



4870701_002426

P3-Sanierung: Umbau geht weiter

In der **zweiten Phase** sind die sanitären Anlagen dran / Einschränkungen möglich

Peine. Im Peiner P3 am Neustadtmühlendamm stehen in der nächsten Zeit wichtige Veränderungen an: Neben dem jährlichen Saisonwechsel vom Hallen- zum Freibad beginnt jetzt auch die zweite Phase der umfassenden Modernisierungsarbeiten der sanitären Bereiche im Hallenbadgebäude.

Am Freitag, 1. Mai, bleibt das gesamte P3 aufgrund des Feiertags geschlossen. Am 2. und 3. Mai öffnen Hallenbad und Sauna letztmalig, bevor das Bad für den Saisonwechsel und den Umbau startet. Vom 4. Mai bis einschließlich 10. Mai bleibt das P3 komplett geschlossen.

„In dieser Zeit beginnen parallel zu abschließenden Arbeiten für den Saisonwechsel die Abbrucharbeiten der alten Duschen und Toiletten im Hallenbadgebäude“, erklärt Petra Kawaletz.



Das Peiner P3-Gebäude wird saniert.

FOTO: RALF BÜCHLER/ARCHIV

Sie ist Sprecherin der Stadtwerke Peine, die das Bad betreiben.

Das Freibad öffnet voraussichtlich ab Montag, 11. Mai, wieder seine Tore für die Badegäste. Die tatsächliche Öffnung hängt jedoch vom fristgerechten Abschluss der Abbrucharbeiten ab. Sollten diese länger dauern, behalten sich die Stadtwerke Peine vor, die Schließzeit bis einschließlich Himmelfahrt zu verlängern, und werden dies frühzeitig auf ihrer Homepage kommunizieren.

In der zweiten Phase der Modernisierung sollen die bestehenden Duschen, Toiletten und auch das barrierefreie WC umfassend erneuert werden. „Ziel ist es, diese Bereiche auf den modernen Standard der bereits sanierten Anlagen zu bringen“, erklärt Kawaletz.

Fortsetzung auf Seite 2

Qio

Wir bringen Sie günstig auf Tour(en)!



TOP Preis

Ab sofort bei uns erhältlich! Wir bieten die große Auswahl der „COMPACTEN“ Trendräder! Natürlich mit unserem Top Service, Ersatzteilen und einer Menge Zubehör! Testen Sie Ihr neues Qio bei uns!

Victoria Tresalo 11

VICTORIA

400 € geschenkt



Bosch Mittelmotor AL+ Akku 500 WH bis zu 170 km Reichweite, 8-Gang-Nabenschaltung

~~3.199,-~~ **2.799,- €**

Victoria eManufaktur 12.6

VICTORIA

1000 € geschenkt



Das eBike mit erhöhter Tragkraft Bosch Mittelmotor Performance, Akku 500 WH, Reichweite bis zu 170 km

~~3.599,-~~ **2.599,- €**

Excelsior Pearl Luxury

500 € geschenkt



Bosch Mittelmotor Performance Line, 65 NM, Akku 500 WH, Reichweite bis zu 170 km, 5-Gang Nabenschaltung

~~3.299,-~~ **2.799,- €**

Solange der Vorrat reicht.

Unser Service macht uns so stark!

Öffnungszeiten:

Mo. – Fr. 9 – 13 Uhr und 15 – 18 Uhr, Sa. 9 – 13 Uhr

Tel. 05171 - 5 22 59

... wenn Sie den besten Service zu schätzen wissen

HOTOPP
Zweirad



Der Zweirad-Fachhandel mit dem kompletten Service!

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

P Parken ohne Probleme

Freibad-Sanierung

Fortsetzung von Seite 1

Mit welchen Einschränkungen ist zu rechnen?

Während der Bauphase müssen Badegäste mit einigen Einschränkungen rechnen. Die Zugangswege zum Spielschiff und zum Freibad sind geringfügig eingeschränkt und werden entsprechend ausgeschildert. Die Abrissarbeiten sind primär in der Schließungszeit Anfang Mai geplant. Es ist jedoch nicht vollständig ausgeschlossen, dass es kurzzeitig zu Baulärm kommt.

In den inneren Sanitärbereichen werden während der Bauphase weniger Duschen und Toiletten zur Verfügung stehen. Die bereits sanierten Damen- und Herren-Toilettenräume sowie die Familienumkleide sind uneingeschränkt nutzbar. Im Freibadbereich steht zusätzlich das separate Toilettenhaus zur Verfügung.

Einschränkungen gibt es in Bezug auf die Barrierefreiheit: „Ein speziel-

les WC oder eine spezielle Dusche für körperlich eingeschränkte Personen wird während dieser Bauphase nicht verfügbar sein“, kündigt Kawaletz an. Alternativ kann die Familienumkleide genutzt werden, wobei gegebenenfalls die Hilfe einer Begleitperson erforderlich ist.

Der Eingangsbereich, die Kasse, die Umkleidekabinen und die bereits sanierten Duschen sowie Toiletten bleiben während der gesamten Sanierungszeit in Betrieb und sind uneingeschränkt nutzbar.

Aktuelle Öffnungszeiten und Details zu den Angeboten gibt es unter www.p3-peine.de.

Wann sind die Arbeiten fertig?

Der Abschluss der Sanierungsarbeiten ist für September vorgesehen. Dann erwartet die Besucherinnen und Besucher eine rundum erneuerte Sanitärlandschaft, die mit deutlich mehr Komfort, Funktionalität und einer einladenden Atmosphäre zum Wohlfühlen einlädt.

Gadenstedt: Möbelhaus XXXLutz wird umgebaut

Umfassende **Modernisierung** soll Ende Mai beginnen

Gadenstedt. Seit etwas mehr als zwei Jahren gehört das Gadenstedter Möbelhaus Schulenburg an der Bundesstraße 444 zur XXXLutz-Gruppe. Jetzt soll das Einrichtungshaus grundlegend modernisiert werden. Losgehen soll der Umbau Ende Mai, vorgesehen sind dafür mehrere Wochen.

Für den Umbau werde das Möbelhaus samt Lager quasi leerräumt, erläutert Hausleiter Jörn Hoffmeister. Er freue sich auf die kommenden Wochen, auch wenn die mit Arbeit vollgepackt seien. Da „viele raus“ müsse, gibt es jetzt in allen Abteilungen Rabatte von bis zu 75 Prozent auf Ausstellungsware. Unter anderem hat sich das Team um Hoffmeister vorgenommen, innerhalb von zehn Wochen 60 vergünstigte Küchen zu verkaufen. „Das wird sportlich“, weiß der Hausleiter, der seit vergangenem Oktober in Gadenstedt ist. „Aber es ist schön, direkt mit so einem großen Projekt einzusteigen.“



Das Möbelhaus in Gadenstedt soll umfassend modernisiert werden. FOTO: MÖBEL SCHULENBURG

Das Möbelhaus soll aber nicht einfach nur modernisiert werden. So ist geplant, dass künftig Kundinnen und Kunden alles auf einer 10.000 Quadratmeter großen Etage finden, ohne Treppen und barrierefrei. Daneben sollen die Wege klarer und die Aufteilung einfacher werden. Vom Fußboden bis zur Beleuchtung bleibe kaum etwas, wie es bislang gewesen ist. „Es wird alles übersichtlicher“, fasst Hoff-

meister zusammen.

Möbelhaus bleibt während Umbau geöffnet

Während der Umbauarbeiten soll XXXLutz Schulenburg in Gadenstedt ganz normal geöffnet bleiben. Das heißt: montags bis freitags von 10 bis 19 Uhr und samstags von 10 bis 18 Uhr. Fertig sein soll alles im Sommer, auch die Fassade soll bis dahin erneuert sein.

MEHR NACHRICHTEN

AUS PEINE UND DER REGION

FINDEN SIE AUF PAZ-online.de



Weiter Riesen-Rabatte: Der Abverkauf bei XXXLutz in Gadenstedt mit bis zu 75 Prozent Preisvorteil geht weiter!

Frisch, modern und barrierefrei wird das Einrichtungshaus der Extraklasse. Dafür beginnt bald der Umbau bei XXXLutz in Gadenstedt – schon jetzt läuft der Abverkauf mit sensationellen Rabatten auch auf Küchen.

XXXLutz in Gadenstedt wird aufwändig modernisiert. Um Platz für den Totalumbau zu schaffen, muss vieles raus. Bis zum Start der Arbeiten im Mai warten noch großartige Schnäppchen in allen Abteilungen – etwa mit zahlreichen stark reduzierten Küchen.

„Auch hier stand ein Schnäppchen“, sagt Jörn Hoffmeister beim Rundgang, und muss schmunzeln. Gemischte Gefühle beim Hausleiter von XXXLutz in Gadenstedt. Denn so eine leere Fläche würde er normalerweise schnell mit Markenmöbeln aus dem Lager auffüllen. Doch schon Ende Mai kommen die XXXLutz-Teams mit Werkzeug, Material und vor allem vielen frischen Ideen. Ein Totalumbau steht an beim Möbelhaus mit dem roten Stuhl: Neue Fußböden, mehr Weitblick im Haus, alles auf einer Etage und damit noch übersichtlicher: XXXLutz in Gadenstedt wird zum Einrichtungshaus der Extraklasse. Damit hier alles topmodern gestaltet werden kann, hat Hausleiter Jörn Hoffmeister eine große Aufgabe: Küchen, Sofas, Betten, Gartenmöbel und vieles mehr müssen raus. Für den Umbau braucht es Platz. Heimwerkende kennen das nur zu gut.

„Wir haben einen sportlichen Zeitplan“, sagt Hoffmeister. Ende Mai beginnt der Umbau, im Sommer sollen die Arbeiten beendet sein, dann feiert XXXLutz in

Gadenstedt eine große Neueröffnung mit großer Feier und vielen Aktionen und Angeboten. Die Modernisierung des Hauses an der B444 südlich von Peine wird man dann auch schon von weitem sehen – denn auch die Fassade wird bis dahin erneuert sein und weithin sichtbar auf die XXXLutz-Welt hinweisen.

Der Umbau naht, die Preise sinken weiter

„Die ersten Wochen des Abverkaufs liefen super“, sagt der Hausleiter. Einige Küchen hat das Team verkauft und auch sonst zahlreiche Kundinnen und Kunden glücklich gemacht – kein Wunder bei Rabatten von bis zu 75 Prozent. „Wenn ich nicht schon eine Küche hätte, ich müsste bei diesen Preisen wirklich zuschlagen“, sagt Hoffmeister, und lacht. „Aber ganz im Ernst: Solche Rabatte wie im Moment sind wirklich außergewöhnlich“, sagt der Hausleiter. Er ist gerade noch einmal mit dem roten Edding durch die Küchenabteilung gegangen, manche der Markenküchen sind jetzt noch einmal deutlich reduziert. Jörn Hoffmeister und sein Team vermitteln Kundinnen und Kunden auf Wunsch auch direkt den Kontakt zu kundigen Speditionen und Küchenmonteuren aus der Region. „Die meisten Küchen sind ja modular“, erklärt Hoffmeister, und ließen sich also mit wenig Aufwand an das jeweilige neue Zuhause anpassen.

Hammerpreise und ein bisschen Tetris

Die roten Filzstifte sind aber nicht nur in der Küchenabteilung im Einsatz. „Wir haben in allen Bereichen noch richtige

Schnäppchen“, sagt Hoffmeister. Weiter gilt für den Abverkauf: Kundinnen und Kunden bekommen 50 Prozent Preisnachlass auf gekennzeichnete Wohnaccessoires und Haushaltswaren und auf viele Artikel aus den Fachsortimenten. Dazu gibt es sogar 75 Prozent Rabatt auf einzelne Möbelstücke und auf Küchen. „Wir packen alle mit an – schließlich freuen wir uns alle auf die Modernisierung“, sagt Hoffmeister.

