hallo PEINE wochenende

19 ❖ 50. Jahrgang · 2. Mai 2026 www.hallopeine.de **Zustellung** hallowochenende.de/zeitung-nicht-erhalten/ **Geschäftskunden** (05171) 406 -301/-309 **Kleinanzeigen** (0800) 1234-913 **Redaktion** (05371) 808-122



10342101_002426

Tolle Preis zu gewinnen

Schlagen Sie **Brandschützer** vor, die Besonderes geleistet haben

Stederdorf. Ehrenamtliche Feuerwehrleute leisten im Landkreis Peine täglich Außergewöhnliches – oft ohne große Aufmerksamkeit. Das soll sich jetzt ändern: Die Peiner Allgemeine Zeitung (PAZ) sucht Frauen und Männer, die sich beim Brandschutz und darüber hinaus besonders verdient gemacht haben.

Bis zum Sonntag, 10. Mai, können Leserinnen und Leser Vorschläge einreichen. Gesucht werden Menschen, die bei der Feuerwehr über sich hinausgewachsen sind, Verantwortung in außergewöhnlichen Situationen übernommen oder sich in besonderer Weise engagiert haben. Die Aktion soll diejenigen sichtbar machen, die sonst im Hintergrund Großes leisten. Wie wichtig diese Arbeit ist, zeigt sich zum Beispiel bei einer Übung am Dorfteich in Stederdorf.

Der Wasserstrahl trifft den Dorfteich in Stederdorf mit Wucht. Gischt spritzt auf, ein feiner Nebel liegt in der Luft. „Wei-


Die Feuerwehren im Kreis Peine machen einen unglaublich wichtigen Job für alle. Jetzt suchen wir die Helden 2026. FOTO: GERO GEREWITZ

ter!“, ruft jemand. Schläuche werden nachgezogen, Kupplungen greifen ineinander. Es geht schnell. Es wirkt eingespielt – und dabei ist es nur eine Übung.

Ein Trupp der Feuerwehr kniet am Ufer, verbindet Schläuche, prüft Ventile. Sekunden später schießt das Wasser in einem festen Bogen über die Fläche. Kein Zögern, kein Durcheinander. Jeder Handgriff sitzt. Mittendrin steht Timm Wiesemann, Sprecher der Stadtfeuerwehr Peine. Er beobachtet die Abläufe – und kennt sie seit Jahren.

„Ich bin damals schon als Zehnjähriger zur Jugendfeuerwehr gekommen“, sagt Timm Wiesemann. Feuerwehr liegt bei ihm in der Familie. „Mein Vater, mein Bruder waren alle dabei. Das hat mich gepackt.“ Aus der Jugendfeuerwehr wird eine Laufbahn: Grundausbildung, Verantwortung, später Führungsrollen. Heute ist Wiesemann Sprecher der Feuerwehr.

Bei der Feuerwehrübung am Dorfteich wird wenig gesprochen. Kommandos sind präzise und knapp, Bewegungen sitzen. Jeder weiß, was zu tun ist. Die Übung wirkt unspektakulär. Und genau darin liegt ihre Stärke. Denn was hier entsteht, ist Routine und Vertrauen.

„Jeder Einsatz ist anders, zu jeder Tageszeit“, sagt Wiesemann. „Und das Ziel ist immer, Menschen zu helfen.“ Der Moment, für den hier geübt wird, kommt plötzlich. Dann bleibt keine Zeit zum Nachdenken. Dann zählt, was vorher trainiert wurde.

Viele der Feuerwehrleute kommen direkt aus ihrem Alltag hierher. Sie üben, wiederholen, verbessern Abläufe. Was von außen wie Routine wirkt, ist Ergebnis von Engagement und Verantwortung.

Als die Übung endet, wird es ruhiger. Schläuche werden eingerollt, Wasser tropft auf den Boden. Es sind Momente wie diese, die kaum jemand sieht.

Doch was auch nach dieser Übung klar ist: Der nächste Alarm kommt. Und wenn der Fall der Fälle eintritt, muss spätestens dann jeder Handgriff sitzen.

Die Frauen und Männer der Feuerwehr sind wahre Helden in unserem Landkreis: Sie sind jeden Tag und zu jeder Zeit im Einsatz – bei Sturm- und Hochwasserlagen, bei schweren Unfällen und natürlich

Fortsetzung auf Seite 2



34893901_002425



5549201_002426

Wer wird „Feuerwehrheld 2026“?

Fortsetzung von Seite 1

bei großen wie kleinen Bränden. Es ist Zeit, die Kameradinnen und Kameraden für ihr Engagement zu ehren.

Die PAZ sucht daher den „Feuerwehrhelden des Jahres“. Gesucht wird jemand, der als Feuerwehrmann oder Feuerwehrfrau eine besondere Auszeichnung verdient hat – sei es durch eine spektakuläre Rettungsaktion, Verdienste in der Jugendarbeit, eine besonders langjährige aktive Mitgliedschaft oder weil der oder die Nominierte die gute Seele der Truppe ist. Timm Wiesemann begrüßt diese außergewöhnliche Aktion und ruft alle Menschen im Landkreis Peine auf, Vorschläge einzureichen.

Wer sich beteiligen möchte, sendet einen Vorschlag. Die Nominierung lässt sich im Internet auf der Seite www.paz-online.de/feuerwehrheld einreichen. Dort einfach das Formular ausfüllen und kurz die Bewerbung begründen. Feuerwehrleute können sich auch selbst vorschlagen.

Bis zum 10. Mai sammelt die PAZ-Redaktion die Vorschläge. Wichtig: Die vorgeschlagene Person sollte mit der Nominierung einverstanden sein. Alle weiteren Informationen finden sich auf der Internetseite www.paz-online.de/feuerwehrheld.

Nach der Nominierungsphase wählt eine Jury aus Kreisbrandmeister Rüdiger Ernst, Erster Kreisrätin Bettina Conrady, Erstem Stadtrat Christian Axmann, Kulturring-Chefin Dr. Bettina Wilts, Polizeioberkommissar Malte Jansen und PAZ-Chefredakteur Michael Lieb aus allen Vorschlägen zehn Feuerwehrleute aus. Danach werden die zehn Favoriten und Favoritinnen ausführlich in der PAZ vorgestellt – die Leser können schließlich bei einer Online-Abstimmung den „Feuerwehrhelden des Jahres“ küren.

Auf die Gewinnerin oder den Gewinner wartet ein ganz besonderer Preis: Die Sparkasse Hildesheim Goslar Peine sponsert ein großes Feuerwehrfest für den Champion und seine Ortswehr nach den Sommerferien. Dann findet auch die feierliche Ehrung statt.

Und unter allen Teilnehmenden, die bei der Aktion abstimmen, verlost der Verlag zusätzlich einen wertvollen Reisegutschein. Als Sponsoren und Unterstützer der Aktion „Feuerwehrheld des Jahres” sind dabei: Sparkasse Hildesheim Goslar Peine, der Landkreis Peine, die Stadt Peine und die Stadtwerke Peine.

