Blüten locken auch zahlreiche Insekten wie Wildbienen und Schmetterlinge an. Der Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUND) gibt Tipps, wie Kräuter im Garten oder auf dem Balkon gut gedeihen.

Das sind gute Kräuter-Kombis

Wer dieses Jahr Kräuter ernten möchte, sollte jetzt mit der Planung beginnen. Ein warmer, trockener und windgeschützter Standort ist ideal – etwa eine sonnige Hauswand. Bevor es ans Pflanzen geht, werden die Kräuter ausgewählt und ein Pflanzplan erstellt.

Laut dem BUND lassen sich folgende Kräuter gut miteinander kombinieren:

- Lavendel passt gut zu Oregano, Rosmarin, Thymian, Melisse, Salbei und Currykraut.
- Zitronenmelisse kann neben Minze, Lavendel, Salbei, Thymian, Koriander, Schnittlauch und Ringelblume gepflanzt werden.
- Basilikum verträgt sich gut mit Petersilie, Rosmarin, Fenchel, Koriander, Ringelblume und Oregano.

Im Mischkultur-Beet können Kräuter zudem einen positiven Effekt auf Gemüsepflanzen haben.

Es gibt auch Kräuter-Kombinationen, die man besser vermeiden sollte: Petersilie und Lavendel vertragen sich als Nachbarn nicht. Basilikum sollte außerdem nicht neben Dill, Salbei, Thymian oder Zitronenmelisse stehen.

Eine besondere Form des Kräutergartens ist die Kräuterspirale. Typisch für sie ist der spiralförmige Aufbau, der zur Mitte hin ansteigt. Laut Naturschutzbund Deutschland (Nabu) vergrößert sich die Beetfläche durch die Spiralform deutlich. Es entstehen Zonen mit unterschiedlichen Bodeneigenschaften.

Auch hier sollte man auf die richtige Bepflanzung achten. Die Bauweise schafft auf engem Raum verschiedene Lebensraumbedingungen für zahlreiche Kräuter. Ganz oben wachsen mediterrane Kräuter wie Basilikum, Rosmarin, Salbei, Thymian und Oregano, die es warm und trocken mögen und einen mageren Boden bevorzugen.

In den tieferen Bereichen stehen eher heimische Pflanzen wie Ringelblume, Minzen und Brunnenkresse. Kräuter wie Beinwell, Beifuß oder Liebstöckel eignen sich nicht für die Kräuterspirale, da sie stark wachsen und viel Schatten werfen können.



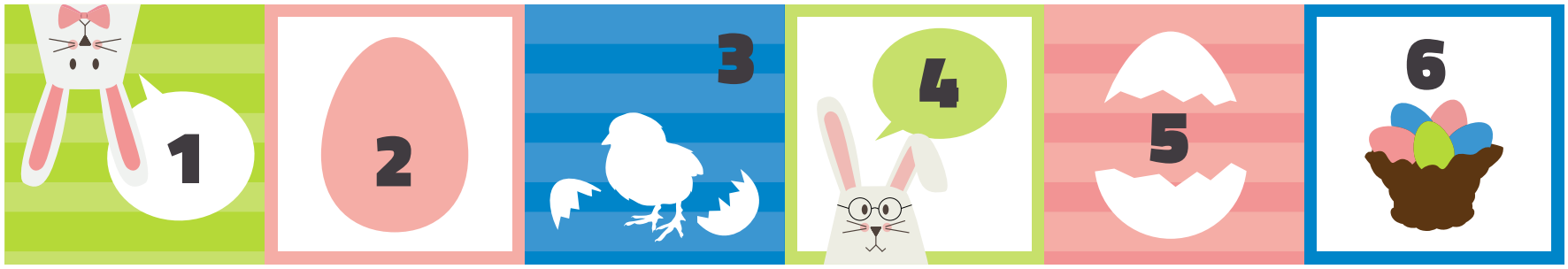
Frische Kräuter aus dem Garten? Viele Arten lassen sich ganz einfach selbst anbauen.