Die Kundinnen und Kunden von XXXLutz in Gadenstedt werden im Sommer ein völlig neues Einrichtungshaus betreten. Das Haus wirkt dann noch übersichtlicher, viele Zwischenwände werden eingerissen. Zudem finden sich alle Highlights auf einer Etage mit rund 10.000 Quadratmetern Verkaufsfläche, komplett barrierefrei. Die Bäder und die Gartenabteilung bekommen im modernen Küchencenter einen neuen Platz. Die Abteilung mit Esszimmer-Möbeln liegt künftig nur ein paar Schritte von den Küchen entfernt. Während der gesamten Umbauphase bleibt XXXLutz in Gadenstedt geöffnet. Das gesamte Sortiment ist weiter verfügbar, der gewohnt starke Service sowieso.

Weiter beste Chancen für Schnäppchen-Fans

Wer Lust auf Schnäppchen hat, sollte aber nicht bis zur Neueröffnung im Sommer warten. „Wir haben ja schon von Tag 1 des Abverkaufs starke Preise gemacht – aber jetzt geben wir noch einmal richtig Gas“, sagt Hausleiter Jörn Hoffmeister.



XXXL-Schnäppchen: Hausleiter Jörn Hoffmeister in einer der vielen nochmals stark reduzierten Küchen bei XXXLutz in Gadenstedt.



XXXL-Rabatte: Beim Umbau-Abverkauf von XXXLutz in Gadenstedt sind Möbel, Haushaltswaren und vieles mehr bis zu 75 Prozent reduziert.



XXXL-Auswahl: Für die anstehende Modernisierung braucht XXXLutz in Gadenstedt Platz – deswegen gibt es aktuell Küchen und andere Highlights zu Sensationspreisen.

XXXLutz Gadenstedt
An der Bundesstr. 2
31246 Gadenstedt

Mo.-Fr.: 10.00-19.00 Uhr
Sa.: 10.00-18.00 Uhr

Mein Möbelhaus.
Mein xxxlutz.de



Schlägerei auf Schützenfest

Peiner (34 und 39 Jahre) mussten sich wegen eines Vorfalls am 9. September 2023 vor dem **Amtsgericht Peine** verantworten

Peine. Die Ereignisse, die jetzt vor dem Peiner Amtsgericht eine Rolle spielten, haben sich vor drei Jahren zugetragen. Im September 2023 wurde in Groß Bülden Volksfest gefeiert. Mit dabei waren auch zwei Männer aus Peine. Die beiden Arbeitskollegen waren dort mit zwei Auszubildenden. Vor Gericht ging es darum, zu klären, welche Rolle die beiden 34 und 39 Jahre alten Männer bei einer Schlägerei hatten. Die Anklage lautete auf gefährliche Körperverletzung, die Rede war auch von einem Gegenstand, mit dem sie auf den Geschädigten eingeschlagen haben sollen. Am Ende wurden beide frei gesprochen, weil nicht klar war, ob oder wie sie beteiligt waren.



Symbolfoto: Wer hat wen auf dem Schützenfest Groß Bülden im Jahr 2023 geschlagen?
FOTO: RALF GEITHE - STOCK.ADOBE.COM

Zunächst schilderten die bei-

den Männer ihre Sicht der Ereignisse jener Nacht, in der viel Alkohol geflossen war. Demnach war der ältere Arbeitskollege draußen in einen Streit geraten. Der 34-Jährige eilte seinem Kollegen zu Hilfe. Dieser stand in

einem Kreis von Menschen.

Als er den Kreis betrat, um den 39-Jährigen herauszuziehen, sei er vom Geschädigten mit der flachen Hand ins Gesicht geschlagen worden. „Daraufhin habe ich ihn im Reflex zurück geschubst

und ihn im Gesicht getroffen“, schilderte der 34-Jährige. Was folgte, sei ein großer Tumult gewesen. „Ich lag in den Brenneseln mit den Händen über dem Kopf“, erklärte er. „Ich hatte Angst. Leute haben auf mich draufgetreten.“ Gegenstände seien nicht im Spiel gewesen.

Der andere Angeklagte berichtete, er sei vor dem Zelt beschuldigt worden, eine Frau sexuell belästigt zu haben. Dabei habe es sich um die Frau des Geschädigten gehandelt. Das hätten die beiden aber schon vorher geklärt, so der 39-Jährige.

Der Geschädigte, ein Mann aus Groß Bülden, hatte an jenem Abend seiner Aussage zufolge eine Gehirnerschütterung und Platzwunden im Gesicht erlitten.

Er erinnerte sich vor Gericht an zwei Männer, einen im weißen und einen im schwarzen T-Shirt. Doch genauer konnte er nicht werden. Auch auf einem Foto, das offenbar aus der Tatnacht stammte, konnte er einen der Angeklagten nicht eindeutig identifizieren.

Weitere Zweifel am Tathergang ergaben sich durch die Aussage eines anderen Zeugen. Dieser hatte gesehen, wie sich der Geschädigte mit einem Mann im weißen T-Shirt unterhalten habe, dabei habe es sich nicht um einen der Angeklagten gehandelt. Es habe sich nicht klären lassen, wer gemeinschaftlich auf den Geschädigten eingeschlagen habe, fasste die Staatsanwältin zusammen. „Wir haben nicht mehr als die T-Shirt-Farben“, sagte sie.

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

BLUMEN & Ambiente

Gut Wienhausen/Celle
am Kloster Wienhausen
30. April - 3. Mai

Das romantische Gartenfestival zum Kaufen und Genießen
In dem romantischen Gutsark präsentieren internationale Aussteller Pflanzen- und Gartenraritäten, Rankgitter, Pflanzgefäße, exklusive Dekorationen, Mode, Schmuck und ländliche Stoffe. Genießen Sie verschiedene Gartenwelten und verwöhnen Sie Ihren Gaumen mit Weinen und erlesenen Köstlichkeiten.

Donnerstag bis Samstag: von 10 - 18 Uhr
Sonntag: von 11 - 18 Uhr

Gut Wienhausen
Mühlenstraße 8
29342 Wienhausen

Hunde sind auf dem Guts Gelände erlaubt!
www.schloss-romantik.de

WOHNWAGEN-BODENBURG.DE
Reisemobile & Wohnwagen
Hobby & Weinsberg

Sie sind herzlich eingeladen zu unserem Frühlingsfest
am 25. und 26. April von 10 bis 17 Uhr mit
Sekttempfang, Kaffee, Kuchen und Gegrilltem.

Telefon: 05174 800 880,
Bierstr. 118, 31246 Groß Lafferde/B1

KONZEPT ENTSORGUNG

Struck Recycling-Hof OHG

– Wir machen Ihren Schrott zu Geld –

- Schrott & Metalle
- Wertstoffe
- Containerdienst
- Abbruch und Demontage

Auch bei uns: Gold- und Silberankauf mit modernster Röntgentechnik zu börsenorientierten Tageshöchstpreisen!

☎ 05171-6375
Woltorfer Str. 72
31224 Peine
www.struck-recycling.de EHRlich. SAUBER. KONSTANT.

clewa
VON MÖBEL HEINRICH

In **PEINE**
Dieselstraße 4

FINALER RÄUMUNGS-VERKAUF!

GÜNSTIGER WIRD'S NICHT MEHR!

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

FINALE LETZTE CHANCE!
+ 30% ²⁾
EXTRA
AUF REDUZIERTER AUSSTELLUNGSSTÜCKE

Mehr Infos auf der RÜCKSEITE!

5549001_002426

Tanzen in Lengede

TSM Club e.V.
Tanzen · Sport · Musik
Grubenweg 4a, 38268 Lengede



Räumlichkeiten von 20 bis 130 Pers.

Unser Angebot:

- Grundkurse bis Tanzkreis
- Kindertanzen 3 bis 6 Jahre
- Video Clip Dance 7 bis 18+ Jahre in Unterschiedlichen Gruppen

Bei uns werden Sie von ausgebildeten Tanzlehrern unterrichtet.

Info unter 05344 / 802 444
info@tsmclub.de www.tsmclub.de

9316701_002426

SCHENKE LEBEN, SPENDE BLUT.

Mo., 27. April | 14:00 - 19:00 Uhr
Julius-Spiegelberg-Gymnasium
Berliner Straße 45, **Vechelde**




Jetzt QR-Code scannen und einen Termin reservieren!

SPENDE BLUT
BEIM ROTEN KREUZ

11965801_002626

Abrupter Handyentzug kann zu Aggression führen

In endlosen Debatten über die Internet- und Handynutzung ihrer Kinder greifen Eltern manchmal zum letzten Mittel: Sie kappen das WLAN oder sperren das Smartphone weg. Ein solcher abrupter Entzug kann jedoch aggressives Verhalten auslösen, warnt Florian Buschmann, Experte für Medienkompetenz und Berater zum Thema Mediensucht.

Ein Entzug setze Kinder und Jugendliche unter Stress, erklärt Buschmann. Kurzvideo-Plattformen und Games arbeiteten häufig mit einem permanenten Reizfluss. Das Gehirn werde dadurch „kontinuierlich mit Dopamin und Adrenalin geflutet, das Nervensystem dauerhaft aktiviert“ und bekomme - gerade bei intensiver Mediennutzung - kaum mehr Gelegenheit, Reize zu verarbeiten, Spannungen abzubauen oder zur Ruhe zu kommen.

Wenn Eltern diese Anspannung durch einen Medienentzug oder Verbot digitaler Medien ganz plötzlich kappen, kommt es bei Kindern oder Jugendlichen zu einem abrupten Abfall des Dopamin- und Adrenalinspie-



Ein Handyverbot kann bei Kindern zu einem abrupten Abfall des Dopamin- und Adrenalinspiegels führen. FOTO: CHRISTIN KLOSE

gels. Mögliche Folgen: Gereiztheit, Wut oder sogar aggressive Ausbrüche.

Eltern sollten diese Emotionen aber weder als Boshaftigkeit des Kindes noch als Erziehungsfehler deuten. „Es han-

delt sich schlicht um eine Stressreaktion eines überforderten Nervensystems“, so der Fachmann. Das aggressive Verhalten diene als Ventil für inneren Anspannung und Erschöpfung. (dpa)

Roland Kaiser kommt mit Filmbiografie ins Kino

Roland Kaisers Lebensgeschichte wird verfilmt. „Ja, es ist wahr! Meine Geschichte kommt ins Kino“, schrieb der Schlagersänger auf Instagram. Die Filmbiografie trage den Titel „Roland“. „Ich freue mich sehr darüber und bin unendlich stolz“, so der 73-Jährige. Nähere Informationen zum Film gab es zunächst nicht.

Der Sänger war erst im vergangenen Jahr in den Kinos zu sehen mit dem Konzertfilm „50 Jahre Roland Kaiser - Ein Leben für die Musik“. In der Dokumentation gab Kaiser Einblicke in sein Leben und den Touralltag. (dpa)



Der deutsche Schlagersänger Roland Kaiser steht in der Fernsehshow "Das große Schlagerjubiläum 2022" in Leipzig auf der Bühne. Kaiser ist nun auch in einem Film zu sehen. FOTO: HENDRIK SCHMIDT

+ NOTDIENSTE AM WOCHENENDE +

ÄRZTE

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

KINDERÄRZTE

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

ZAHNÄRZTE

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

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

APOTHEKEN

STEDERDORF Hubertus-Apotheke Stederdorf Tel. (05171) 17543, Peiner Str. 18A: So. 9-9 Uhr

VÖHRUM Kastanien-Apotheke Tel. (05171) 22505, Kirchvörder Str. 42: Sa. 9-9 Uhr

TIERÄRZTE

HOHENAMELN Tierarztpraxis Hohenameln Tel. (05128) 404100, Am Pfannteich 14: Sa., So.

Alle Angaben ohne Gewähr.

Nie mehr kleckern: Funktioniert der Löffel-Trick?

Flüssigkeiten von einem Gefäß ins andere umzufüllen, kann schnell zur kleinen Sauerei werden. Gerade ohne Trichter landet oft ein Teil daneben. Wie lässt sich das vermeiden?