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

Mit freundlicher Unterstützung von
Sparkasse Hildesheim Goslar Peine
STADTWERKE PEINE Nähe hat Zukunft.
Stadt Peine
Landkreis Peine

Anzeige

Warum sich ungenutztes Gold jetzt prüfen zu lassen lohnt!

Die Niedersächsische Goldbörse Braunschweig: auch bekannt aus FOCUS MONEY

Mai 2026

Aktueller Goldkurs: 4.708,80 USD/Ounce







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

Braunschweig. In vielen Wohnungen, Häusern und Nachlässen der Stadt finden sich Werte, die über Jahre kaum noch beachtet werden: alter Schmuck, einzelne Ohrringe, gerissene Ketten, Ringe, Münzen, Barren, Zahngold oder kleine Erbstücke. Was unscheinbar wirkt oder längst nicht mehr getragen wird, kann gleichwohl einen erheblichen materiellen Wert besitzen. Gerade deshalb lassen derzeit viele Eigentümer ihre Bestände professionell prüfen.

Der Anlass dafür liegt auf der Hand: Das Preisniveau am Goldmarkt ist weiterhin hoch. Zwar kommt es immer wieder zu Schwankungen, doch insgesamt bewegt sich Gold nach wie vor auf einem derart hohem Niveau, das für Besitzer ungenutzter Werte interessant sein kann. Wer schon länger darüber nachdenkt, alten Schmuck, Bruchgold oder Münzen bewerten zu lassen, findet derzeit gute Voraussetzungen vor, um sich Klarheit über den tatsächlichen Gegenwert zu verschaffen.

Häufig wird unterschätzt, was überhaupt noch werthaltig ist. Nicht nur vollständige oder modische Schmuckstücke kommen in Betracht. Auch beschädigte Ketten, einzelne Ohrstecker, ältere Ringe, Zahngold oder über Jahre aufbewahrte Kleinteile können einen relevanten Edelmetallwert haben. Entscheidend ist nicht der äußere Eindruck, sondern was tatsächlich an Gold, Silber, Platin oder Palladium enthalten ist. Gerade deshalb ist es in vielen Fällen sinnvoll, nichts vorschnell auszusortieren, sondern vorhandene Werte mitzubringen.

In der Niedersächsischen Goldbörse Braunschweig erfolgt die Bewertung transparent und nachvollziehbar auf Grundlage der maßgeblichen Faktoren wie Gewicht, Feingehalt und aktuellem Kurs. Die Prüfung ist kostenlos und unverbindlich. Gerade bei Nachlässen, Erbschaften oder über längere Zeit angesammelten Beständen bietet eine geordnete Wertermittlung oft die Möglichkeit, sich einen realistischen Überblick zu verschaffen und anschließend in Ruhe zu entscheiden.

Viele Kunden nutzen eine solche Bewertung nicht allein aus unmittelbarer Verkaufsabsicht. Häufig geht es zunächst darum, die im Haushalt vorhandenen Werte überhaupt einmal sachlich einordnen zu lassen. Wer sich danach für eine Veräußerung entscheidet, kann mit einer unmittelbaren Auszahlung rechnen, wahlweise bar oder per Echtzeitüberweisung. So lässt sich gebundenes Vermögen ohne langen Aufwand in verfügbare Liquidität umwandeln.

Hinzu kommt ein weiterer Aspekt: Werte, die jahrelang ungenutzt aufbewahrt werden, erfüllen für ihre Eigentümer häufig keinen praktischen Zweck mehr. Umso naheliegender ist es, den Bestand zumindest einmal prüfen zu lassen und auf dieser Grundlage zu entscheiden, was behalten und was veräußert werden soll. Eine sachliche Bewertung schafft Transparenz und kann helfen, verborgene Reserven sichtbar zu machen.

Wer ungenutzte Edelmetalle besitzt, sollte den derzeitigen Markt daher zum Anlass nehmen, den eigenen Bestand überprüfen zu lassen. Was seit Jahren unbeachtet in Schubladen, Schatullen oder Kästen liegt, ist unter Umständen deutlich wertvoller, als vielfach angenommen wird.

Kostenlose und unverbindliche Bewertung in der Niedersächsischen Goldbörse Braunschweig direkt vor Ort.

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.

13297901_002426

Neues Zuhause für Jonny

Dreibeiniger Mischling hat keine einfache Vergangenheit

Peine. Jonny ist sechs Jahre alt und ein aufgeweckter kleiner Bursche. Der Malteser-Pudel-Mischling, auch Maltipoo genannt, lebt seit einiger Zeit bei Tanja Gumpert und ihrem Lebensgefährten Jürgen Klein in Neudorf-Platendorf. Vorher war der Hund im Tierheim Peine untergebracht. Jonny hat ein auffälliges Handicap, denn ihm fehlt ein Vorderbein – trotzdem legt er ein beachtliches Lauftempo an den Tag und hält seine Besitzer ordentlich auf Trab.

„Wir hatten vor Jonny eine Hündin, einen Dackel-Schäferhund-Mix. Leider bekam sie Krebs und musste eingeschläfert werden“, erzählt Jürgen Klein. Das war im vergangenen Jahr. „Danach wollten wir eigentlich erst einmal keinen Hund mehr haben“, fügt Tanja Gumpert hinzu. Dann sei der Wunsch nach einem Haustier bei dem Paar aber doch groß geworden.

Umgesehen hätten sich die beiden zunächst im Tierheim Ribbesbüttel. „Dort wurden wir aber nicht fündig“, schildert Gumpert. Bei einer Online-Suche stieß sie schließlich auf das Tierheim in Peine, das rund 50 Kilometer vom Wohnort des Paares entfernt liegt. Die 58-Jährige und ihr 65-jähriger Lebensgefährte unternahmen einen Ausflug dorthin. „Da fiel uns dieser Knabe auf“, sagt Gumpert und zeigt lächelnd auf Jonny. „Es war Liebe auf den ersten Blick.“



Jürgen Klein und Tanja Gumpert mit Jonny. FOTO: SEBASTIAN PREUß

Sofort mitnehmen konnten die Neudorf-Platendorfer den Hund aber nicht. Denn es werde seitens des Tierheims ganz genau geprüft, ob die Chemie mit den potenziellen neuen Besitzern auch passt, erklärt Klein. Viermal habe das Paar nach Peine fahren müssen, umgekehrt seien Mitarbeitende des Tierheims nach Neudorf-Platendorf gekommen, um zu schauen, wie denn das neue Zuhause von Jonny aussehen würde. „Schließlich hieß es, dass wir ihn abholen können“, sagt der 65-Jährige.

Ursprünglich kommt Jonny aus Bulgarien. Die Vorbesitzer hätten ihn von dort nach Deutschland geholt. Aber irgendwann habe sich das Pärchen getrennt, der Mischling wurde zum „Scheidungskind“ und habe bei keinem der beiden Vorbesitzer bleiben können - woraufhin er im Tierheim gelandet sei. Das vierte Bein habe dem Hund zu dem Zeitpunkt längst gefehlt. „Er hatte einen Abszess an der Pfote“, erklärt Gumpert. Man habe das Vorderbein nicht retten können, ein Tierarzt in Deutschland habe es abnehmen müssen.