FOTO: BENJAMIN NOLTE/DPA-MAG

Kräuteroase auf dem Balkon

Auch auf dem Balkon oder auf der Fensterbank kann man sich den Traum vom eigenen kleinen Kräutergarten erfüllen. „Wenn Sie einen Balkon mit viel Sonne haben, achten Sie auf die richtige Kräuterwahl und torffreie Erde“, so Corinna Hölzel vom BUND.

Basilikum, Lavendel, Oregano, Rosmarin, Salbei und Thymian etwa kommen gut mit viel Sonne und hohen Temperaturen klar. Gartenexpertin Hölzel empfiehlt, die Kräuter in „atmungsaktive“ Töpfe aus Ton oder Terrakotta zu pflanzen. Sie lassen Feuchtigkeit besser verdunsten und beugen Staunässe vor. (dpa)



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

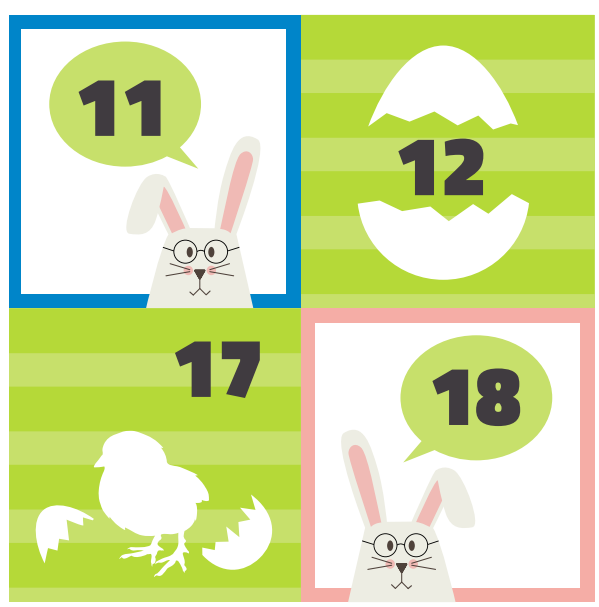
Es lohnt sich! Wir wünschen viel Glück.

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

ÖFFNE DEIN OSTERTÜRCHEN



PAZ-osterei.de



7415001_002426

Spargel im Frühling: Wie nachhaltig sind die Stangen?

Spargelliebhaber müssen nicht länger warten: Die ersten Stangen liegen bereits in den Auslagen der Gemüseabteilungen. Ein genauerer Blick verrät: Oft sind sie weit gereist, kommen etwa aus Griechenland, Spanien oder Italien.

Doch auch der erste deutsche Spargel steht in den Startlöchern. So rechnet der Verband Süddeutscher Spargel- und Erdbeeranbauer (VSSE) in den nächsten Tagen mit ersten nennenswerten Erntemengen. Er steht dann im Gemüseregal in Konkurrenz zu den günstigeren Import-Stangen. Ob importiert oder heimisch - es stellt sich die Nachhaltigkeits-Frage.

Denkt man an die langen Transportwege für Import-Spargel, wirkt sich das ungünstig auf Klima und Umwelt aus. Daher ist heimischer vorzuziehen, rät das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE). Nachhaltiger wird's mit regional vermarkteten Stangen: In Baden-Württemberg ist zum Beispiel Schwetzinger Spargel populär, in Thüringen das „weiße Gold“ aus Kutzleben, in Berlin und Brandenburg ist es der Beelitzer oder Kremmener, in Bayern Schrobenhausener oder in Nordrhein-Westfalen Münsterländer Spargel.

Patrick Müller, Referent für Agrarpolitik beim BUND, rät allerdings dazu, bis Mitte April mit dem Kauf zu warten: „Denn da hat der Spargel erst Saison.“ Oft werde er davor von beheizten Spargeldämmen geerntet. Das mache ihn dann auch nicht so nachhaltig.



Weil durch die Folie kein Licht auf den Spargeldamm kommt, bleiben die Köpfchen der Stangen weiß. FOTO: ARNE DEDERT/DPA/DPA-MAG

Die Krux mit der Folie auf den Erdwällen

Zur Wahrheit gehört allerdings auch, dass der heimische Spargel fast immer Folienspargel ist, das heißt, dass lange schwarze und durchsichtige Folien auf den Erdwällen die Felder monatelang in gefühlt endlose Plastikwüsten verwandelt.