Tiktok, Instagram und Co. sind voll von Lifehacks, für fast jedes Problem gibt es eine simple Lösung, die nur wenige Handgriffe erfordert und nicht teuer sein soll. So soll es helfen, beim Umfüllen von Flüssigkeiten einfach einen Löffel zu nutzen, um Kleckern zu verhindern.

Doch wir wissen, dass das Internet nicht immer die Wahrheit sagt. Deshalb haben wir den Löffel-Tipp zum Umfüllen in unserem Hack-Check getestet. Hält der Lifehack, was er verspricht - oder ist er ein Flop?

Und so geht's: Einen Löffel waagrecht auf das volle Glas legen - der gewölbte Teil des Löffels zeigt nach unten und ragt über den Glasrand hinaus. Das Glas mit einer Hand umfassen und den Löffel mit dem Zeigefinger fixieren. Die Flüssigkeit



Schritt 2: Flüssigkeit mit Schwung in das leere Glas gießen.

FOTO: CHRISTIN KLOSE

nun in das leere Glas gießen.

Fazit: Der Hack funktioniert wirklich gut. Der Löffel leitet

die Flüssigkeit zuverlässig ins Glas, ohne dass etwas daneben geht.

HEINEKE Bauunternehmen GmbH

- Hoch- und Stahlbetonbau
- Innen- und Außendämmung
- Altbausanierung
- Fliesenarbeiten
- Trockenausbau
- An- und Umbauten
- Bauwerksabdichtung
- Zimmerarbeiten

An den Rotten 4 • 31249 Hohenhameln-Ohlum
 ☎ 0 51 28 - 6 93 • www.bauunternehmen-heineke.de

22272301_002425

Gültig: MO 27.04. bis SA 02.05.2026

BIG! DURST Cello's Getränkehandel

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

12.99 Lindener Spezial 20x0.5 Ltr./ 30x0.33 Ltr. + 3.10/3.90 Pfand Ltr. 1.30/1.31	25.99 Barre Partyfass 10 Ltr. + 25.00 Pfand Ltr. 2.60	5.99 Bad Pyrmont Mineralwasser versch. Sorten 12x1 Ltr. PET + 3.30 Pfand Ltr. 0.50
8.99 Auburg Limonade Orange/Zitrone 12x1 Ltr. PET + 3.30 Pfand Ltr. 0.75	14.99 Ohlenhof Maracuja Nektar 6x1 Ltr. Glas + 2.40 Pfand Ltr. 2.50	16.99 Paulaner Spezi/Zero 20x0.5 Ltr. Glas + 3.10 Pfand Ltr. 1.70

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

Druckfehler & Irrtümer vorbehalten! Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen, solange der Vorrat reicht. BIG DURST ist ein Kooperationsystem der Getränke Ahlers GmbH, Industriestrasse 15, 28832 Achim. Vertragsverhältnisse kommen ausschließlich mit dem Rechtsträger des jeweiligen Getränkeherstellers, in dem Sie einkaufen, zustande. www.big-durst.de

10283101_002426

Historisch hoher Goldpreis – jetzt prüfen lassen, bevor der beste Moment vorbei ist. Was jahrelang unbeachtet blieb, kann heute sofort bares Geld wert sein.

Die Niedersächsische Goldbörse Braunschweig: auch bekannt als **FOCUS MONEY**

Aktueller Goldkurs: 4.829,40 USD/Ounce

Braunschweig. In vielen Haushalten liegen Werte, die seit Jahren nicht beachtet werden: alter Schmuck, kaputte Ketten, einzelne Ohringe, Zahngold, Münzen, Barren oder Stücke aus Erbschaften und Nachlässen. Vieles wirkt unscheinbar, wird nicht mehr getragen oder längst nicht mehr gebraucht. Doch genau darin liegt oft bares Geld. **Wer diese Dinge weiter liegen lässt, verzichtet womöglich Tag für Tag auf einen erheblichen Gegenwert.**

Der Goldpreis befindet sich auf einem außergewöhnlich hohen Niveau. Das bedeutet: Wer jetzt handelt, kann für ungenutzte Goldstücke attraktive Preise erzielen. Wer dagegen weiter abwartet, geht das Risiko ein, eine starke Marktphase ungenutzt verstreichen zu lassen. Denn eines ist klar: Solche Preisniveaus sind keine Selbstverständlichkeit. **Wer zu lange zögert, erlebt am Ende oft nur noch, dass eine gute Gelegenheit ungenutzt verpasst wurde.**

Gerade jetzt lohnt sich deshalb der Gang in die Niedersächsische Goldbörse Braunschweig. Entscheidend ist nicht, ob ein Stück noch modern aussieht oder vollständig ist. Entscheidend ist allein, was tatsächlich darin steckt. Auch beschädigte Schmuckstücke,



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

Bruchgold, Zahngold oder einzelne Fundstücke können einen erheblichen Wert haben. Viele unterschätzen, was sich über Jahre in Schatullen, Schubladen oder Nachlässen angesammelt hat. **Oft wird erst bei der Bewertung sichtbar, dass vermeintliche Kleinigkeiten in der Summe einen erstaunlich hohen Betrag ergeben.**

Deshalb gilt: **Nichts vorsortieren. Alles mitbringen.** Oft sind es gerade die Dinge, die lange unbeachtet geblieben sind, die am Ende den größten Überraschungseffekt auslösen. Was als,

unmodern oder defekt erscheint, ist aus Sicht des Edelmetallkaufs häufig dennoch hochinteressant. **Wer vorher selbst aussortiert, läuft Gefahr, genau die Stücke auszusondern, die heute noch echtes Geld wert sind.**

Die Niedersächsische Goldbörse Braunschweig steht für eine transparente, seriöse und nachvollziehbare Bewertung. Kunden erfahren klar, wie sich der Wert ihrer Stücke zusammensetzt. Hinzu kommt die Partnerschaft mit **Heimerle + Meule**, einer traditionsreichen

deutschen Gold- und Silberscheideanstalt mit Erfahrung seit 1845. Das schafft Vertrauen und unterstreicht den professionellen Umgang mit Edelmetallen. **Gerade bei sensiblen Werten aus Nachlässen oder langjährigem Familienbesitz ist ein solcher verlässlicher Rahmen entscheidend.**

Wer jetzt verkauft, nutzt nicht nur ein attraktives Preisniveau, sondern führt Edelmetalle auch zurück in den Wirtschaftskreislauf. Gold ist ein wertvoller Rohstoff, der nahezu vollständig recycelt werden kann. So wird aus

ungenutztem Altgold wieder ein sinnvoll eingesetzter Wertstoff. **Aus ungetragenem Schmuck in der Schublade wird damit nicht nur Liquidität, sondern auch ein sinnvoll verwerteter Rohstoff.**

Doch der wichtigste Punkt bleibt: **Ungenutztes Gold bringt nichts, solange es nur herumliegt.** Es schafft keine Liquidität, löst kein Problem und nutzt niemandem. Erst eine professionelle Bewertung zeigt, was tatsächlich vorhanden ist – und was heute daraus werden kann. **Nicht der Besitz allein ist entscheidend, sondern der richtige Zeitpunkt, aus ungenutzten Werten echten Nutzen zu machen.**

Wer also beim Aufräumen, im Nachlass oder in alten Schatullen auf Schmuck, Münzen, Zahngold oder Barren stößt, sollte diesen Moment konsequent nutzen. **Jetzt prüfen lassen, statt später einer verpassten Gelegenheit hinterherzusehen.** Die Niedersächsische Goldbörse Braunschweig lädt zur unverbindlichen Bewertung ein. Denn wer heute Klarheit schafft, kann aus alten Werten sofort bares Geld machen. **Wer jetzt kommt, handelt rechtzeitig – und überlässt attraktive Kurse nicht einfach dem Zufall.**



April 2026

Niedersächsische

GOLD BÖRSE

BRAUNSCHWEIG

NIEDERSÄCHSISCHE GOLDBÖRSE BRAUNSCHWEIG
 Damm 38
 38100 Braunschweig

TEL: 0531/12184200

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

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

GESCHÄFTSFÜHRER:
 N. GRANHOLM

Terminabsprache nicht notwendig größere Mengen können natürlich vorher telefonisch terminiert und besonders diskret behandelt werden.

DIE NIEDERSÄCHSISCHE GOLDBÖRSE KAUF

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

Keine einsamen Wölfe

Wie enge **Freundschaften** zwischen Männern klappen können

VON JAN THINIUS-HEEMANN

Hand aufs Herz: Wer meldet sich nur bei seinem Kumpel, wenn es einen konkreten Anlass dafür gibt? Von 35 Köpfen in einem Veranstaltungsraum in Berlin-Mitte stimmen zehn spontan nickend zu, einer hält sich die Hand vors Gesicht und murmelt etwas leise vor sich hin.

Auch bei diesen Aussagen gibt es viel Zustimmung im Raum: „Ich habe gar keine Vorbilder, wenn es um die Pflege von Freundschaften zu Männern geht“, „Mein Vater hatte nie richtige Freunde, meine Mutter hat sich um den Freundeskreis gekümmert“. Bevor es bei dem Workshop mit dem Titel „Tiefe männliche Freundschaften“ des Kollektivs „hotboiscry“ um Lösungen geht, müssen erst mal alle Gefühle raus. Der Diplom-Psychologe Umut Özdemir steht vorne, guckt ermutigend und stellt vorsichtige Rückfragen in die Gruppe: „Du sagst, deine Partnerin rockt das Freundschaftsding komplett? Könnte sie nicht auch das Vorbild sein, das dir fehlt?“ Wieder ein anerkennendes Nicken, einige Workshopteilnehmer kämpfen mit den Tränen. Özdemir scheint einen Nerv getroffen zu haben.

Unangenehmes aushalten

Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) sterben pro Stunde 100 Menschen auf der Welt an Einsamkeit und an den Folgen sozialer Isolation. Jede vierte Person in Deutschland fühlte sich 2023 einsam, ergab eine Befragung der Stiftung Deutsche Depressionshilfe. Und insgesamt fühlen sich junge Menschen heute so einsam wie noch nie zuvor.

Bei Männern ist, so das Survey Center on American Life, besonders das Problem, dass es nur wenige oder keine engen Freunde gibt. Zusammengefasst wird das oft unter dem Begriff der „male loneliness epidemic“ oder „Einsamkeitsepidemie der Männer“. Das ist aber eher ein Begriff aus den sozialen Netzwerken und nicht aus der Forschung. Während einige Menschen damit die emotionale Einsamkeit von Männern beschreiben, nutzen ihn frauenfeindliche Incel-Gruppen, um Frauen die schuld daran zu geben, dass Männer heute häufiger single sind als früher. Je nach Studie haben Männer manchmal sogar genug enge Freunde, die sie aber nicht ansprechen, wenn es ihnen schlecht geht (Pew Research Center).

Das bestätigen auch die Teilnehmer in Berlin bei einer ersten Fragerunde. Nach dem Warm-



FOTO: KAMPUS PRODUCTION / PEXELS

up folgt die erste Übung in Zweiergruppen, die Frage, die wir dafür mit auf den Weg bekommen: „Wann hast du das letzte Mal die Chance nicht genutzt, eine echte Freundschaft zu einem Mann aufzubauen?“ Mir fällt sofort eine Situation ein und auch mein Gesprächspartner Simon* überlegt nicht lange. Wir stellen fest, was uns zurückgehalten hat und was wir gebraucht hätten. Bei mir war es die Sorge, dass sich Arbeit und Freundschaft zu sehr vermischen könnten. Simon erzählt, dass er und der betreffende Mann sich in einer Art Konkurrenzsituation befanden, näher wollte er nicht darauf eingehen.