„Aber davon abgesehen ist Jonny kerngesund“, sagt die 58-Jährige. Großartig einschränken würde es den Hund auch nicht, dass er kein Vierbeiner mehr ist.



11800401_002426

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



13361701_002426



8184101_002426



9733801_002626

PAZ
Jetzt App downloaden!
Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland rnd



13071301_002626


Soll die Powerbank nur gelegentlich das Smartphone aufladen, genügt ein Modell mit 5.000 bis 10.000 Milliamperestunden. FOTO: ZACHARIE SCHEURER

So findet man die richtige Powerbank

Der Akku des Smartphones macht schlapp und es ist keine Steckdose in der Nähe? Dann ist die Powerbank Gold wert. Wer über den Kauf so einer mobilen Nachlade-Batterie nachdenkt, muss sich einfach diese Fragen stellen:

Soll die Powerbank nur gelegentlich das Smartphone aufladen? Dann genügt laut Tüv Süd ein Modell mit 5.000 bis 10.000 Milliamperestunden (mAh).

Sollen mehrere Geräte versorgt werden? Dann sollte die Kapazität umso höher ausfallen – Powerbanks mit 20.000 bis 30.000 mAh sind dann die bessere Wahl.

Vereinfacht gesagt gilt: Je mehr Milliamperestunden der mobile Akku bietet, desto mehr Strom kann er liefern, ehe er selbst aufgeladen werden muss.

Watt, warum lädt das nicht schneller?

Wie schnell eine Powerbank ein elektrisches Gerät auflädt, dafür ist die Ausgangsleistung maßgeblich. Für den Einsatz bei größeren Geräten wie Tablets oder Notebooks rät der Tüv Süd zu Ausgangsleistungen zwischen 30 und 65 Watt.

Unterstützt ein Gerät Schnellladestandards wie Power Delivery oder Quick Charge, ist es sinnvoll, nach Powerbanks zu suchen, die das ebenfalls unterstützen.

Diese Werte und Angaben sind Teil der technischen Spezifikationen der Powerbank, die der Hersteller auch klar angeben sollte. Das sei ein Zeichen für Seriosität und Sicherheit, so die Fachleute.

Powerbank soll in den Flieger? Dann ist dieser Wert wichtig

Was nicht immer ersichtlich ist, ist die Nennenergie der Powerbank. Das ist ein wichtiger Wert für alle, die den mobilen Akku mit an Bord eines Fliegers nehmen wollen – denn Airlines sind streng: Powerbanks mit mehr als 100 Wattstunden (Wh) dürfen häufig nicht mit. Wie bekommt man die Wattstunden heraus?

Dafür braucht man zum Glück nur zwei andere Werte: die Kapazität in Milliamperestunden (mAh) und die Spannung in Volt (V). So geht die Rechnung:

- Man teilt die mAh durch 1.000 und multipliziert den Wert mit V.
- Eine Powerbank mit 15.000 mAh und 3,7 V kommt beispielsweise auf 55,5 Wh und wäre damit Flugzeug-tauglich. (15.000 durch 1.000 ist 15. Mal 3,7 ergibt das 55,5.)

Ist sichergestellt, dass die inneren Werte stimmen, muss man nur noch auf die passenden Anschlüsse achten, damit Smartphone, Tablet und Co. auch an die Powerbank angesteckt werden können. Zudem sollte das Gehäuse einen stabilen, gut verarbeiteten Eindruck machen. (dpa)

+ NOTDIENSTE AM WOCHENENDE +

APOTHEKEN

PEINE Brücken-Apotheke Tel. (05171) 3244, Bahnhofstr. 5: Sa. 9-9 Uhr
TELGTE Glückauf-Apotheke Tel. (05171) 21100, Hannoversche Heerstr. 53: So. 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

ABBENSEN Praxis Dr. Georg Heiber & Dr. Caroline Spickschen Pferde-Nutztiere-Kleintiere, Tel. (05177) 98650, Am Maschende 9A: Sa., So.

Alle Angaben ohne Gewähr.

Schwankende Energiepreise: Wechsel kann sich lohnen

Die Preise für Energie schwanken - nicht zuletzt durch Kriege und Krisen - weiterhin stark. Die Verbraucherzentrale Bayern weist Verbraucherinnen und Verbraucher darum darauf hin, dass mit einem gezielten Vergleich bei Strom- und Gasverträgen und einem entsprechenden Anbieterwechsel enorme Einsparungen von mehreren Hundert Euro im Jahr möglich sind.

Die Verbraucherschützer raten dabei wie folgt vorzugehen:

Kundinnen und Kunden, die sich in der Grundversorgung eines Strom- oder Gasanbieters befinden, können mit einer Kündigungsfrist von zwei Wochen zu einem anderen Anbieter wechseln. Einen Sondertarif können Verbraucherinnen und Verbraucher nach Ablauf der Mindestvertragslaufzeit - die in der Regel bei 12 oder 24 Monaten liegt - mit einer Frist von einem Monat kündigen.

Erhöht der aktuelle Anbieter die Preise, können Kundinnen und Kunden zudem von ihrem Sonderkündigungsrecht Gebrauch machen, über das der Versorger informieren muss. Darauf weist die Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz hin. (dpa)



Strom- und Gaspreise im Fokus: Mit einem gezielten Anbieterwechsel können Haushalte mehrere Hundert Euro pro Jahr einsparen. FOTO: CHRISTIN KLOSE



12359301_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

Anzeige

Damit Ihr Zuhause wieder strahlt!

-Ihre Flächen - Unsere Verantwortung-

Wenn Einfahrt und Dach ungepflegt wirken... liegt es oft nicht am Haus

Viele Hausbesitzer kennen das Problem: Die Einfahrt wird dunkler, auf der Terrasse breiten sich Moose aus und auch das Dach verliert zunehmend an Ausstrahlung.
Dabei ist das Haus selbst oft in einem guten Zustand – nur die Oberflächen wirken alt und ungepflegt.
Genau hier setzt die Arbeit von Mehmet Celik aus Lengede an.

Mit seiner Firma Stein- und Dachsanierung hat er sich darauf spezialisiert, Steinflächen und Dächer wieder in einen Zustand zu bringen, der dem Haus gerecht wird.
„Viele Kunden denken erst, sie müssten alles neu machen“, erklärt Celik.
„Dabei kann man bestehende Flächen mit der richtigen Technik und Behandlung oft komplett aufwerten.“

Mehr als nur Reinigung

Bevor ein Auftrag beginnt, wird jede Fläche vor Ort genau geprüft. Denn Einfahrten, Terrassen und Dächer unterscheiden sich stark – und brauchen eine individuelle Behandlung. Nach einer gründlichen, umweltschonenden Reinigung werden die Steinflächen – je nach Zustand – neu verfugt und beschichtet. Das sorgt nicht nur für eine bessere Optik, sondern schützt langfristig vor neuen Verschmutzungen.

„Man erkennt das Haus kaum wieder.“

Auch die Dachreinigung spielt eine wichtige Rolle. Moos und Ablagerungen werden fachgerecht entfernt – das verbessert das Erscheinungsbild deutlich und trägt zum Werterhalt der Immobilie bei.