Mit dieser Methode wird nicht nur die Saison verfrüht oder verlängert, sondern auch die Temperatur des Bodens und damit das Wachstum des Spargels gesteuert: Liegt die schwarze Seite oben, erwärmt sich der Boden darunter schneller und regt den Austrieb an. Die weiße Seite hält die Bodentemperatur niedrig und verzögert das Wachstum.

Für die Spargelbauer bieten die Folien weitere Vorteile: Sie verhindern Unkrautwuchs, halten die Feuchtigkeit im Boden, reduzieren Bewässerungsaufwand und fungieren wie ein Miniaturgewächshaus. Die Dunkelheit unter der Folie verhindert zudem bei längeren Stechintervallen, dass Spargelköpfe grün werden, zählt die Bayerischer Landesanstalt für Landwirtschaft (LfL) weiter auf. Denn grüne Köpfchen bei weißen Stangen werden bei Spargelfans nicht gerngesehen.

Umweltexperten kritisieren Plastikmüll

Doch Umweltschützer sind die immensen Mengen an Plastikmüll ein Dorn im Auge. Die Folienwüsten würden den Boden versiegeln. Er bietet so keinen Lebensraum mehr etwa für Vögel und Insekten.

Vom Bundesinformationszentrum Landwirtschaft (BZL) heißt es, die verwendeten Folien seien zumindest keine Einmalprodukte, sondern hielten in der Regel etwa acht Jahre: „Nichtsdestotrotz ist nicht von der Hand zu weisen, dass dadurch enorme Mengen an Plastikmüll anfallen.“

Ökologisch gesehen wäre es besser, Spargelstangen nur dann zu kaufen, wenn sie auch Saison haben und aus regionalem Anbau ohne Folien stammen, gibt das BZL zu bedenken. Doch nach einem langen Winter fällt es Verbrauchern schwer, bis zur heimischen Spargel-Hauptsaison im Mai und Juni zu warten. Sie sind erpicht darauf, das Frühlingsgemüse auch möglichst früh zu erwerben - und das möglichst in perfektem Zustand.

Nicht zu vergessen ist der Preis. Folienspargel reduziert die Produktionskosten, laut VSSE um 40 Prozent. Das bedeutet: Die Erzeugerkosten für folienfreie Ware sind also deutlich höher, was sich auf den Preis auswirkt. Die Frage ist, ob Verbraucher höhere Preise zahlen würden?

Ein Tipp der Landwirtschaftsexperten: Im Hofladen könne man direkt nach folienfreier Ware fragen. Bei entsprechender Nachfrage und angemessenen Preisen, spräche auch aus Sicht der Erzeuger nichts gegen Spargel ohne Folien, so das BZL. Manche Spargelbauern werben bereits mit folienfreiem Anbau.

Reste vom Kochen nachhaltig verwerten

Wer Freiland-Spargel erstanden hat, kann doppelt nachhaltig punkten - in dem er das Kochwasser vom gekochten Spargel nicht wegschüttet: In das lässt sich noch prima für Suppe, Soße oder Fond verwenden - portioniert eingefroren kann es auch später zum Einsatz kommen. Aus den Schalen und Enden lässt sich ebenso ein Spargelsud herstellen.

Harald Seitz, Ernährungsexperte vom BZfE empfiehlt, dafür die Reste von einem Kilogramm Spargel mit einem knappen Liter Wasser 30 Minuten zu kochen und dann abzuseihen. Dieser Sud kann in Rezepten zum Beispiel Gemüsebrühe ersetzen, wenn der Spargelgeschmack passt. Oder Sie nutzen ihn für ein Risotto.

Rezepttipp: Spargelsuppe

Auch eine Suppe ist mit dem Spargelsud schnell gemacht. Nach Angaben von Harald Seitz stellen Sie eine Mehlschwitze aus gleicher Menge Butter und Mehl her und geben nach und nach den Sud unter starkem Rühren dazu.