Die zweite Übung an diesem Abend fällt mir dagegen extrem schwer: sich einem der Anwesenden öffnen und etwas sehr Intimes erzählen, beziehungsweise etwas, das einem sehr unangenehm ist. Mir gehen sofort zig Situationen und Dinge durch den Kopf. Und trotzdem stehe ich so lange sprachlos herum, bis sich Psychologe Özdemir meiner erbarmt, zu mir kommt und mit mir die Übung macht. Ihm gegenüber fällt es mir erstaunlich leicht, mich zu öffnen, was vermutlich mit seinem Beruf zu tun hat.

Ein Phänomen, das er selbst schon öfter beobachtet hat: Männer kommen in seine Praxis und haben überhaupt keine Probleme emotional und ehrlich zu sein. Dabei ist er ein Fremder. Er

fragt in die Runde, woran das liegen könnte und ein Teilnehmer erzählt von sich, dass er seinen Freunden nicht zur Last fallen will. Genau das sollten gute Freundschaften aber können.

Wie Männer bessere Freunde werden können

„Das Unangenehme aussprechen und aushalten“, ist einer der Tipps, die Özdemir an diesem Abend gibt. „Wir machen immer nur Witze, aber reden nie über unsere Probleme oder Gefühle. Ich wünsche mir aber mal eine männliche Perspektive auf meine Fragen.“

Solche Sätze könnten bei männlichen Freunden viel Kraft entwickeln. Diese Dynamik ist ein Muskel, den wir trainieren können, sagt der Diplom-Psychologe. Hat er noch weitere Tipps? „Die einfachste Form der Bestätigung ist aktives Zuhören. Das ist ja auch gemeinsames Denken.“ Viele der Anwesenden schreiben mit. „Auch das Übersetzen von Gefühlen in Sprache hilft. Wenn ein Freund auf den Chef wütend ist, könnte die Antwort lauten: ‚Oh ja, da wäre ich auch verdammt sauer.‘“ Durch so eine Form der Bestätigung fühlen sich alle normal.

Viele Teilnehmer kommen nun auch selbst mit Ideen, wie man regelmäßiger Kontakt zu seinen Freunden halten kann: Wenn man an einen Freund denkt, ihm zum Beispiel direkt und auch ohne Anlass eine

Nachricht zu schreiben. Oder sich Erinnerungen in den Kalender oder ins Handy notieren, um sich zu melden. „Wir wollen das anscheinend alle, aber was machen wir mit den Männern, die heute nicht hier sind?“ Zunächst sind alle still und dann sickert so langsam die Erkenntnis in den Raum, dass das wohl unsere nächste große Aufgabe ist. Auf die zugehen, die noch nicht in den Genuss dieses Seminars gekommen sind.

Während des Workshops erzählt Simon, dass er schon öfter bei den Veranstaltungen von „hotboiscry“ gewesen ist. Nicht alle legen den Fokus auf Emotionen, so wie heute. Manchmal schaut man auch Filme zusammen, macht Pilates oder fährt Fahrrad. „Wir brauchen Räume, in denen sich Männer öffnen können, damit niemand in dieses Alphamännchen-Gehabe verfällt. Und damit nicht alle ständig in irgendeiner scheinbaren Vergangenheit leben“, sagt Simon.

Unterschied zwischen Männer- und Frauenfreundschaften

Warum fällt es vielen Männern so schwer, tiefgreifende Freundschaften zu initiieren, während es Frauen offenbar leichter von der Hand geht, viele sogar von sich sagen, dass sie in heterosexuellen Partnerschaften die emotionale Carearbeit für beide Partner übernehmen?

„Frauen und Mädchen werden eher dazu angehalten, sich zu öffnen, miteinander über ihr Innenleben zu reden. Bei Männern wird das oft verpönt, von uns werden eher andere Sachen erwartet. So etwas speichern wir ab.“ Dadurch würden Männer verlernen, sich zu öffnen, stattdessen fangen sie an, sich selbst zu zensieren. Diese Erziehung ist auch ein Grund dafür, dass es vielen Männern im Raum relativ leicht fällt, emotionale Verbindungen mit Frauen und Freundinnen aufzubauen.

Denn auch Frauen haben „Gründe“, sich bei ihren Freundinnen zu melden, wie Özdemir sagt. Einer ist schlicht und ergreifend die Stärkung der Freundschaft und das Interesse am Leben der anderen. Frauen waren zu dem Workshop übrigens auch eingeladen, um über ihre Freundschaften mit Männern zu sprechen und daran zu arbeiten, gekommen ist aber keine.

Am Ende des Abends treffe ich Simon beim Rausgehen, wir umarmen uns und er dankt mir für meine Offenheit. Ich fühle mich inspiriert und habe Lust, das gerade Gelernte direkt umzusetzen. „Wir haben uns ewig nicht gesprochen: Wie geht's dir eigentlich?“ schreibe ich noch in der Bahn nach Hause einem alten Freund. Jetzt habe ich ja einen Grund.

*Name von der Redaktion geändert

Der perfekte Wurf.

8 Wochen

PAZ Digital für nur

3,50 € pro Woche



Und so geht's: QR-Code scannen, telefonisch ☎ 0800 12 34 912 (kostenfrei) oder online bestellen unter abo.PAZ-online.de/8wocheninformiert

Deiner Allgemeine ZEITUNG



Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland



Abtrennen und ab die Post

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

92054/3

Die Lieferung soll beginnen am:

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

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Wohnort

Geburtsdatum

Telefon

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

IBAN

Bankinstitut

Kundeninformationen

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

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

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

Datum

Unterschrift

Nach den acht Wochen läuft das Abonnement weiter, bis Sie etwas anderes von mir hören. Ich zahle dann den aktuellen Bezugspreis. Dieser beträgt zurzeit mtl. 45,90 Euro für PAZ Digital oder mtl. 64,90 Euro für PAZ. Wenn ich nach acht Wochen nicht weiterlesen möchte, genügt eine kurze Info bis spätestens 14 Tage vor Ende des Aktionszeitraums. Das Angebot gilt nur, wenn in den letzten drei Monaten kein Abo im Haushalt bestanden hat. Der Verlag behält sich die Ablehnung von Abos in Einzelfällen vor.

FI-Schutzschalter prüfen: Sicher werkeln mit Strom im Garten

Den Rasen mähen, die Elektro-Heckenschere anschmeißen: Dafür ist manchmal ein Stromkabel notwendig. Doch Strom im Garten, das kann mit dem Risiko von Unfällen einhergehen – vor allem, wenn Feuchtigkeit und elektrische Geräte zusammentreffen. Darauf weist die Aktion Das sichere Haus (DSH) hin.

Nasser Boden, Regen oder Gießwasser erhöhen das Risiko eines Stromschlags. Elektrogeräte sollte man im Garten deshalb nur bei trockenen Bedingungen verwenden.

Auf die Schutzklasse achten

Und auch wenn es zu wenig Steckdosen für Ihre Vorhaben im Garten geben sollte, gilt: Mehrfachsteckdosen aus dem Innenbereich sollten Sie hier nicht nutzen. Auch mehrere hintereinander geschaltete Verlängerungskabel sind keine gute Improvisationsidee. Sie können laut DSH gefährlich werden.

Die Aktion rät, im Garten nur für den Außenbereich zugelassene Kabel zu verwenden. Erkennbar sind sie an ihrer jeweiligen Schutzklasse. Deren Code beginnt mit den Buchstaben IP, was für International Protection (internationaler Schutz) steht, wie die Stiftung Warentest erklärt. Dann folgen zwei Ziffern: Die erste beschreibt den Schutz gegen das Eindringen fester Fremdkörper, die zweite gegen Wasser.

Für draußen wäre laut DSH etwa die Schutzklasse IP 44 geeignet.



Sicher mähen und schneiden: Elektrogeräte im Garten sollten nur bei trockenen Bedingungen verwendet werden.

FOTO: CHRISTIN KLOSE

FI-Schutzschalter bei älteren Gärten nachrüsten

Wer einen älteren Garten übernimmt, sollte außerdem die Elektroinstallation dort überprüfen lassen – und nachsehen, ob der Fehlerstrom-Schutzschalter (FI-Schutzschalter oder RCD, von Residual Current Device) veraltet oder überhaupt

vorhanden ist. Solche FI-Schutzschalter werden im Verteilerkasten montiert und müssen seit 1984 auch Außenanlagen absichern: Sie überwachen, ob genauso viel Strom zurückfließt, wie zuvor in ein Gerät hineingeflossen ist. Besteht eine Differenz, etwa durch ein kaputtes Kabel oder Kontakt mit

Wasser, trennt das Gerät den Stromkreis.

Eine sofortige Nachrüstpflicht für ältere Anlagen besteht laut DSH zwar nicht – außer es werden Steckdosen oder Leitungen im Garten wesentlich erneuert oder erweitert. Die Aktion rät dennoch zum Nachrüsten. Denn ein Strom-

schlag lasse sich durch FI-Schutzschalter zwar nicht immer verhindern. Seine Dauer werde aber so stark verkürzt, dass schwere Folgen oft vermieden werden könnten.

Bei älteren Installationen können mobile FI-Adapter helfen. Sie kommen zwischen Gerätestecker und Steckdose. (dpa)

Springen, atmen, lachen: 3 Sofortmaßnahmen gegen Stress

Der Nacken spannt, der Kopf dröhnt, das Herz rast: Stress und Zeitdruck gehören für viele zum Alltag. Problematisch wird es, wenn Erholung ausbleibt und das Stressniveau dauerhaft hoch ist. Die gute Nachricht: Auch in akuten Situationen lassen sich Körper und Kopf schnell beruhigen – mit einfachen Mitteln.

Die Zeitschrift „Psychologie Heute“ nennt in ihrem aktuellen Newsletter drei Maßnahmen, die sofort helfen können:

1. Springseil springen

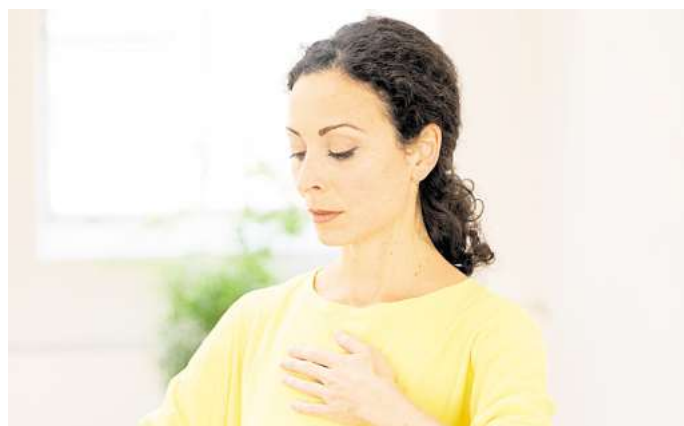
Bewegung trägt zum Stressabbau bei. Doch gerade in belastenden Phasen fehlt oft die Zeit für Sport. Seilspringen ist eine einfache Alternative: Schon wenige

Minuten bringen Kreislauf und Stoffwechsel in Schwung. Das kann helfen, eine stressige Phase – etwa im Homeoffice – zu unterbrechen. Ähnlich wirkt auch schnelles Treppensteigen.

2. Auf die Atmung fokussieren

Eine bewährte Entspannungsmethode ist die Konzentration auf den Atem. Dabei richtet man die Aufmerksamkeit gezielt auf das Ein- und Ausatmen: tief einatmen, die Luft kurz anhalten, langsam ausatmen.

Ähnlich funktioniert die tiefe Bauchatmung, die man als Übung in den Alltag einbauen kann. Dazu täglich für eine Minute etwa sechsmal ruhig und



Atemübungen sind eine bewährte Entspannungsmethode.

FOTO: ZACHARIE SCHEURER

tief ein- und ausatmen, sodass sich die Bauchdecke spürbar hebt und senkt.

3. Herzhaft lachen

„Lachen ist gesund“, sagt der Volksmund. Und tatsächlich

hat – insbesondere ein richtiger Lachanfall – positive Effekte auf unser Wohlbefinden, sowohl körperlich als auch psychisch. Das schnelle Atmen beim herzhaften Lachen sorgt dafür, dass der Körper in kurzer Zeit viel Sauerstoff aufnimmt. Zudem werden beim Lachen viele Muskeln beansprucht und sanft entspannt. Das kann stressbedingte Verspannungen lösen.