Das Ergebnis überrascht viele Kunden

Saubere Steine, ein gepflegtes Dach und ein Zuhause, das wieder einen ganz anderen Eindruck macht.
„Unsere Einfahrt und das Dach waren vorher stark verschmutzt. Nach der Reinigung sah alles wieder aus wie neu“, berichtet Herr Schürmann. „Man erkennt das Haus kaum wieder.“

Beratung direkt vor Ort

Ein wichtiger Bestandteil der Arbeit ist die persönliche Beratung. Interessierte erhalten eine kostenlose und unverbindliche Einschätzung – direkt bei Ihnen zu Hause.
So lässt sich genau feststellen, welche Maßnahmen sinnvoll sind und welches Ergebnis erzielt werden kann.



M. Celik (rechts im Bild) mit seinem zufriedenen Kunden R. Schürmann: “Jetzt sieht alles top aus und es ist Ruhe.”





STEIN • FASSADE • DACH
STEIN- UND DACHSANIERUNG
IHRE FLÄCHEN - UNSERE VERANTWORTUNG.

Ihr Ansprechpartner:
Mehmet Celik
05344 26 26 969
0176 47 180 007

Lebenstedter Str. 19, 38268 Lengede | www.stein-und-dachsanierung.de
info@stein-und-dachsanierung.de

12440201_002426

„Magic Mushrooms“ lindern Depressionen

Seit Jahren suchen **Psychiater** nach neuen Therapien für depressive Patienten. Nun hat sich bestätigt, dass die psychedelische Droge Psilocybin ihnen helfen kann.

VON IRENE HABICH



FOTO: JIHANE BISHOP / UNSPLASH

Magic Mushrooms sind eine beliebte Partydroge: Sie entfalten eine psychedelische Wirkung, können Bewusstsein und Wahrnehmung verändern. Genau das wollen sich Forschende künftig bei der Behandlung von Depressionen zunutze machen. So hat der Wirkstoff der Pilze, das Psilocybin, in einer neuen Studie depressive Symptome gelindert. Wird die Einnahme des Psychedelikums psychologisch begleitet, kann sie offenbar zu Durchbrüchen in der Therapie verhelfen.

In der Psychiatrie setze allmählich ein Umdenken ein, sagt Gerhard Gründer vom Zentralinstitut für Seelische Gesundheit (Zi) in Mannheim, das die Psilocybin-Studie gemeinsam mit dem Berliner Universitätsklinikum Charité durchgeführt hat.

So wurde lange davon ausgegangen, dass Depressionen in erster Linie durch Störungen im Stoffwechsel des Hormons Serotonin verursacht würden. Bisher verfügbare Antidepressiva sollen einen Serotoninmangel beheben, man nennt sie auch „Selektive Serotonin-Wiederaufnahmehemmer“ oder kurz SSRI.

„Aber was wir mit den klassischen Psychopharmaka machen, wirkt bei vielen nicht“, sagt Gründer. Das liege wohl daran, dass Depressionen durch eine Stoffwechselstörung nicht ausreichend erklärbar seien – bei dem Modell gebe es „einen Baustein, der fehlt“. Was Gründer meint, ist die persönliche Lebensgeschichte und Erlebniswelt eines Menschen: „Mit einer rein biologischen Sichtweise kommen wir da nicht weiter.“

Die Idee, Psychedelika wie Psilocybin, das stärker wirksame LSD oder Ayahuasca zur Therapie seelischer Leiden einzusetzen, gab es bereits in den 1960er- und 1970er-Jahren. Therapeuten und Therapeutinnen hatten mit den Substanzen experimentiert, ehe diese in den meisten Ländern als Drogen verboten wurden. Nun gibt es seit einigen Jahren seriöse Forschung auf dem Gebiet – und sie erzielt immer mehr Erfolge.

Die Studie des Zi und der Charité wird den modernen wissenschaftlichen Standards gerecht, sie erhielt auch staatliche Förderung. Aber wie muss man sich die „Therapie mit Drogen“ eigentlich vorstellen? In drei Sitzungen wurden die Teilnehmenden zunächst auf die psychedelische Erfahrung vorbereitet. Was würde sie erwarten? Wie sollten sie am besten mit auftauchenden Gefühlen und Empfindungen umgehen? All das erklärten ihnen Therapeuten und Therapeutinnen.

- Punkt 1: In einer Studie konnte Psilocybin die Symptome einer Depression lindern. Die zweimalige Einnahme des Psychedelikums wurde dabei psychotherapeutisch begleitet und überwacht.
- Punkt 2: Es ist noch nicht genau erforscht, wie die Wirkung zustande kommt. Es gibt aber sowohl eine Wirkung auf den Hormonstoffwechsel als auch eine starke psychologische Wirkung der Rauscherfahrung, die zu neuen Sichtweisen und Erkenntnissen verhilft.
- Punkt 3: In einigen Ländern ist die Therapie von Depressionen mit Psilocybin bereits unter Auflagen erlaubt. Dazu gehören die Schweiz und Australien. Eine Zulassung in den USA wird in den kommenden Jahren erwartet. In Deutschland könnte es noch deutlich länger dauern, bis die breite Anwendung zulässig ist.

An zwei verschiedenen Tagen nahmen die Versuchsteilnehmenden dann entweder ein Placebo mit einer leichten, körperlichen Wirkung ein – oder Psilocybin. Dies geschah in einem gemütlich eingerichteten Raum. Es gab beruhigende Musik, und Teilnehmenden wurde empfohlen, sich eine Schlafmaske aufzusetzen, um ganz in ihr inneres Erleben einzutauchen.

Dabei überwachten sie dieselben Therapeuten und Therapeutinnen, die sie zuvor schon kennengelernt hatten. Es war jederzeit möglich, einzugreifen, falls sie sich nicht wohlfühlten. In mehreren Therapiesitzungen wurde später besprochen, was während des Rausches in den Teilnehmenden vorgegangen war. Welche Emotionen hatten sie durchlebt, welche Einsichten bekommen?

Beobachtet wurden in vielen Fällen emotionale Durchbrüche. Psychedelisch wirksame Substanzen wie Psilocybin bringen Menschen in Kontakt mit ihrem Innersten. Es verändert und intensiviert die Wahrnehmung von sich selbst, aber auch die der Umwelt, anderer Personen und von Beziehungen.

Unter dem Einfluss von Psilocybin würden Dinge bewusst, die man „in Therapien sonst vielleicht gar nicht mitbekomme“ – so hatten Teilnehmende ihre Erfahrung geschildert. Man erhalte „einen anderen Blick, eine andere Perspektive auf sich selbst“.

Das Rauscherlebnis kann so einschneidend sein, dass sich Blockaden lösen und Betroffene auch noch danach dauerhaft neue, positivere Sichtweisen entwickeln. Therapeutische Sitzungen sind dabei eine wichtige Unterstützung und können den Effekt verstärken.