Dann mit Pfeffer, Salz, Muskat und etwas Zitronensaft abschmecken. „Man kann auch noch Spargelreste beigeben“, sagt der Ernährungswissenschaftler. „Persönlich mag ich dazu noch ein wenig frischen Schnittlauch.“ (dpa)

Neue Weitwanderung verbindet Klöster im Alpenvorland

Sechs Klöster im Alpenvorland lassen sich auf einer neuen Weitwanderung erkunden. Die gut 80 Kilometer lange Tour namens Klosterwege führt von Bad Tölz bis nach Schlehdorf am Kochelsee – sie richtet sich an Pilger und Wanderurlauber, teilt die Tourismusorganisation des Tölzer Landes mit.

Das Profil der Strecke ist mit 730 Höhenmetern nicht allzu herausfordernd. Neben den sechs Klöstern warten auf dem Weg urige Biergärten und immer wieder Weitblicke auf die nicht weit entfernten Gipfel der Alpen.



Die Klosterwege führen auf fünf Etappen durch das Tölzer Land und verbinden bedeutende Klöster der Region. FOTO: CHRIS GEIGL/TÖLZER LAND TOURISMUS/DPA-MAG

Die reine Gehzeit für die angedachten fünf Tagesetappen beträgt insgesamt rund 20 Stunden. Es wird aber empfohlen, sich unterwegs noch genug freie Zeit neben dem Wandern einzuplanen: für die Kulinarik der Region, aber auch für spirituelle Angebote wie Meditationen und Gottesdienste sowie für die Besichtigungen der Klosteranlagen.

Informationen zu den Etappen, Tipps für Wanderer und Möglichkeiten zur Pilgerbegleitung sind auf der Website toelzer-land.de/klosterwege zu finden. Bad Tölz liegt rund 50 Kilometer südlich von München. (dpa)

Frühlingsurlaub: Wieder Gefühl für den Caravan bekommen

Es gibt alte Hasen und solche, die nur im Osterurlaub oder in den Sommerferien den Caravan ans Auto hängen. Egal, ob sehr erfahren oder Einsteiger: Das Ziehen von Lasten mit dem Pkw ist immer eine Herausforderung, so der Tüv Süd. Vor allem, wer eher weniger als häufiger mit dem Gespann unterwegs ist, dreht mit dem fertig beladenen Anhänger am besten schon vor der Ferienfahrt ein paar Runden. Diese sollten aber nicht zu kurz ausfallen, sondern auch Passagen auf der Autobahn beinhalten, damit sich wieder ein Gefühl für das Gespann aus Auto und Wohnanhänger einstellt.

Stets gilt: sehr diszipliniert fahren und die Tempolimits penibel einhalten – das Tempo vor allem bei Seitenwind an die Umstände anpassen. Denn Seitenwind ist für Fahrzeuge mit hohen Aufbauten – eben Wohnanhänger - sehr tückisch. In einem solchen Fall gilt: vom Gas gehen.



Zum Start in die Caravan-Saison dreht man besser mit dem beladenen Anhänger ein paar Runden - auch auf der Autobahn. FOTO: HAUKE-CHRISTIAN DITTRICH/DPA/DPA-MAG

Fängt der Anhänger unterwegs an zu schlingern, obwohl man nicht lenkt, sollte man alarmiert sein und handeln: Tempo rausnehmen. Meist beruhige sich das Gespann wieder. Doch falls sich die Schlingerimpulse vom Anhänger auf das Auto übertragen, sollte man das Lenkrad gerade halten und „kurz, aber kräftig“ auf die Bremse treten. Apropos Bremsen: Das Gespann hat einen deutlich längeren Bremsweg und schlechtere Beschleunigungswerte als der Pkw allein. (dpa)

KI erzählt Quatsch? Betreiber haften für Falschbehauptungen

Der Betreiber eines Chatbots muss für unwahre oder ehrverletzende Tatsachenbehauptungen der KI haften, wenn die Falschinformationen auf dem Account eines sozialen Netzwerks dauerhaft und öffentlich abrufbar sind. Das hat das Landgericht Hamburg in einem Urteil (Az.: 324 O 461/25) entschieden, auf das die Arbeitsgemeinschaft IT-Recht im Deutschen Anwaltverein (DAV) hinweist.