Gleichzeitig schüttet der Körper Endorphine aus, die als körpereigene „Glückshormone“ gelten. Die Aktivität von Stresshormonen wie Adrenalin sinkt. Ein richtiger Lachanfall kann also dazu beitragen, dass wir akute Stressmomente schnell hinter uns lassen. (dpa)

Begleitung gesucht: Welche Stauden passen zu Rosen?

Rosen müssen im Garten nicht allein stehen, um zu glänzen – im Gegenteil: In Gesellschaft passender Stauden kommen sie richtig zur Geltung. Die Begleitpflanzen schützen nach Angaben des Grünen Medienhauses auch den Boden und locken nützliche Insekten an. Doch mit welchen Stauden lassen sich Rosen kombinieren?

Rosen und ihre Begleiter sollten ähnliche Ansprüche haben: ein sonniger Platz und ein nährstoffreicher, lockerer Boden. Viele Stauden kommen damit gut zurecht. Wichtig ist auch genug Abstand – Rosen mögen es luftig und nicht zu eng. Auch die Größe der Rosen spielt eine Rolle.

So werden Beetrosen und Kleinstrauchrosen meist nicht höher als einen Meter. Sie lassen sich daher gut mit Stauden wie Scheinwaldmeister oder Teppichsedum kombinieren. Sie zeichnen sich durch einen kriechenden Wuchs aus und lassen den Rosen genug Platz, um sich zu entfalten.

Rosen vertragen sowohl Harmonie als auch Kontraste. Sanfte Blütenpolster wie beim Frauenmantel schaffen einen ruhigen Hintergrund, während aufrechte Blütenstände wie beim Steppen-Salbei lebendige Akzente setzen. Bei den Farben zählt vor allem der eigene Geschmack. Besonders beliebt sind blaue Blüten wie bei Glockenblumen, Katzen-



minze oder Storchschnabel.

Vorsicht ist hingegen beim Lavendel geboten. Anders als Rosen bevorzugt er magere und trockene Böden. Zu viele Nährstoffe schaden ihm – die Blüte lässt nach und auch die Frosthärte kann leiden. Wer Rosen und Lavendel trotzdem kombinieren möchte, kann den Boden gezielt anpassen. Mit Splitt, Kalkschotter oder Kies wird er durchlässiger. (dpa)

Katzenminze ist nur eine von vielen Stauden, die Rosen im Beet schön in Szene setzen.

FOTO: BETTINA BANSE

JETZT ONLINE: NEUE FOLGE, NEUER YOUTUBE-KANAL

GESUND GEHÖRT

EUER VIDEOPODCAST
RUND UM DAS THEMA GESUNDHEIT

Darmgesundheit – Mehr als nur Verdauung

ARLETT DÜKER UND CARINA BLASI



Jetzt auf unserem neuen YouTube-Kanal ansehen!

www.youtube.com/@gesundgehört

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

powered by



Enthält bezahlte Werbung. Die Redaktionen der PAZ, AZ und WAZ haben keinen Einfluss auf den Inhalt des Podcasts.



Körper nicht bewerten: Was den kindlichen Selbstwert stärkt

„Du hast heute aber ein tolles Kleid an“ oder „Das ist aber eine starke Frisur“: Schon kleine Kinder bekommen oft Kommentare zu ihrem Äußeren. Auch wenn dahinter oft keine negative Absicht steht: Kinder würden solche Aussagen schon früh verinnerlichen, heißt es in der Zeitschrift „Apotheken Umschau Eltern“ (Ausgabe 04/2026).

Mit zunehmendem Alter prägen gesellschaftliche Schönheitsideale dann verstärkt das Denken, Verhalten und den Selbstwert von Kindern und Jugendlichen. Das zeigt sich etwa darin, dass Kinder oft schon früh unzufrieden mit ihrem Körper sind oder bereits als Teenager den Wunsch haben, schlanker zu sein.

Wertschätzende Worte zu Charakter und Fähigkeiten

Eltern können dem aber entgegenwirken, indem sie bewusst darauf achten, den Selbstwert ihrer Kinder unabhängig vom

Aussehen zu stärken. Dazu sollten sie Körper generell möglichst wenig bewerten – egal, ob positiv oder negativ, heißt es in dem Beitrag.

Nachhaltig und langfristig helfen Kindern eher wertschätzende Worte über ihren Charakter, ihre Fähigkeiten und ihr Verhalten. Eltern können zum Beispiel betonen, wie konzentriert ihr Sohn heute in der Küche geholfen oder wie einfühlsam er seine Spielkameradin getröstet hat.

Das hat einen weiteren positiven Effekt: „Wenn Kinder von Anfang an von ihren Eltern lernen, dass sie gut sind, wie sie sind, dann bringen sie negative Kommentare von anderen später auch nicht so leicht aus der Fassung“, so die psychologische Psychotherapeutin Marny Münnich von der Bergischen Universität Wuppertal in der Zeitschrift. Dadurch lernen Kinder eine wichtige Botschaft: Ich darf so sein, wie ich bin. (dpa)



„Du bist gut, so wie du bist“: Kinder, die diese Botschaft hören, sind später weniger anfällig für negative Kommentare von anderen.

FOTO: CHRISTIN KLOSE



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) in Limone
- ✓ 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, Panroamata-schiffahrt, Seen-Fahrt inkl. Weinprobe zubuchbar

Termine

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

Preise pro Person

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

Reisecode: I-GAV



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

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 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



Niederlande 3 Tage Busreise

André Rieu in Maastricht

Ein unvergesslicher Abend

Leistungen

- ✓ Fahrt im Luxusreisebus
- ✓ 2 x Übernachtung im DZ im ****Mercure Hotel Düsseldorf Neuss
- ✓ 2 x Frühstücksbuffet
- ✓ 1 x Abendessen am Anreisetag
- ✓ Stadtführung Düsseldorf
- ✓ Bootsfahrt auf der Maas
- ✓ Eintrittskarte Konzert André Rieu in Maastricht PK 4
- ✓ durchgehende Reisebegleitung
- ✓ PK 3 und 1 zubuchbar

Termine

02.07. - 04.07.26
09.07. - 11.07.26

Preise pro Person

im DZ: **559,- €***
EZ-Zuschlag: 90,- €

Reisecode: NL-QRIEU



Frankreich 8 Tage Busreise

Zur Lavendelblüte in die Provence

Land der Farben und des Lichts

Leistungen

- ✓ Fahrt im Luxusreisebus
- ✓ 1 x Ü/F in Besançon im DZ
- ✓ 1 x Ü/F in Mulhouse im DZ
- ✓ 5 x Ü/F im Kyriad Orange im DZ
- ✓ 7 x 3-Gang-Abendmenü, davon einmal beim Stierzüchter
- ✓ Stadtführungen Orange, Nîmes
- ✓ Ausflüge: Saint Remy de Provence, Les Baux de Provence, Aix-en-Provence, Avignon, Pont du Gard, Nîmes, Camarque, Ardechesschlucht
- ✓ Besuch eines Lavendelmuseums inkl. Eintritt
- ✓ Weinprobe
- ✓ Besuch eines Stierzüchters inkl. Planwagenfahrt
- ✓ qualifizierte örtliche Reiseleitung vom 2. - 7. Reisetag
- ✓ durchgehende Reisebegleitung

Termine

28.05. - 04.06.26
25.06. - 20.07.26

Preise pro Person

im DZ: **1199,- €***
EZ-Zuschlag: 320,- €

Reisecode: F-LFDP



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



Deutschland 8 Tage Bus-/Schiffsreise

Große Rheinreise mit Mosel

Basel-Straßburg-Speyer-Mannheim-Rüdesheim-Koblenz-Cochem-Köln-Amsterdam

Leistungen

- ✓ Fahrt im Luxusreisebus
- ✓ Kofferservice an/von Bord
- ✓ 7 x Übernachtung in der gebuchten Kabine auf der AMADEUS RIVA
- ✓ Vollpension an Bord (Frühstücksbuffet, mehrgängige Mittags- und Abendmenüs mit Menüwahl)
- ✓ Tee- und Kaffeestation rund um die Uhr
- ✓ Nachmittagstee und Mitternachtssnack
- ✓ Willkommensdinner und Abschieds-Galadinner
- ✓ Benutzung der Bordeinrichtungen
- ✓ Unterhaltungsprogramm an Bord
- ✓ Reiseleitung an Bord des Schiffes
- ✓ Busbegleitung während der Flussreise
- ✓ alle Hafengebühren, Ein- und Ausschiffungsgebühren

Termin

29.06. - 06.07.26
14.09. - 21.09.26

Preise pro Person

Hauptdeck **1599,- €***
2-Bett-Kabine achtern: 1799,- €
Hauptdeck 2-Bett-Kabine: 2049,- €
Mitteldeck 2-Bett-Kabine achtern: 2199,- €
Mitteldeck 2-Bett-Kabine: 2199,- €
Ausflugspaket: 429,- €

Reisecode: D-RHEIN3



Deutschland 8 Tage Bus-/Schiffsreise

Von der Kieler Woche bis Berlin

Kiel - Hamburg - Uelzen - Wolfsburg - Burg-Brandenburg - Potsdam - Berlin

Leistungen

- ✓ Fahrt im Luxusreisebus
- ✓ Kofferservice an/von Bord
- ✓ 7 x Übernachtung in der gebuchten Kabine auf der MS Johannes Brahm
- ✓ 7 x Vollpension an Bord (Frühstücksbuffet, Mittag-, Abendessen)
- ✓ 1 x pro Tag Kaffee/Tee mit Kuchen (je nach Tagesprogramm)
- ✓ Mitternachtssnack
- ✓ Kapitäns-Dinner inkl. Abschiedsgetränk (i.R.d.VP)
- ✓ Unterhaltungsprogramm an Bord
- ✓ Nutzung aller Einrichtungen im Passagierbereich
- ✓ alle Hafensteuern und Schiffsgebühren
- ✓ Stadtrundfahrt Berlin
- ✓ durchgehende Reise- und Busbegleitung

Termin

27.06. - 04.07.26

Preise pro Person

Hauptdeck 2-Bett-Kabine: **1999,- €***
Hauptdeck Einzelkabine: 2499,- €
Oberdeck 2-Bett-Kabine: 2399,- €
Ausflugspaket: 200,- €

Reisecode: D-JBKIEBE

*** zzgl. Treibstoffkostenzuschlag (nähere Infos online oder telefonisch)**

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

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

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



PAZ



**Echte Menschen.
Echte Nähe.
Echte Stories.**

Lokaljournalismus, auf den Sie sich verlassen können.



**Besuchen Sie uns am
Tag des Lokaljournalismus**

5.5.2026

Von 14 bis 17 Uhr am PAZ-Stand in
der Peiner Fussgängerzone neben
der St.-Jakobi-Kirche – wir freuen
uns auf Sie!



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

Weitere Aktionen und Info's auf
paz-online.de/tdlinfo

Peiner Allgemeine
ZEITUNG



Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland

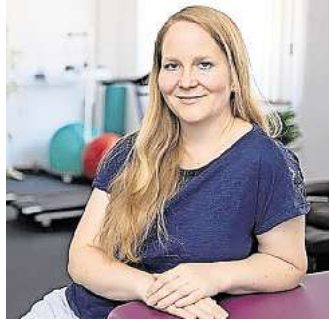
Individuelle Behandlungen

Ein breites Spektrum bei Physiotherapeutin Anne-Kathrin Romo Echeverri

Physiotherapeutin Anne-Kathrin Romo Echeverri ist Gesundheitsexpertin für Prävention und Rehabilitation, sie sitzt mit ihrer Praxis in der Werner-Nordmeyer-Straße 40. Ihr Behandlungsspektrum umfasst Krankengymnastik, Lymphdrainage, Massage, Moorpackungen, Manuelle Therapie, PNF (neurologische Behandlungsmethode), Faszienbehandlungen sowie Kiefergelenksbehandlungen (CMD).