Komplett aufgeklärt seien die Wirkungen von Psychedelika noch nicht, sagt Gründer: „Es ist zwar relativ gut erforscht, wie die Substanzen molekular wirken und an welchen Rezeptoren. Wie aber die Wirkung auf die Depression entsteht, ist unverstanden.“ Bisher gebe es nur Theorien. Das gilt allerdings auch für SSRI-Antidepressiva, die bereits auf dem Markt sind.

Wie SSRI können auch Psychedelika den Spiegel des Hormons Serotonin im Gehirn erhöhen. Und sie können die Neuroplastizität erhöhen – das heißt, sie regen das Nervensystem an, neue Verbindungen zu knüpfen. „Das ist bei den SSRI ebenfalls zu beobachten, es geschieht aber langsamer“, erklärt Gründer. Dazu komme bei den Psychedelika der psychologische Effekt durch die Intensität der Rauscherfahrung. Beides trage wohl zur beobachteten Wirkung bei.

Psychedelika haben einen Vorteil gegenüber den bisherigen Antidepressiva: Sie erfordern keine Dauertherapie. Schon zwei Dosen Psilocybin konnten in der Studie einen antidepressiven Effekt erzielen. SSRI hingegen müssten dauerhaft eingenommen werden, sagt Gründer – was oft auch zu anhaltenden Nebenwirkungen wie emotionaler Abstumpfung, Gewichtszunahme oder sexuellen Funktionsstörungen führt.

Auch Psychedelika sind nicht risikofrei. „Sie können Psychosen auslösen, wenn die Patienten nicht richtig ausgewählt werden“, erklärt Gründer. So seien Psychedelika für Personen, die ohnehin schon zur Dissoziation (Selbstabspaltung) neigen, nicht geeignet. Nebenwirkungen träten aber in der Regel direkt bei der Einnahme ein und könnten so überwacht werden.

Der Effekt des Psilocybins war in der neuen Studie nicht ganz so stark wie erhofft. Das Ziel war, die Symptome der Depression um die Hälfte zu reduzieren, was sich nicht erreichen ließ. Trotzdem konnte die Behandlung die Symptome wirksam reduzieren – wie schon in anderen Studien der vergangenen Jahre.

Zudem hatten an der Studie nur Patientinnen und Patienten teilnehmen dürfen, bei denen andere Therapieformen und Medikamente nicht gewirkt hatten. Dass vielen dennoch geholfen werden konnte, ist also beachtlich. Gründer glaubt, dass eine Psilocybin-Behandlung noch besser wirken könnte, wenn sie früher im Krankheitsverlauf einsetzt. So lasse sich dann im besten Fall verhindern, dass eine Depression überhaupt erst chronisch wird.

Er geht davon aus, dass es in den USA zu einer Marktzulassung von Psilocybin innerhalb der kommenden zwei bis drei Jahre kommen könnte. In Deutschland werde es wohl noch länger dauern.

XXXLutz

Hausmesse* bei **XXXLutz** in **Gadenstedt** **03. Mai**

UMBAUABVERKAUF

IN GADENSTEDT

BIS ZU **75%** [1)]

NUR NOCH **60** KÜCHEN

100 POLSTERMÖBEL

30 SCHLAFZIMMER

40 TISCHE U.V.M.

auf gekennzeichnete **Abverkaufsmöbel**

ALLES MUSS RAUS!

ZUSÄTZLICH! **50%** [2)]

zusätzlich auf gekennzeichnete **Abverkaufsartikel** der Abteilungen

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

IN VIELEN ABTEILUNGEN

NOCH 30 KÜCHEN UNTER 5.000 €!

ZUM KNALLHARTEN ABVERKAUFSPREIS

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

Für Druckfehler keine Haftung. Artikel im Online Shop immer zum Freundschaftskartenpreis – unabhängig jeglicher Rabattaktionen. Marktplatz-Verkäufer/Drittanbieter sind von allen Aktionen ausgenommen. Die XXXLutz Möbelhäuser, Filialen der BDSK Handels GmbH & Co. KG, Mergentheimer Straße 59, 97084 Würzburg. 1) Gültig bei Neuaufträgen auf gekennzeichnete Abverkaufsmöbel. Gültig bis mindestens 02.05.2026. 2) Gültig bei Neuaufträgen auf gekennzeichnete Abverkaufsartikel der Abteilungen Haushaltswaren & Accessoires, Heimtextilien, Leuchten, Teppiche, Gardinen sowie die Baby-Exklusivmarken Jimmy Lee, My Baby Lou, Avelia und Patinio. Gültig bis mindestens 02.05.2026. * Am 03.05.2026 bei XXXLutz in Gadenstedt Beratung und Verkauf von 12.00 bis 18.00 Uhr.

© XXXLutz Marken GmbH

Mein Möbelhaus. Mein xxxlutz.de

XXXLutz



orsicht statt Winken: Kinder am Straßenrand sollten nicht durch Handzeichen über die Straße gelassen werden, denn das kann zu Missverständnissen und gefährlichen Situationen führen.

FOTO: SILVIA MARKS

Kind am Straßenrand? Nicht herüberwinken

Ein Kind steht am Straßenrand und will offenbar die Straße überqueren. Viele Autofahrer stoppen dann und machen ein Handzeichen zum Kind, dass es ruhig gehen könne.

Der Auto Club Europa (ACE) sieht in der „gut gemeinten Geste“ aber ein Risiko und rät davon ab, Kinder aktiv über die Straße zu winken. Das Winken könne zu Missverständnissen führen – zum Beispiel, wenn andere Autofahrer die Situation nicht erkennen.

Bei den Kleinen wiederum erhöhe es die Gefahr einer falschen Entscheidung: Kinder verließen sich in solchen Momenten oft nur auf das Winken und achteten nicht ausreichend auf den übrigen Verkehr, erklärt der Verkehrsclub.

Die Empfehlung: Bemerken Autofahrer Kinder, sollten sie Tempo herausnehmen und besonders aufmerksam sein, aber im Zweifel lieber vorbeifahren.

Stets bremsbereit - gerade jetzt im Frühling

Wachsamkeit am Lenkrad ist vor allem in Wohngebieten und im Umfeld von Schulen, Kindergärten und Spielplätzen gefragt – gerade jetzt im Frühling, weil wieder mehr Kinder auch auf Rollern und Fahrrädern unterwegs sind, sie aber oft erst wieder Sicherheit mit diesen Gefährten gewinnen müssen.

Beobachtet man Kinder am Rand der Straße, sollte man immer mit unerwarteten Manövern und Fehlern rechnen und deshalb bremsbereit sein. Kinder seien kognitiv und motorisch noch in der Entwicklung, weshalb sie Entfernungen, Geschwindigkeiten und Anhaltewege oft nicht einschätzen könnten, so der ACE. (dpa)

Frühling im Garten: vier Tipps für den Start

Im April geht es im Garten so richtig los: Zeit, den Boden auf Vordermann zu bringen, die Beete für die Aussaat vorzubereiten und den Rasen fit zu machen. Wer rechtzeitig aktiv wird, legt den Grundstein für gesundes Wachstum und eine erfolgreiche Saison. Die DIY Academy zeigt, welche Arbeiten im April den Garten optimal vorbereiten.