In dem Fall ging es um den KI-Chatbot Grok auf der Kurznachrichten-Plattform X (ehemals Twitter). Ein Nutzer hatte Grok nach Institutionen gefragt, die stark von staatlicher Förderung abhängen. Die KI generierte daraufhin eine Liste, in der explizit auch ein deutscher Verein genannt wurde. Der Chatbot behauptete etwa, dass der Verein hohe Bundesmittel erhalte und verwies dabei auch auf angebliche Quellen.

KI-Halluzinationen lässt Gericht nicht als Ausrede gelten

Tatsächlich erhielt der Verein jedoch keinerlei staatliche Gelder. Da die Antworten des Chatbots unmittelbar für alle Nutzer öffentlich sichtbar waren, sah der Verein sein Persönlichkeitsrecht verletzt und forderte die Unterlassung dieser Behauptung. Der Betreiber wehrte sich mit dem Argument, es handele sich um eine technisch bedingte Fehlleistung der KI, eine sogenannte Halluzination.

Das Landgericht Hamburg gab dem Verein recht. In den Urteilsgründen hieß es, dass der Durchschnittsnutzer KI-generierte Antworten als Tatsachenbehauptungen wahrnehme, insbesondere, wenn der Betreiber damit werbe, dass das System „faktenbasierte“ Aussagen erstelle. Die Tatsache, dass der Inhalt von einer Maschine generiert wurde, ändere nichts an der rechtlichen Unzulässigkeit der Darstellung.

Ungeprüft veröffentlichen lassen heißt sich haftbar machen

Der Betreiber müsse sich den Output „zu eigen machen“, da er das System so konfiguriert hat, dass die Ergebnisse ungeprüft direkt veröffentlicht würden. Damit hafte der Betreiber nach den Grundsätzen der Störerhaftung für die Verletzung des Vereinspersönlichkeitsrechts. Die Richter untersagten X, die Behauptung weiterzuverbreiten.

Betroffene können also in einem solchen Fall Unterlassung verlangen, selbst wenn der beanstandete Inhalt nicht von einem Menschen, sondern von einer KI stammt, erklärt der DAV.

Betreiber von KI-Chatbots müssen für unwahre Tatsachenbehauptungen einstehen, die ihre Systeme generieren und öffentlich zugänglich machen. Dabei spiele es rechtlich keine Rolle, ob eine Falschaussage von einem Menschen verfasst oder von einer künstlichen Intelligenz „erfunden“ (halluziniert) wurde. (dpa)



10463901_002426

STELLENANGEBOTE ALLGEMEIN

Wir suchen:

AWO PEINE

zum nächstmöglichen Zeitpunkt

eine/n kaufm. Angestellte/n für Buchhaltung und Abrechnung der Kindertagesstätten (m/w/d)

mind. 30 Std./Woche

eine/n Mitarbeiter/in (m/w/d) für Empfang und Telefonzentrale

25 Std./Woche

eine/n Hausmeister/in (m/w/d) für unsere Geschäftsstelle in Peine

auf Minijob-Basis

www.awo-peine.de/jobs
AWO Kreisverband Peine e.V.
Sedanstr. 15
31224 Peine

Frau Schrader
05171-5069712
schrader@awo-peine.de

10422901_002426

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

Su. geringf. Reinigungskräfte (m/w/d) für Lengede und Peine Woltorfer Straße mit jeweils ca. 7.50 Std./Wo. Bewerbung / Info unter ☎039425-3172

Suche Geschäftsführer (m/w/d) für die Jugendhilfe in meiner Firma. ☎ 0157/31674540

Stellenausschreibung

Lengede

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

eine Gemeindearbeiterin/einen Gemeindearbeiter (m/w/d)
für den gemeindlichen Bauhof in der Kolonne "Grünpflege"

Es handelt sich um eine **unbefristete Beschäftigung** mit einer wöchentlichen Arbeitszeit von **39,0 Stunden**. Die Stelle ist nur sehr eingeschränkt teilzeitgeeignet.
Die Vergütung erfolgt tarifgerecht nach dem Tarifvertrag für den öffentlichen Dienst **(Entgeltgruppe 3 TVöD)**.

Bewerbungen können Sie **bis zum 19. April 2026** bei der Gemeinde Lengede einreichen.