Da die Therapeutin eine

Heilpraktikererlaubnis für den Bereich Physiotherapie hat, behandelt sie auch ohne ärztliche Verordnung. Sie ist für privat versicherte Patienten und Selbstzahler tätig. In ihren großzügigen Räumlichkeiten nimmt sich die Therapeutin genug Zeit für ihre Patienten und unterstützt sie effizient und professionell dabei, Schmerzen zu lindern und ihre persönlichen Ziele zu erreichen. Auch Hausbesuche sind möglich.



Anne-Kathrin Romo Echeverri ist für Patienten in großzügigen Räumen da. FOTO: PRIVAT

Das Fahrzeug in besten Händen

Autofit Prieske erledigt Service und Reparaturen von Meisterhand

Wer sein Fahrzeug zu Autofit Prieske im Berkumer Weg 1a bringt, kann sicher sein, dass es in guten Händen ist. „Kompetenz durch beste Arbeits- und Produktleistung“ ist das Motto des Betriebes. „Reparaturen werden bei uns mit Ersatzteilen in Erstausrüsterqualität durchgeführt“, erklärt Inhaber Fred Prieske. „Die persönliche Beratung steht bei uns ganz oben.“ Auf individuelle Wünsche eingehen, ist ein weitere Grundhaltung in der Werkstatt, in der von Meisterhand repariert wird und in der jede Automarke bekannt ist.



Autofit Prieske am Berkumer Weg setzt auf Kompetenz. FOTO: RWE

Autofit sieht sich als Servicemarke für Autofahrer, die Vertrauen schaffen. „Als faire Partner ist jederzeit auf uns Verlass“, verspricht Fred Prieske, dem nicht

nur die Qualität am Herzen liegt, sondern auch der Gedanke der Nachhaltigkeit und des Respektes allen Menschen gegenüber. „Wir sind sozial, grün und weltoffen. Das ist uns sehr wichtig.“

Das Angebot umfasst alles, was der Autofahrer oder die Autofahrerin benötigt von der Inspektion bis zur DSG- und Automatikgetriebespülung. Zudem hat die Werkstatt einen Hol- und Bringservice im Programm. Autofit Prieske ist unter Tel. (05171) 52222 oder per E-Mail an info@kfz-peine.de zu erreichen

Vom Rennkurs zum Ort der Fürsorge

Die ASB-Tagespflege am Berkumer Weg in Peine-Horst

Der Berkumer Weg in Peine hat eine bewegte Vergangenheit. In den 1950er und 1960er Jahren wurde die Straße in Peine-Horst zeitweise für Motorsportveranstaltungen genutzt. Wo einst laute Maschinen und Wettbewerb das Bild prägten, ist heute ein Ort der Ruhe, der Gemeinschaft und der Menschlichkeit entstanden. Mit der Tagespflege des ASB-Kreisverband Peine hat sich der Standort grundlegend gewandelt, hin zu einem Ort, an dem nicht Geschwindigkeit zählt, sondern Lebensqualität.

Ein besonderer Schwerpunkt des ASB-Kreisverbandes Peine sind seine Tagespflege-Einrichtungen. Sie bieten eine ideale Lösung für Menschen, die tagsüber Unterstützung und Pflege benötigen, abends und nachts jedoch in ihrer vertrauten Umgebung bleiben möchten. Ziel ist es, Pflegebedürftigen ein möglichst langes selbstbestimmtes Leben in den eigenen vier Wänden zu ermöglichen.

Die Tagespflege am Berku-



Die Tagespflege am Berkumer Weg in Horst: Der ASB holt die Senioren und Seniorinnen ab und bringt sie wieder nach Hause. FOTO: RWE

mer Weg verbindet dieses Ziel mit einem strukturierten und zugleich abwechslungsreichen Alltag. Die Gäste werden morgens abgeholt und am späten Nachmittag oder Abend zurückgebracht. Während des Tages erleben sie Gemeinschaft, Aktivität und individuelle Betreuung. Die Pflegeversicherung übernimmt, abhängig vom jeweiligen Pflegegrad, einen Großteil der Kosten. Wer mehr wissen möchte, kann sich im Internet über die Seite www.asb-peine.de informieren.



AUTOFIT PRIESKE Fred Prieske Berkumer Weg 1 a 31226 Peine info@kfz-peine.de 05171 / 52 222

12113401_002426

PRIVATPRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE



ANNE-KATHRIN ROMO ECHEVERRI

Öffnungszeiten: Mo & Do: 8.30 - 12 Uhr & 18.30 - 20 Uhr
Di, Mi & Fr: 8.30 - 12 Uhr • Termine nach Vereinbarung

Werner-Nordmeyer-Str. 40, 31226 Peine
Tel.: (05171) 9072123 • Mobil: 0177 26 70 105
E-Mail: info@romo-physiotherapie.de



Der Tivoli NOMAD:

MEHR WOW! PRO EURO



Unser Barpreis
19.980 €

1.5 GDI Turbo Benziner, 120 kW (163 PS),
6-Gang-Schaltgetriebe,
Navigationssystem, Sitzheizung vorn, Klimaanlage,
LM-Felgen, Zentralverriegelung, Parkpilot,
Verkehrszeichenerkennung, Geschwindigkeitsregelanlage,
Rückfahrkamera, Privacy Verglasung u.v.m.

inkl. 990 € Überführung

KGM Garantie: 5 Jahre Herstellergarantie oder bis zu 100.000 km (das zuerst Erreichte gilt).
Es gelten die aktuellen Garantiebedingungen des Herstellers.

Kraftstoffverbrauch kombiniert: 7,1 l/100 km; CO₂-Emissionen kombiniert: 162 g/km; CO₂-Klasse F.

Jetzt bei uns Probe fahren.

AUTOHAUS **BURIAN**

KGM Vertragspartner
Werner-Nordmeyer-Str. 11 – 31226 Peine
Tel. 05171/950-505 /-509
E-Mail kgm@ah-burian.de
www.autohaus-burian.kgm.de

KGM
Enjoy with Confidence

11431901_002426

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

hallo
wochenende

GEWERBE GEBIET HORST

SONDERVERÖFFENTLICHUNG

Betriebe stellen sich vor



Therapie-Centrum West

Böse, Hübner & Coll

Therapiezeiten:

Montag	8.00 – 19.00 Uhr
Dienstag	8.00 – 19.00 Uhr
Mittwoch	8.00 – 13.00 Uhr
Donnerstag	8.00 – 19.00 Uhr
Freitag	8.00 – 13.00 Uhr

sowie nach Vereinbarung

Therapien

- Krankengymnastik
- Manuelle Therapie
- Bobath Therapie
- CMD Kieferbehandlung
- gerätgestützte Krankengymnastik KGG
- klass. Massagen

Direkt neben dem **PhysioFIT** Werner-Nordmeyer-Straße 37
31226 Peine-Horst
Telefon 05171 - 79 120 79
www.tcw-peine.de



11449101_002426

Kleine Dellen und große Schäden

Karosseriebau und Kfz-Meisterwerkstatt Rademann

Das in Peine seit 1875 ansässige Familienunternehmen Rademann, aktuell in der 5. Generation geführt durch Malte Rademann, ist bei der Karosserieeinstandsetzung ebenso gefragt wie als Kfz-Meisterwerkstatt. Egal, ob kleine Delle oder großer Unfallschaden – im Fall des Falles steht Malte Rademann, Meister der Kraftfahrzeugtechnik, mit seinem Fachwissen und gutem Service zur Verfügung. Mit seinem Team und spezieller Com-

putersoftware bringt Malte Rademann in kürzester Zeit alle notwendigen Entscheidungen auch mit Versicherungen auf den Weg. Malte Rademann: „Bei uns bekommen Sie eine kompetente Beratung mit der bestmöglichen Lösung für Ihr Fahrzeug. Die Geschädigten wissen zu schätzen, dass wir über die für die Schadenbehebung notwendigen Prüf-, Mess- und Instandsetzungstechniken und langjährige Erfahrung verfügen.“

- Kfz-Meisterbetrieb
- Reparaturen aller Fab.
- Inspektion, Wartu
- Pflegedienst nach Ver
der Hersteller
- Computer-Motord
- Abgas-Untersuchung
- TÜV/DEKRA-Abnahm
- Achsvermessung
- Reifenservice
- Zusatzlein
- Zubehör



Malte Rademann steht mit seinem Fachwissen zur Verfügung. FOTO: BIRTHE KUBROLL-IHLE

Zuverlässig und kompetent

Das Autohaus Burian hat außer KIA auch die Marke KGM im Programm

Das Autohaus Burian steht seit vielen Jahren als zuverlässiger und kompetenter Partner für die Marke KIA in Peine und Umgebung. Seit über einem Jahr ergänzen nun KGM-Fabrikate das Angebot und erweitern die Modellvielfalt gezielt nach den Wünschen der Kunden. Mit einer modernen SUV-Palette sowie robusten Pick-ups bietet KGM vielseitige Lösungen für Alltag, Freizeit und Gewerbe. Besonders attraktiv ist der Einstieg in die Neuwagenwelt bereits mit Modellen wie dem Tivoli zu Preisen von unter 20.000 Euro.



Präsentieren den KGM Actyon: Michael Pechmann und Laurine Muszalik gehören zum Verkaufsteam im Autohaus Burian. FOTO: RWE

elektrischen Pick-up bis hin zu effizienten Hybridmodellen. Kunden profitieren weiterhin von der gewohnten Beratungsqualität, individuellen Finanzierungs- und Leasingangeboten sowie dem umfassenden Service des Autohauses Burian. Die moderne Meisterwerkstatt in der Werner-Nordmeyer-Straße 11 sorgt zudem für zuverlässige Betreuung – weit über den Fahrzeugkauf hinaus. Wer mehr wissen möchte, erreicht das Autohaus Burian unter Telefon (05171) 950500 oder klickt online auf www.kia-burian-peine.de.

Für Privat. Für Gewerbe. Für Peine

DECKER malerarbeiten GmbH: Know-how auf ganzer Linie

Das Malerhandwerk ist das Stiefkind der DECKER malerarbeiten GmbH – und das bereits seit über 55 Jahren. Mit Leidenschaft und Know-how entwickeln Geschäftsführer Peter Bochnia, Malermeister Alexander Köppen und das Team zuverlässig individuelle Lösungen in allen Bereichen des Malerhandwerks – von klassischen und exklusiven Malerarbeiten über dekorative Techniken bis hin zu Tapezierarbeiten. Auch WDVS-Arbeiten werden professionell abgewickelt. Seit März 2022 ist das Unternehmen



Freut sich über die nachhaltig positive Entwicklung der letzten Jahre: das Team der DECKER malerarbeiten GmbH. FOTO: PRIVAT

Teil der temps-Gruppe. Dadurch kann der stetig wachsende Personalstamm nicht nur Privatkundinnen und -kunden, sondern auch Großbaustellen vollumfänglich, termintreu und fachgerecht

betreuen. „Wir verzeichnen eine kontinuierlich steigende Nachfrage nach Malerarbeiten in Kombination mit Bodenbelagsarbeiten. Das spart unseren Auftraggebern wertvolle Zeit, denn sie haben nur einen Ansprechpartner für beide Gewerke. Ein weiterer Vorteil ist die langjährige Erfahrung sowie die hohe Flexibilität der verschiedenen Standorte innerhalb der temps-Gruppe“, erklärt Malermeister Alexander Köppen.

Die DECKER malerarbeiten GmbH ist ein Unternehmen der temps-Gruppe und sitzt in der Werner-Nordmeyer-Straße 35 A in Peine. Sie ist zu erreichen unter Tel. (05171) 566-36 oder per E-Mail an info@decker-malerarbeiten.de.