1. Boden lockern

Nach dem Winter ist der Boden oft verdichtet. Statt umzugraben, sollte die Erde vorsichtig mit Harke oder Grabegabel gelockert werden. So bleibt die natürliche Struktur erhalten. Lockerer Boden fördert stabile Wurzeln, kräftiges Wachstum und erleichtert gleichzeitig die Pflege.

2. Boden mulchen

Mulchen ist im Frühjahr Grundvoraussetzung für einen gesunden Boden. Mulch hält die Feuchtigkeit, bremst Unkraut und liefert wertvolle Nährstoffe. Geeignet ist zum Beispiel eine Schicht aus organischem Material wie Laub, Rasenschnitt oder Rindenmulch. Achtung: Mulch sollte dabei nie direkt an den Stämmen oder Wurzeln der Pflanzen angehäuft werden, um Fäulnis und Krankheiten zu verhindern.

3. Säen und Pflanzen

Kälteempfindliche Pflanzen wie Tomaten, Paprika oder Chili kann man jetzt auf der Fensterbank vorziehen. Auch Zucchini und Bohnen dürfen laut Nabu Berlin noch nichts ins Freiland. Erst wenn keine Fröste mehr drohen, können die Wärmeliebhaber ausgepflanzt werden.

Robuste Sorten wie Radieschen und Spinat können ins Beet. Auch Steckzwiebeln kommen jetzt in die Erde, sofern der Boden frostfrei und gut abgetrocknet ist. Zuvor sollte man das Gemüsebeet aufbereiten: Unkraut entfernen, Erde lockern und Kompost als natürlichen Dünger einarbeiten.

4. Rasen mähen

Sobald der Rasen wieder wächst, ist der erste Schnitt fällig. Die Zeitschrift „Ökotest“ empfiehlt, die Halme nicht zu kurz zu schneiden, drei bis vier Zentimeter sind ideal. Bei Bedarf kann im April auch vertikutiert werden, um Moos und Rasenfilz zu entfernen.

Kahle Stellen lassen sich gut nachsäen, sobald der Rasen wieder regelmäßig gemäht wird. Wichtig: Erst ab etwa zehn Grad Bodentemperatur keimen die Samen. Mit dem Düngen besser warten, bis die neuen Halme sichtbar wachsen. (dpa)



Frühlingserwachen: Was gibt es im April im Garten zu tun?

FOTO: CHRISTIN KLOSE

Silbermond-Sängerin erwartet zweites Kind

Silbermond-Sängerin Stefanie Kloß ist wieder schwanger. „Glas leer, Bauch voll“, schrieb die Band auf Instagram unter ein Foto der 41-Jährigen. Auf dem Bild hält die Musikerin ein leeres Glas mit viel Milchschaum in der Hand - auf ihrem erkennbar schon gerundeten Bauch. Mehr Informationen etwa zum Geburtstermin verriet Kloß allerdings nicht.

Zahlreiche Fans der aus dem sächsischen Bautzen stammenden Band schickten Glückwünsche als Kommentar. Für die Sängerin ist es das zweite Kind. 2018 wurde ihr erstes Kind geboren. Auf den Social-Media-Seiten der Band schrieb sie damals, zusammen mit dem Vater des Kleinen, Silbermond-Gitarrist Thomas Stolle: „Hallo ihr Lieben, glücklich und geschafft wollen wir euch heute mitteilen, dass unser kleiner Sohn gesund auf die Welt gekommen ist.“

Silbermond feiert bald Bandjubiläum

Silbermond feiert das 25-jährige Bandjubiläum 2027 mit einem besonderen Ereignis: Die Musiker wollen nach eigenen Angaben erstmals in ihrer Geschichte ein eigenes Stadionkonzert spielen. Der Auftritt im Rudolf-Harbig-Stadion in Dresden soll der bisher größte der Bandgeschichte werden.

Silbermond besteht aus Sängerin Stefanie Kloß, Bassist Johannes Stolle, Gitarrist Thomas Stolle und Schlagzeuger Andreas Nowak. Zu ihren bekanntesten Songs gehören „Symphonie“, „Das Beste“ und „Leichtes Gepäck“. (dpa)



Sängerin Stefanie Kloß von der Band Silbermond steht auf der Freilichtbühne im Stadtpark in Hamburg.

FOTO: GEORG WENDT

Residenzmodell: Anmeldung beim Meldeamt ohne Mutter möglich

Haben getrennt lebende Eltern ein gemeinsames Sorgerecht fürs Kind, müssen sie sich bei „Fragen von besonderer Bedeutung“ einigen. Falls nicht, kann das Gericht die Entscheidungsbefugnis einem Elternteil übertragen. Eine melderechtliche Anmeldung gehört jedoch nicht dazu. Auf eine entsprechende Entscheidung des Amtsgerichts Frankenthal/Pfalz (Az: 71 F 15/26) weist die Arbeitsgemeinschaft Familienrecht des Deutschen Anwaltvereins hin.

Im konkreten Fall leben die Eltern eines 13-jährigen Jungen getrennt. Sie einigten sich auf das Residenzmodell und darauf, dass das Kind seinen Lebensmittelpunkt beim Vater hat. Der wollte ihn daher auch bei der Meldebehörde anmelden.

Klärung des Lebensmittelpunkts bedeutend, Anmeldeakt nicht

Dieser Akt erschien dem Vater als eine „Frage von besonderer Bedeutung“. Er ging davon aus, dass die Zustimmung der Mutter dafür erforderlich sei und beantragte vorsorglich die Übertragung der alleinigen Entscheidungsbefugnis sowie Verfahrenskostenhilfe. Das war völlig unnötig, so das Gericht.

Es lehnte die Verfahrenskostenhilfe ab. Zwar habe die Anmeldung praktische Auswirkungen, etwa auf Schulzuordnung oder bestimmte Sozialleistungen. Der Vater sei jedoch bereits aufgrund seines Sorgerechts und des Lebensmittelpunkts des Kinds zur Anmeldung berechtigt – und sogar verpflichtet, da bei unter 16-Jährigen die Anmeldung durch denjenigen zu erfolgen habe, in dessen Wohnung sie einziehen.

Im Residenzmodell stelle die melderechtliche Anmeldung daher lediglich die verwaltungsrechtliche Folge der bestehenden Betreuungsregelung dar und keine zustimmungspflichtige Entscheidung von besonderer Bedeutung. (dpa)



Ohne Einverständnis möglich: Solange das Kind tatsächlich beim anmeldenden Elternteil wohnt, ist eine Ummeldung auch ohne Zustimmung des anderen Elternteils zulässig FOTO: ARNE DEDERT

ANZEIGE

WENIGER BESCHWERDEN.
MEHR BEWEGLICHKEIT. MEHR LEBENSQUALITÄT.

Jetzt in neuer Praxis in Peine: Moderne Chiropraktik für die Region

Viele kennen es: wiederkehrende Rücken-, Nacken- oder Kopfschmerzen, eingeschränkte Beweglichkeit, ein Hexenschuss oder Bandscheibenprobleme. Beschwerden, die den Alltag belasten – und oft länger bestehen bleiben oder wiederkehren. Doch häufig geht es nicht nur um Schmerz, sondern um die Funktion des gesamten Körpers.