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

Lengede, den 20.03.2026

In Vertretung
Jerun Geerts, Erster Gemeinderat

10662501_002426

STELLENANGEBOTE HAUSPERSONAL

Suche Raumpflegerin für 4-5 Std. einmal wöchentl., deutschsprachig, Führerschein ✉ cappella7@gmx.de

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

VERSCHIEDENES

Rentner übernimmt gerne Arbeiten im Haushalt, Einkäufe, Arztbesuche oder sonstige Fahrten, auch kleine Reparaturarbeiten. ☎ 0152/15957258

Haushaltsauflösung in der
Ernst-Reuter Straße 11
28.03./29.03. von 10-17 Uhr

TIERMARKT VERKAUF

HUNDE & ZUBEHÖR



Rüde BENNO 3 J.

liebenswert, sehr verschmust + menschenbezogen, normal aktiv, 48cm gross, ca. 18kg, muss noch einiges lernen, geimpft, Chip, kastr., sucht liebevolles Zuhause mit Zeit + Geduld, auf Pflegestelle

T.: 0151/23778230

10592501_002426

EHEWÜNSCHE ALLGEMEIN

BEKANNTSCHAFTEN ALLGEMEIN

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

GESUNDHEITSPFLEGE / -DIENST

Altenpflege Tel.0155 62286289

9408701_002426



9988901_002426



10441101_002426

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

IMMOBILIENMARKT ANGEBOTE

7 Zimmer | 157 m² | 249.900,- €



Festpreis Impuls 157

Wärmepumpe, Sicherheitsfenster 3-fach verglast, Rollläden, Gästezimmer im EG, inkl. Ausbaureserve, Drempel 1,31 m
☎ 0531/877040
Westermann Massivhaus GmbH, 38122 BS, Steinberganger 2
9919401_002426

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

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

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

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

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

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

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

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

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

3 oder 4 Zi gesucht

Projektleiterin und Kundenberater su. großzüg. Wohnung zum Kauf, auch unrenoviert. Gern mit Stellplatz. 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-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

Barrierefreies Wohnen in Edemissen, 2 Zi.-Whg., 50m², EBK, Fußbd.-Hz., Terr., 580€ KM + NK + 2 Kt., ☎05171/15875

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

FÜR DEN GARTEN VERKAUF

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

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

HANDWERKER

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

Dachdecker bietet Flachdach & Dachrinnenabdichtung, Holzanstrich. Uvm. Tel: 0152/18590189

Dachsanierung, Isolierungen, Fassaden/Verkleidung, Reparatur, Dachrinnen, Garage, Carport (0157) 33370799
9795401_002426

DACHDECKER

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

ENTRÜMPELUNG

BBB
Entrümpelungen
Alles aus einer Hand, innerhalb 24 Std., Nachlassräumungen mit Anrechnung, Entrümpelungen jeder Art auch Extremfälle mit Grundreinigung, Tapeten und Bodenbelagsentfernung, Renovierungsarbeiten zu Sonderpreisen.
Telefon (05 31) 2 50 89 00
oder 01 60 / 6 45 91 41
BBBBuesing@gmx.de
Inh. U. Büsing
9919501_002426

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

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

FLIESENLEGER

Treppen- Balkone- Terrassen-fliesenverlegung ☎0160/977 396 54

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

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

MÜLLER TIEFBAU
• Pflasterarbeiten
• Kanalarbeiten
• Erdarbeiten • Baggerarbeiten
• Keller-Freilegung und Abdichtung
0173 - 6437105
32626501_002425

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

Gartenbaufachbetrieb
AGIRMAN
Seit über 27 Jahren alles rund ums Haus von A–Z.
Kostenl. Voranschlag vor Ort.
Tel. 0170 - 8 34 70 11
4463701_002426

Biete preisgünstig

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

Gartenpflege Tel.: 0172 / 1593860

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

MÖBELTRANSPORTE

PLATE UMZÜGE
Kein Umzug ohne unser Angebot!
Porschestr. 4 · 38112 Braunschweig
Kostenlose Servicenummer
0800-0400666
info@plate-umzuege.de
10581501_002426

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

VERKAUF ALLGEMEIN

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

Su. Motorhacke Agria-Husqvarna 50-80cm, gebraucht; 14 Beton/ Waschbetonplatten 50x50x5cm 0151/41386693