MEHR NACHRICHTEN

AUS PEINE UND DER REGION

FINDEN SIE AUF PAZ-online.de



Wand und Boden



„Wir verzeichnen kontinuierlich eine erhöhte Nachfrage an Malerarbeiten in Kombination mit Bodenbelagsarbeiten. Das spart den Auftraggebern wertvolle Zeit, da sie einen Ansprechpartner für beide Gewerke haben.“

Alexander Köppen, Malermeister
Peter Bochnia, Geschäftsführer

**+55 JAHRE
ERFAHRUNG –**

**Für Privat.
Für Gewerbe.
Für Peine.**



DECKER malerarbeiten GmbH
Werner-Nordmeyer-Straße 35 A
31226 Peine
Tel.: 05171 566-36
E-Mail: info@decker-malerarbeiten.de
www.decker-malerarbeiten.de

11831201_002426



GmbH



- Unfallinstandsetzung
- TÜV-DEKRA-Abnahme
- Wartung/Inspektion
- AU/Reparaturarbeiten

**Mit Erfahrung in französischen Automobilen
und seit 1983 für Sie in Peine.**

Werner-Nordmeyer-Str. 8, 31226 Peine, Tel.: 05171-53611

11076101_002426

GEWERBE GEBIET HORST

SONDERVERÖFFENTLICHUNG

Betriebe stellen sich vor

Stets nah am Kunden

Das Autohaus Kuhnert setzt auf einen ausgezeichneten Service

Besondere Kundennähe und ein ausgezeichneter Service zeichnen das Autohaus Kuhnert in der Werner-Nordmeyer-Straße 8. Bei der Anschaffung eines Jahres-, Werks-, Jung- oder Gebrauchtwagens sowie der fachmännischen Ausführung von Reparaturarbeiten der Meisterwerkstatt hat stets ein guter Kundenkontakt höchste Priorität. Vor einer Reparatur sind ein gemeinsamer Vorabcheck und Dialog über die Kosten möglich. „Als 1. Euro Repair Car Service Partner in Peine arbeiten wir so kostengünstig wie

möglich, ohne Einbußen bei der Qualität. Falls erforderlich, vereinbaren wir eine Finanzierung über unsere Partnerbanken“, so Torsten Schmidt, Kfz-Meister und Geschäftsführender Inhaber. Automobilverkäufer Maximilian Voges betont: „Wer sich einen Jahres-, Werks-, Jung- oder Gebrauchtwagen zulegen möchte, kann sich vertrauensvoll an uns wenden.“ Wer einen Termin vereinbaren oder sich informieren möchte, kann das im Internet über die Seite www.autohauskuhnert.de erledigen.



Ganz viel Service im Angebot: Das Autohaus Kuhnert handelt mit Gebrauchtwagen, verfügt aber auch über eine Meisterwerkstatt. FOTO: RWE

TCW setzt auf Aktivtherapie

Verstärkung für das Therapie-Centrum West

Direkt neben dem Fitness- und Gesundheitszentrum PhysioFIT liegt das Therapie-Centrum West (TCW). Die Praxis wird seit 2008 von den PhysioFIT-Gründern Uwe Hübner und Rouven Böse geleitet.

Neben dem klassischen Therapieangebot einer Physiotherapie-Praxis ist das TCW-Team auf Krankengymnastik an Geräten (KGG) spezialisiert. Patientinnen und Patienten erhalten hier einen individuellen Trainingsplan. Diese aktive Therapie eignet sich unter anderem für Bandscheibenschäden, Gelenkersatz sowie Sehnen- und Bandverlet-



Das 15-köpfige TCW-Team steht als kompetenter Ansprechpartner für Patientinnen und Patienten zur Verfügung. FOTO: RALF BÜCHLER

zungen. Ein besonderer Fokus liegt auf der neuen Blankverordnung, die vor allem bei Schultererkrankungen genutzt wird. Diese ermöglicht eine individuelle Therapiegestaltung, wodurch eine gezieltere und effekti-

vere Behandlung gewährleistet wird.

Inhaber Uwe Hübner freut sich über zusätzliche Kollegen:innen im Team: „Nun können endlich wieder mehr Terminkapazitäten angeboten werden.“ (bik)

Für eine hohe Lebensqualität

Wasserverband Peine setzt auf gut ausgebildetes Personal

Rund um die Uhr strömt gutes Trinkwasser aus dem Hahn zuhause. Mit dem Druck auf die Spültaste kann man sicher sein, dass das Abwasser verlässlich gereinigt wird. Ein Stück unverzichtbare Lebensqualität für die Region: Dafür sorgen die 220



Mitarbeiter des Wasserverbands Peine. Von der Hauptverwaltung am Horst in Peine aus erbringt der Traditionsverband Leistungen rund um die Trinkwasserversorgung, die Abwasserreinigung und den Hochwasserschutz für 30 Mitgliedsgemeinden in Südostniedersachsen und Nordhessen. Das dient dem Gemeinwohl – der Verband arbeitet ohne Gewinnerzielungsabsicht.

Mitarbeiter des Wasserverbands Peine.

Consequente Investitionen in die Leitungssysteme und Anlagen sind ein fester Bestandteil der nachhaltigen Strategie. Durchschnittlich rund 30 Millionen Euro pro Jahr wurden zuletzt stetig in die Infrastruktur investiert. Der Schlüssel des Erfolgs sind die gut ausgebildeten und engagierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die für diese Lebensqualität in der Region sorgen.

Wir! Die Spezialisten vom Unfallschaden-Schnelldienst.

Fahrzeugtechnik



Meisterbetrieb

IHR AUTO HAT WAS ABGEKRIEGT? WIR! KRIEGEN'S WIEDER HIN.

Rademann

Karosseriebau · KFZ-Werkstatt

WIR! REPARIEREN UND LACKIEREN. ALLE MARKEN. PROFESSIONELL.

WIR! DIE SPEZIALISTEN VOM UNFALLSCHADEN-SCHNELLDIENST.

Malte Rademann
Meister der Kraftfahrzeugtechnik
Werner-Nordmeyer-Str. 7
31226 Peine
Terminvergabe 05171/809040
www.rademann.info

11120901_002426

Wir helfen hier und jetzt.

Hausnotruf - Tagespflege - Pflegeberatung - Hauswirtschaft - Sanitätsdienst - Ambulante Pflege - Katastrophenschutz - Schnell-Einsatz-Gruppe (SEG) - Rettungsdienst - Erste-Hilfe-Kurse

Arbeiter-Samariter-Bund
Kreisverband Peine
Wiesenstraße 15
31226 Peine

Tel.: (05171) 59 89 0
E-Mail: info@asb-peine.de
<https://www.asb-peine.de>

11575201_002426

LOKE + GÖDECKE

Birgit Loke
Steuerberaterin

Holger Gödecke
Diplom-Finanzwirt (FH)
Steuerberater

Steuerberater

Werner-Nordmeyer-Straße 33
31226 Peine
Telefon 0 51 71. 5 99 3 - 0
Telefax 0 51 71. 5 99 3 - 66
info@stb-loke.de
www.stb-loke.de

11232901_002426

DÜNOW

HEIZUNG · KLIMA · SANITÄR

31226 Peine · Werner-Nordmeyer-Straße 30
Telefon (0 51 71) 5 52 10 · Fax (0 51 71) 5 37 84
www.duenow.de info@duenow.de

11215001_002426

Hier vor Ort übernehmen wir Verantwortung.

Sauberes Wasser ist nicht selbstverständlich. Wir sorgen jeden Tag für eine sichere Trinkwasserversorgung und Abwasserentsorgung in der Region. Verlässlich, nah und verantwortungsvoll für Mensch und Umwelt.

11040301_002426

Eine Sonderveröffentlichung von »hallo wochenende«

FOTO: WASSERVERBAND PEINE

Einfach lesen. Mehr bekommen.

PAZ Digital

+ Tablet

+ 200 € Cashback

Limitiert:
Nur bis
27. April

PAZ
E-Paper



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

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

Peiner Allgemeine
ZEITUNG



 Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland



FOTO: IMAGO IMAGES

Manhattan der Wüste: Diese Hochhäuser sind Hunderte Jahre alt

Seit 1982 gelten die Hochhäuser von Schibam als **Unesco-Weltkulturerbe**



Schibam ist die historische Hauptstadt der Region Hadramaut im Jemen.

FOTO: IMAGO IMAGES/ DANITA DELIMONT

Mitten in der Wüste ragen Hochhäuser in den Himmel – gebaut aus Lehm. Schibam im Jemen ist eine der außergewöhnlichsten Städte der Welt.

Wolkenkratzer verbindet man normalerweise mit Metropolen wie New York oder Dubai. Glasfassaden, Stahlkonstruktionen, moderne Technik. Doch es gibt einen Ort, der dieses Bild komplett auf den Kopf stellt – und das schon seit Jahrhunderten.

Die historische Stadt Schibam im Jemen wird nicht ohne Grund „Manhattan der Wüste“

genannt. Denn hier stehen dicht gedrängt Hunderte Hochhäuser – gebaut aus einem Material, das eigentlich als vergänglich gilt: Lehm.

Hochhäuser aus Lehm – ein Wunderwerk der Architektur

Was Schibam so besonders macht, ist die Bauweise. Rund 500 Gebäude stehen hier auf engstem Raum, viele davon sind bis zu 25 oder sogar 30 Meter hoch. Für eine Stadt, deren Häuser größtenteils aus Lehmziegeln bestehen, ist das nahezu einzigartig.

Die Konstruktion folgt dabei einem klaren Prinzip: Nach oben hin werden die Wände immer dünner, während Holzstrukturen die Stabilität sichern. So entsteht eine erstaunlich robuste Bauweise – trotz des scheinbar einfachen Materials. Die Häuser wirken wie frühe Wolkenkratzer und gelten als eines der ältesten Beispiele für vertikales Bauen in der Geschichte, berichtet das Magazin „Zenith“.

Leben in der Vertikalen

Die Architektur von Schibam ist nicht nur spektakulär, sondern auch funktional. Die Häuser sind klar strukturiert: Unten lagern Vorräte oder befinden sich Tiere, darüber befinden sich Empfangsräume und Bäder, und in den oberen Stockwerken leben die Menschen.

Besonders faszinierend ist das Leben auf den Dächern. In den kühleren Abendstunden verlagert sich das soziale Leben nach oben. Dort treffen sich Familien, tauschen sich aus und nutzen die Höhe als natürlichen Rückzugsort vor der Hitze der Wüste.

Warum die Häuser überhaupt so hoch sind

Die ungewöhnliche Höhe der Gebäude hat einen praktischen

Ursprung: Platzmangel. Die Stadt wurde auf einer begrenzten Fläche im Tal errichtet und von einer schützenden Mauer umgeben. Um trotzdem möglichst vielen Menschen Raum zu bieten, bauten die Bewohnerinnen und Bewohner einfach nach oben statt in die Breite.

Das Ergebnis ist eine der dichtesten historischen Städte der Welt – mit einer Skyline, die eher an moderne Großstädte erinnert als an eine Siedlung in der Wüste. Seit 1982 gelten die Hochhäuser von Schibam als Unesco-Weltkulturerbe.

Ein Blick in die Geschichte von Schibam

Die Wurzeln der Stadt reichen weit zurück: Schon früh entwickelte sich der Ort zu einem wichtigen Handelszentrum entlang der Weihrauchstraße. Kaufleute nutzten die strategisch günstige Lage im Hadramaut-Tal, um am lukrativen Handel zwischen Arabien, Afrika und dem Mittelmeerraum teilzuhaben.

Die heutige Stadtstruktur mit ihren markanten Lehmhochhäusern entstand vor allem im 16. Jahrhundert. Damit gilt Schibam als „älteste Wolkenkratzerstadt der Welt“ – und steht mit diesem Titel sogar im Guinness-

buch der Rekorde. Über die Jahrhunderte wurde Schibam immer wieder angepasst, erweitert und erneuert.