Die Chiropraktorin Ute Daßler (Master of Science in Chiropraktik) unterstützt Menschen dabei, wieder in Bewegung zu kommen – mit moderner, fundierter Chiropraktik und dem klaren Ziel: spürbare, nachhaltige Ergebnisse.

Ab sofort empfängt sie gemeinsam mit ihrem wachsenden Praxisteam ihre Patientinnen und Patienten in neuen, frisch renovierten und modern ausgestatteten Räumlichkeiten im Mödesser Weg 32, Peine.

Ob akute Beschwerden oder der Wunsch nach mehr Balance und Leistungsfähigkeit: Chiropraktik richtet sich an alle, die ihre Gesundheit aktiv verbessern möchten – nicht nur bei Schmerzen, sondern auch zur Unterstützung von Funktion, Beweglichkeit und Stabilität. Bereits kleine funktionelle Störungen können das Zusammenspiel von Nervensystem, Wirbelsäule und Gelenken beeinflussen.

Ursachen verstehen. Beweglichkeit zurückgewinnen.

Mit präzisen, individuell abgestimmten Impulsen werden Störungen gezielt beeinflusst, die Beweglichkeit verbessert und das Nervensystem unterstützt – für mehr Stabilität, Energie und Lebensqualität.

Nachhaltig statt kurzfristig

Chiropraktik ist ein strukturierter Prozess: Analyse, klare Zieldefinition und darauf aufbauend ein individueller Behandlungsplan.

Fotos: privat





Viele Patientinnen und Patienten berichten nicht nur von der Linderung ihrer Beschwerden, sondern auch von einem gesteigerten Wohlbefinden, mehr Leistungsfähigkeit im Alltag sowie Verbesserungen bei Schlaf, Konzentration und Beweglichkeit. Sportlich aktive Menschen nehmen zudem eine geringere Verletzungsanfälligkeit und eine bessere Belastbarkeit im Sport wahr.

Jetzt starten – für ein Leben in Balance und voller Energie!

chiro4health
Chiropraxis Ute Daßler
Chiropraktorin, MSc, HP

11808801_002426

Scheißtag? Vier Tipps, wie Sie den Tag noch retten

Beim Griff in den Kühlschrank entgleitet der Milchkarton und zerplatzt auf dem Boden, das Aufwischen dauert, keine Zeit mehr für Kaffee. Jetzt schnell los! Aber natürlich ist der Fahrradreifen platt - und auch die Bahn fährt einem vor der Nase weg. Der Tag scheint gelaufen. Oder lässt er sich noch retten?

Die Psychologin und Trainerin Nanni Glück hat praxiserprobte Tipps:



Emotionen zulassen: Drei Minuten Jammern geben Raum, um Ärger auszuleben, danach kann der Blick wieder nach vorn gehen. FOTO: ANDREA WARNECKE

1. Eine Runde jammern

„Erlauben Sie sich, zu hadern, zu jammern, sich zu beschweren oder sich zu ärgern", sagt Glück. Die Emotion sei ohnehin da. „Geben Sie ihr den Raum, den sie braucht, um sich zu entfalten." Hilfreich ist ein Zeitlimit: Stellen Sie zum Beispiel einen Timer auf drei Minuten. „Das reicht vollkommen", sagt Glück.

Zusätzlich empfiehlt sie eine Portion Humor: „Ärgern Sie sich nicht auf Deutsch oder einer anderen Ihnen bekannten Sprache, sondern nutzen Sie dafür Gibberish." Also einfach mal in unverständlichem Kauderwelsch vor sich hinschimpfen und den eigenen Ärger rauslassen. Glück zufolge hilft das, nicht von den eigenen Emotionen überwältigt zu werden. „Es ist nämlich ziemlich albern, auf Gibberish zu schimpfen."

2. Gedanklich Abstand gewinnen

Wem das zu albern ist, dem rät Glück: „Zoomen Sie kurz aus der Situation und schauen Sie von außen auf das, was ist." Betrachten Sie sich selbst wie eine außenstehende Person: Da ist ein Mensch, dem gerade etwas wirklich Unangenehmes passiert ist. Natürlich darf er sich ärgern.

Mit etwas Abstand wird aber schnell klar: Das Ganze ist nur eine Momentaufnahme. Oft schafft der Blick in die Zukunft Distanz: Wir wissen, die Situation wird vorübergehen – und aus der Perspektive von übermorgen wirke sie oft schon deutlich weniger wichtig.

3. Den Blick auf das Gute richten

Drücken Sie nun gedanklich die Pausetaste und schauen Sie sich um: Was ist in Ihrer unmittelbaren Umgebung gerade gut, schön oder lustig? „Finden Sie mindestens drei Dinge und bleiben Sie für ein paar Momente dabei", rät Nanni Glück. Vielleicht ist es die Tasse Kaffee auf dem Schreibtisch oder die Sonne, die durchs Fenster scheint.

Positive Emotionen erweitern der Psychologin zufolge den Blickwinkel. So entstehen wieder neue Denk- und Handlungsspielräume, selbst wenn die Situation zunächst unverändert bleibt. „Aber Sie kommen wieder als der gelingende und erfolgreiche Mensch zurück, der Sie sind."

4. Auf die Gute-Laune-Liste zurückgreifen

Hat sich die Laune noch nicht gebessert, empfiehlt Glück den nächsten Schritt: „Widmen Sie sich etwas, das Ihnen wirklich Freude bereitet und Spaß macht." Hilfreich ist eine vorbereitete Liste mit mindestens zehn Dingen, die guttun. „Die Liste ist wichtig, denn in Momenten, in denen das Leben crasht, fällt Ihnen davon garantiert nichts ein", sagt die Trainerin. „Auf meiner ganz persönlichen Liste steht auf Platz 1: Luftpolsterfolie knallen lassen. Ich liebe das!", verrät sie.

Wichtig: Vermutlich wird man an einem miesen Tag, an dem ohnehin alles schiefläuft, keine Lust haben, sich etwas so Banalem wie Luftpolsterfolie zu widmen. „Machen Sie es trotzdem", betont Glück. „Ich verspreche Ihnen, spätestens nach ein paar Momenten übernimmt die Freude wieder die Oberhand." Vielleicht hat der Tag dann doch noch eine Chance, sich deutlich zu verbessern. (dpa)

Kein Unkraut: Löwenzahn bitte stehenlassen

Mit den ersten warmen Tagen bringt der Löwenzahn gelbe Farbtupfer in den Garten. Oft wird er als Unkraut schnell entfernt, obwohl er im Frühjahr für manche Tiere sogar überlebenswichtig ist. Aber er kann noch mehr - die Deutsche Wildtierstiftung nennt gleich mehrere gute Gründe, ihn stehenzulassen.

Für früh fliegende Wildbienen wie Sandbienen, Mauerbienen oder Hummeln ist Löwenzahn oft die erste Nahrungsquelle nach dem Winter. Sein proteinreicher Pollen sorgt dafür, dass die Larven gesund heranwachsen - die Löwenzahn-Dörnchensandbiene setzt für ihren Nachwuchs sogar fast ausschließlich darauf.