12 Rundballen Heu, 1.40m Durchm., gut händelbar, zu verk. ☎ 05176 230

Kaminholz frei Haus (0170) 1045267

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

Gebrauchten Kassettenrecorder Tonbandgerät zu kaufen gesucht. 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 VERKAUF

Antik Galerie Braunschweig, www.biedermeier.co

ANTIQUITÄTEN ANKAUF

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

VERKAUF PKW

Wir kaufen auch Ihr Auto!!!
Sie wollen Ihr Auto verkaufen? Ihr Fahrzeug wird nach Zustand und Laufleistung bewertet und Sie erhalten ein faires Angebot für Ihren Gebrauchten.
Wir verkaufen gepflegte und werkstattgeprüfte Gebrauchtwagen aller Fabrikate.
Wunschbestellung auch für Gebrauchtwagen möglich sowie die Vermittlung von Kraftfahrzeugen.
KRAFTFAHRZEUGTECHNIK FÜR ALLE FABRIKATE
Auto Börse Guse
Jahres- und Gebrauchtwagen
Kfz-Meisterbetrieb
Andreas Guse · Mühlenstraße 1 · 31234 Edemissen-Abbensen
Telefon: 05177 - 8217 · Telefax: 05177 - 985109 · Mobil: 0172 - 4228351
www.auto-boerse-guse.de info@auto-boerse-guse.de
3655501_002426

OPEL CORSA

Opel-Corsa-C, BJ/05, 133000KM, Klima, TÜV NEU, 1890€, 0163 7379739

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

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

Hobbybastler sucht Auto ab EZ. 2008 ☎ 01711257468

KRAFTRÄDER

ANKAUF KRAFTRÄDER

Kaufe gebr. Motorräder
auch defekt ☎ (0531) 8789370

CAMPINGFAHRZEUGE ANKAUF

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

Achtung Stellensuchende

Legen Sie Bewerbungen keine Originalzeugnisse oder andere wichtige Papiere bei, deren Verlust oft unersetzlich ist. Für verlorengegangene Einsendungen können wir keinerlei Haftung übernehmen.

Ihre Anzeigenabteilung

FUHRMANN MUNDSTOCK Mein Reiseprofi

2 % Frühbucherrabatt *
Haustürservice zubuchbar!
Zustieg auch in Peine



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



Italien — 6 Tage Busreise

Limone am Gardasee

Ein Juwel unter den Alpenseen

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 5 x Übernachtung im DZ im ****Hotel Garda Bellevue (oder vergleichbar)
- 5 x reichhaltiges Frühstücksbuffet mit warmen und kalten Speisen
- 5 x 3-Gang-Wahlmenü am Abend mit Salatbuffet
- Begrüßungsdrink
- freie Nutzung des Außenpools
- durchgehende Reisebegleitung
- Ausflüge Gardaseeküstenfahrt, Venedig, Panroama-schifffahrt, Seen-Fahrt inkl. Weinprobe zubuchbar

Termine

10.05. - 15.05.26
24.05. - 29.05.26
07.06. - 12.06.26
21.06. - 26.06.26
30.08. - 04.09.26
06.09. - 11.09.26
20.09. - 25.09.26
27.09. - 02.10.26
04.10. - 09.10.26
11.10. - 16.10.26
18.10. - 23.10.26

Preise pro Person

im DZ: **ab 639,- €**
EZ-Zuschlag: 180,- €

Reisecode: I-GAV



Italien — 8 Tage Busreise

Liebliche Blumenriviera und einmalige Cote d'Azur

Eine der schönsten Küsten der Welt entdecken

Leistungen

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

Termine

07.06. - 14.06.26
18.10. - 25.10.26

Preise pro Person

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

Reisecode: I-RIVE



Italien — 6 Tage Busreise

Alles Inklusive am Comer See

In traumhafter Umgebung verwöhnt werden

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 5 x Übernachtung im DZ im Hotel Milano in Lanzo D´Intelvi
- 5 x Frühstücksbuffet
- 4 x Abendessen als 3-Gang-Menü mit Salatbuffet
- 1 x Themen-Abendessen mit typischen Produkten
- Getränke von 17:00 - 21:00 Uhr (Hauswein, Bier, Soft-Drinks, warme Getränke)
- Stadtführungen Como und Mailand
- Ausflüge Lago Maggiore, Villa Carlotta und Bellagio
- Schifffahrten Isola Bella und Pescatori und Argegno-Bellagio
- Eintritte Palazzo Borromeo und Villa Carlotta
- durchgehende Reisebegleitung