Ein fragiles Meisterwerk

So beeindruckend die Lehmhochhäuser sind, so empfindlich sind sie nämlich auch. Das Material ist anfällig für Regen, Feuchtigkeit und Erosion. Deshalb müssen die Gebäude regelmäßig ausgebessert und neu verputzt werden. Genau hier liegt das Problem: Viele Häuser verfallen, weil Geld und Arbeitskräfte für die Instandhaltung fehlen. Gleichzeitig verlassen immer mehr Menschen die historische Stadt, da das Leben dort im Vergleich zu modernen Gebäuden als unbequem gilt.

Das Unesco-Welterbe gilt deshalb als gefährdet. Das einzigartige Stadtbild wird nach und nach zum Sanierungsfall und ist gleichzeitig vom seit Jahren herrschenden Bürgerkrieg und von bewaffneten Auseinandersetzungen bedroht.

Ohne kontinuierliche Pflege droht das „Manhattan der Wüste“ langsam zu verschwinden.



Wohnhäuser in der Altstadt von Schibam.

FOTO: IMAGO/IMAGEBROKER/STRIGL

▶ **STELLENANGEBOTE ALLGEMEIN**

Landhof
HABERMANN

Wir suchen Verkäufer für Edemissen (m/w/d)

Wir suchen von Ende April bis Juli engagierte und freundliche Mitarbeiter für unser Verkaufsteam.

Sie haben:

- Eine freundliche Ausstrahlung
- Ein gepflegtes Aussehen
- Viel Spaß daran, Kunden zu bedienen

Wir bieten:

- Eine sorgfältige Einarbeitung
- Einen vertrauensvollen, freundlichen und respektvollen Umgang (gutes Betriebsklima)
- Eigenverantwortliches Handeln
- Flexible Arbeitszeiten nach Absprache

Jetzt direkt online bewerben unter:



Wir freuen uns über Ihre Bewerbung!
Landhof Habermann
Leineweberstraße 1
31191 Algermissen (Groß Lobke)

Tel. 05126 - 26 00
info@landhof-habermann.de
www.landhof-habermann.de

12920001_002426

Die Gemeinde Edemissen sucht:

EDV-Administrator (m/w/d)

Teamassistent (m/w/d)

Bau-/Liegenschaftsangelegenheiten

Nähere Infos unter:
www.edemissen.de




12951101_002426

Schülerjob gesucht?

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

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





Freie Gebiete:

- Telgte
- Vöhrum
- Bierbergen
- Rüper
- Kl. Ilsede
- Kl. Bülten
- Sonnenberg

hallo PEINE
wochenende

12148101_002426

SOS HUMANITY

Deine Spende rettet Leben!
Damit niemand im Mittelmeer ertrinken muss.
sos-humanity.org/jetzt-spenden



▶ **MINIJOBS ANGEBOTE**

Reinigungskraft m/w/d für Schule in Edemissen gesucht. AZ: Montag - Freitag ab 16:00 Uhr, 2,75 Std. täglich
Tel. Bewerbung: ☎ 0170/4553815
Hans Schulz Gebäudereinigung GmbH

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



▶ **STELLENGESUCHE ALLGEMEIN**

Gelernter Gärtner sucht Arbeit
☎ 0157/33254341

Fliesenleger sucht Arbeit.
☎ 0160/ 977 39 654

▶ **STELLENGESUCHE HAUSPERSONAL**

Junge Frau übernimmt Tätigkeiten im Haushalt, bei älteren Personen
☎ 0152/15957258

▶ **VERKAUF ALLGEMEIN**

Kaminholz frei Haus (0170) 1045267

▶ **FÜR DEN GARTEN VERKAUF**

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

▶ **ANTIQUITÄTEN VERKAUF**

Antik Galerie Braunschweig,
www.biedermeier.co

▶ **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

Vermachen Sie ein Lächeln.
ZUKUNFT FAIR MACHEN

Faire Chancen für Kinder weltweit - mit Ihrem Testament.
www.plan.de/laecheln



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

▶ **BASTELN, HEIMWERKER, MODELLBAU ANKAUF**

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

Modelleisenbahn und altes Spielzeug gesucht ☎(039403) 94168

▶ **ANTIQUITÄTEN ANKAUF**

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

▶ **BEKANNTSCHAFTEN ALLGEMEIN**

Reifer Er, 60, sucht erotische Kontakte mit Alt oder Jung. Diskret.
☎ 0157 / 33366626

Einfach lesen. Mehr bekommen.

PAZ Digital

+ Tablet

+ 200 € Cashback

Limitiert:
Nur bis
27. April



Mehr Informationen auf
abo.PAZ-online.de/geschenkt
oder telefonisch unter 05171/406 176

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

Peiner Allgemeine PAZ

6954701_002426

▶ **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

▶ **CITROEN**

Citroen C1, top gepfl. + Ausst., 1.0, 55 kW, 4 Liter/ 100km, 20€ Steuer/Jahr, 2.900€ VB ☎ 0152 33793435

▶ **CAMPINGFAHRZEUGE ANKAUF**

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

▶ **ANKAUF PKW**

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

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

▶ **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
 ☎ 0531/87 70 40
 Westermann Massivhaus GmbH, 38122 BS, Steinberganger 2

▶ **BIS 150 000 EURO**

Ilse: 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

▶ **300 000 BIS 350 000 EURO**

Vechelde: Fachwerkhaus

2 Whg, teilsan., auf idyllischem Grdstr, 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

Im Internet finden

Sie uns unter:

www.hallowochenende.de



▶ **IMMOBILIENMARKT GESUCHE**

SUCHE Haus zum kauf

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

▶ **MEHRFAMILIENHÄUSER**

Bis ca. 1,5 Mio. gesucht

Investor aus Berlin sucht MFH oder Wohn-/Geschäftshäuser in allen Größen und gut vermietbarer Lage. 05172-9644911, ella-henke-immobilien.de

▶ **EIN- & ZWEIFAMILIENHÄUSER**

Das Besondere gesucht

Unternehmerpaar aus Peine sucht repräsentatives, großzügiges Haus auf schönem Grundstück mit hochwertiger Ausstattung + Privatsphäre. 05172-9644911, ella-henke-immobilien.de

Bungalow gesucht ...

... von Ehepaar, Mitte 50, mit Garten u. mind. 4 Zimmern in ruhiger Wohnlage, auch zum Renovieren. 05172-9644911, www.ella-henke-immobilien.de

Haus mit 5 Zi gesucht

Bankkauffrau sucht für sich, ihren Mann und die 2 Kinder gepfl. EFH, DHH oder gr. RH mit Garten im LK Peine. 05172-9644911, ella-henke-immobilien.de

Gesucht: Zweifam.haus

Ingenieur sucht für sich und seine Familie ein großes Haus/2-Fam.haus mit Garten und mind. 5 bis 7 Zi. 05172-9644911, ella-henke-immobilien.de

Mit Keller gesucht!

Musiker-Familie sucht EFH in/um PE, gern freisteh., mit mind. 5 Zi + Keller, der Platz zum Proben bietet. 05172-9644911, ella-henke-immobilien.de

Gesucht in Edemissen

Ehepaar aus Gifhorn mit kl. Sohn sucht Haus ab 120m² Wfl. bis max. 480.000,-, je nach Zustand und Größe. 05172-9644911, ella-henke-immobilien.de

▶ **EIGENTUMSWOHNUNGEN**

Familienvater sucht...

...Wohnung ab Baujahr 1950 zur Altersvorsorge. Zustand egal. Auch renovierungsbedürftig. Unkomplizierte Abwicklung. ☎ 0531 18056127

Wohlfühl-ETW gesucht

Pärchen sucht schöne, gemütliche 3- bis 4-Zi-Wohnung mit Balkon in PE + 10km, ab 90m², in gepfl. Haus. 05172-9644911, ella-henke-immobilien.de

Gesucht ab 70m²

Ehepaar, Ende 50, sucht gepflegte Eigentumswohnung mit Balkon bis max. 1. OG oder mit Fahrstuhl. 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**

2 Zi. Single-Wohnung in Abbensen zu verm. 55m², mit Terrasse u. EBK, ab 1.6.26, 550€ WM ☎ 0160 98406648

▶ **HANDWERKER**

Dachdeckerteam macht Rinne, Flachdach, Terrassendach, Schiefer, Carport, gern auch kleine Reparaturen.
 ☎ 0176/ 21838876

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

Arbeiten rund ums Haus innen und außen zu fairen Preisen. 0163 2061828

▶ **ENTRÜMPELUNG**

BBB Entrümpelungen

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

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

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.plisse-peine.com

▶ **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

▶ **FLIESENLEGER**

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

▶ **DACHDECKER**

Dachdecker bietet an: Flachdachsanierung, Dachreparaturen, Asbest Abbau + Entsorgung Schweißbahn, Garagendach, Carport, Dachrinne reparieren u. erneuern, Dämmung, Fassade, Terrasse bauen. Matthias
 ☎ 0176/42559229

▶ **MÖBELTRANSPORTE**

PLATE UMZÜGE

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

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

▶ **GÄRTNER**

MÜLLER TIEFBAU

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

0173 - 6437105

GARTENPFLEGE & MEHR zuverlässig Heckenschnitt, Rasenpflege, Zaunbau uvm. DW-Gartenbau - 0160 764 66 52

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

Gartenpflege Tel.: 0172 / 1593860

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

Biete preisgünstig

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

Gartenbaufachbetrieb AGIRMAN

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

Gartenpflege Metzner - Gartenpflege, Hecken- & Strauchschnitt. Zuverlässig, sauber, fair. Heckenschnitt ab 10€/lfd. Meter. Unverbindliches Angebot:
 ☎ 0179 6046926

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 Anzeigentel:
 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 Werbebotschaftkleber mit dem Zusatzhinweis: „bitte keine kostenlosen Zeitungen“ an Ihrem Briefkasten anzubringen.
 Weitere Informationen finden Sie auf dem Verbraucherportal www.werbung-im-Briefkasten.de

Die aktuelle Wochenendzeitung

hallo wochenende

..FINALER RÄUMUNGS- VERKAUF!

GÜNSTIGER WIRDS NICHT MEHR!

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

BEISPIEL: **SIDEBOARDS & CO.**

ZUM SALE-PREIS



KNALLER
Letzte Chance!

nur noch:
199.99
~~759.-*~~
SALE-Preis

ZUM BEISPIEL:
HIGHBOARD BxHxT ca. 166x132x40 cm. 1097 0002 01
VITRINE BxHxT ca. 90x199x40 cm. 1097 0002 02
WANDBOARD BxHxT ca. 160x20x20 cm. 1097 0002 04
LOWBOARD BxHxT ca. 181x57x48 cm. 1097 0002 05
VITRINE BxHxT ca. 90x146x40 cm. 1097 0002 06

SIDEBORD
BxHxT ca.
181x90x40 cm
1097 0002 00

**VIELE VITRINEN, SIDEBOARDS, LOWBOARDS, KOMMODEN,
BETTEN, MATRATZEN, KLEIDERSCHRÄNKE- und NACHTSCHRÄNKE.**

BEISPIEL: **TREND-WOHLNLANDE**



Letzte Chance!
nur noch:
599.99
~~1968.-*~~
SALE-Preis

WOHLNLANDE
BxHxT ca.
276x79(94)x193 cm
0099 0033 00



KOMMODE
0088 0147

KOMMODE
0088 0145

99.99
~~330.-*~~
SALE-Preis

KOMMODE
ca. 117x88x37 cm.
0088 0146

30%²⁾
EXTRA

TRAUMMÖBELSTÜCK
vor Ort nicht gefunden? Wir helfen Ihnen gerne.

**NEUBESTELLUNGEN
SIND WEITERHIN MÖGLICH!**

MÖBEL & KÜCHEN

IMMER
SPAREN!
bis zu **45%**³⁾

**KOSTENLOSER
MIETTRANSPORTER**



SELBSTVERSTÄNDLICH SIND WIR auch nach der
Schließung bei Rückfragen, Reklamationen und
Garantiethemen **FÜR SIE DA!**