Termine

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

Preise pro Person

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

Reisecode: I-COMO



Italien — 5 Tage Busreise

Alles inklusive am Lago Maggiore

Erholung in traumhafter Umgebung

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- Begrüßungsdrink
- 5 x Übernachtung im DZ im ***Hotel im Raum Premeno
- 5 x Frühstücksbuffet
- 5 x 4-Gang-Abendessen mit Salatbuffet
- 5 x Getränke (Hauswein, Bier, Wasser, Softdrinks, warme Getränke) von 17:30 - 20:30 Uhr
- Ausflug Mailand inkl. Fahrt mit historischer Straßenbahn
- Ausflug Orta-See inkl. Schifffahrten und Weinprobe mit Imbiss
- Ausflug Borromäische Inseln mit Schifffahrten
- Ausflug Comersee und Luganersee
- 1 x Filmvorführung „Lago Maggiore"
- 1 x Live-Musik
- durchgehende Reisebegleitung

Termine

28.04. - 03.05.26
31.07. - 05.08.26
15.10. - 20.10.26

Preise pro Person

im DZ: **ab 769,- €**
KEIN EZ-Zuschlag

Reisecode: I-QLMC



Italien — 8 Tage Busreise

Toskana, Florenz & Pisa

Am Meer wohnen - Toskana erleben!

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 2 x Übernachtung/HP im DZ im Raum Südtirol / Trento
- 5 x Übernachtung an der Versiliaküste im DZ im ***Hotel dei Tigli in Lidi di Camaiore
- 5 x Frühstücksbuffet
- 4 x Abendessen an der Versiliaküste
- Besichtigung einer „Fattoria" inkl. Fahrt mit einem Traktor, Abendessen mit Wein, Wasser und Kaffee
- Ausflug Siena und San Gimignano mit Reiseleitung
- Stadtführungen Siena, Florenz, Pisa und Lucca
- durchgehende Reisebegleitung
- Insel Elba zubuchbar

Termine

03.05. - 10.05.26
07.06. - 14.06.26
06.09. - 13.09.26
04.10. - 11.10.26

Preise pro Person

im DZ: **ab 1049,- €**
EZ-Zuschlag: 155,- €

Reisecode: I-TFP



Schweiz — 6 Tage Busreise

Bahnerlebnisse Glacier- und Bernina-Express

Eine spektakuläre Reise durch atemberaubende Natur

Leistungen

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

Termine

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

Preise pro Person

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

Reisecode: CH-GUB



Schweden — 3 Tage Bus-/Schiffreise

Minikreuzfahrt nach Schweden

Erlebnistour auf See

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 2 x Übernachtung in der gebuchten Kategorie
- 2 x Frühstücksbuffet an Bord der TT-Line
- 2 x großes Abendbuffet an Bord inkl. einem Tischgetränk (Bier, Wein, Softdrinks, Kaffee/ Tee)
- Stadtführung Lübeck
- Ausflug Kopenhagen und Malmö mit Reiseleitung
- Fahrt über die Öresundbrücke
- Stadtrundfahrt Hamburg
- durchgehende Reisebegleitung

Termine

02.05. - 04.05.26
14.06. - 16.06.26
18.09. - 20.09.26
12.10. - 14.10.26
14.10. - 16.10.26

Preise pro Person

Doppel-Innen: **ab 399,- €**
Doppel-Außen: ab 439,- €
Einzel-Innen: ab 519,- €
Einzel-Außen: ab 539,- €

Reisecode: S-MAKO



Frankreich — 7 Tage Busreise

Normandie & Bretagne

Frankreichs malerischer Nordwesten

Leistungen

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

Termine

16.07. - 22.07.26
13.08. - 19.08.26

Preise pro Person

im DZ: **1249,- €**
EZ-Zuschlag: 360,- €

Reisecode: F-NOBRE

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.

8703002_002426