Unterschätzte Wildpflanze: Löwenzahn wird oft als Unkraut verkannt, ist jedoch ein wertvoller Beitrag für die Natur und ein Hingucker im Garten. FOTO: MASCHA BRICHTA

Erwachen Zitronenfalter, Tagpfauenauge und Kleiner Fuchs aus der Winterstarre, ist der Löwenzahn eine wichtige Nektarquelle. Ebenso für Aurorafalter und Schwalbenschwanz, die im April aus ihren Puppen schlüpfen.

Auch die Blätter dienen als Futter für die Raupen der Hausmutter und anderer Nachtfalter. Die fetthaltigen Samen des Löwenzahns liefern hingegen Körnerfressern wie Spatz, Stieglitz oder Gimpel während der Brutzeit wertvolle Energie.

Die kräftige Pfahlwurzel des Löwenzahns dringt tief in den Boden und lockert verdichtete Schichten auf. Nach dem Absterben der Pflanze bleiben Kanäle zurück, die Sauerstoff in die Erde bringen - gut für Regenwürmer, Tausendfüßler und andere Bodenlebewesen.

Nicht nur Löwenzahn: Wildpflanzen wie Huflattich, Gundermann, Schafgarbe, Taubnessel oder wildes Veilchen sollte man ebenfalls im Garten stehenlassen, denn auch sie fördern die Artenvielfalt. (dpa)



© footboo/123RF

13693701_002426

MAIBAUMFEST in Abbensen





Das Maibaumfest in Abbensen ist ein Garant für ausgelassene Stimmung und ein tolles Programm für die ganze Familie. FOTOS: PRIVAT

Hausarztpraxis Abbensen

Rüdiger von Werder
Facharzt für
Innere Medizin

Christoph Dannheim
Facharzt für
Allgemeinmedizin

Meike Dannheim (angestellt)
Fachärztin für Allgemeinmedizin & Anästhesie

Im Steinkamp 24 · 31234 Edemissen-Abbensen · Tel. 05177 / 9 80 00

12123002_002426

Mit Schwung und Musik in den Mai

Die Altgesellschaft Abbensen lädt zum 19. Maibaumfest ein

Die Vorbereitungen laufen auf Hochtouren, damit am Samstag, 9. Mai, die Abbensenerinnen, Abbensener und ihre Gäste beim bereits 19. Maibaumfest den Wonnemonat in vollen Zügen genießen können.

Die Altgesellschaft richtet ab 14 Uhr in der Sundernstraße zusammen mit befreundeten Vereinen das Fest aus. Tatkräftige Helfende, die das traditionelle Aufrichten des Maibaums am Veranstaltungstag durch Muskelkraft unterstützen wollen, sind willkommen.

Ein buntes Programm

Der Musikzug der Freiwilligen Feuerwehr Abbensen wird nach dem Baumaufstellen in gewohnter Manier für eine beschwingte musikalische Stunde sorgen. Neu ist in diesem Jahr der Auftritt einer Live-Band. Gegen 19 Uhr unterhalten die "Retrojunkies" das Publikum mit Musik im Stil der 1980er Jahre.

Zu Gast sind erneut die Cheerleader der Flying Lions aus Essinghausen, die Kinder der Kindertagesstätte „Ratz und Rübe" mit Bewegungsliedern und der Mitmachzirkus des Clowns Luftikus. Fotostudio Kammler stellt eine Fotobox für Erinnerungsschnappschüsse bereit.

Eine Tombola ist mit tollen Preisen bestückt - Hauptpreis ist ein Peine-Marketing-Einkaufsgutschein. Darüber hinaus gibt es Spielzeug, Elektrogeräte und Kleinpreise zu gewinnen. An zahlreichen Ständen informieren Vereine und Gruppen die Besucher. Zugesagt haben bereits: Der Verein "Wir halfen Kindern e.V." aus Salzgitter, der Nabu, das Igelnetzwerk, die Fuhse Feen, der Ortsrat, die Altgesellschaft, die Kinder- und Jugendfeuerwehr Abbensen und die Ortsheimatpflege Abbensen.

Die Werkstatt Berkhöpen der Lebenshilfe Peine-Burgdorf bietet nützliche Eigenprodukte aus Holz rund um Haus und Garten an. Auch ein Pflanzenverkaufsstand ist vor Ort. Außerdem werden Deko aus Gießpulvermaterial, Gestricktes, Gehäkeltes und vieles mehr zu finden sein.

Gegen Abend wird die 4. Abbensener Maikönigin gekürt. Die 3 Erstplatzierten erhalten Einkaufsgutscheine von Edeka Ersu im Wert von 50, 30 und 20 Euro – die Maikönigin zusätzlich eine Krone und Schärpe. Anmeldungen sind unter 0151-27056303 oder per Mail an maibaumfest@altgesellschaft.de möglich.

Für die Jüngsten gibt es Kurzweil mit Hüpfburg, Glücksrad, Dosenwerfen, Spielstation und einem Basteltisch und einem Kinderschminkstand. Außerdem steht eine Atari-Mashed-Turtles-Challenge auf dem Programm.

Die musikalische Untermalung übernimmt DJ Olli. Wie schon im Vorjahr können Interessierte ihr Gesangstalent wieder bei einer Karaoke-Show unter Beweis stellen. Apropos Musik und Gesang: Zum diesjährigen Maibaumfest wird unter anderem auch ein Maibaumlied von Kindern der Kita "Ratz und Rübe" uraufgeführt. Einen kleinen Vorgeschmack auf den Song gibt es unter folgendem Link: https://youtu.be/Z0zYv3EvXsQ

Für das leibliche Wohl ist ausreichend gesorgt. Die Altgesellen bieten Schmackhaftes vom Grill, kühle Getränke und Bier vom Fass an. Zur Kaffeezeit locken selbstgebackener Kuchen und frische Waffeln. Zuckerwatte, Froozen-Ice, bunte Tüten und andere Leckereien können bei der Kinder- und Jugendfeuerwehr und den Fuhse Feen erworben werden. Auch die Alte Garde ist wieder dabei und versorgt die durstigen Gäste mit leckeren Cocktails und Longdrinks.

Das Programm auf einen Blick

- **Ab 14.00 Uhr:** Kinderspaß, Tombola, Kaffee und Kuchen, Getränke und Leckereien vom Grill
- **14.15 Uhr:** Auftritt der Flying Lions Cheerleader Essinghausen
- **14.45 Uhr:** Auftritt der Kindergartenkinder „Ratz und Rübe"
- **15.00 Uhr:** Aufstellen des Maibaums
- **15.45 Uhr**: Eröffnungsrede der Ortsbürgermeisterin
- **16.00 Uhr:** Auftritt des Feuerwehrmusikzug Abbensen
- **17.00 Uhr:** Mitmachzirkus mit Clown Luftikus
- **18.00 Uhr:** Küren der 4. Abbensener Maikönigin
- **19.00 Uhr:** Live-Musik mit den "Retrojunkies"
- **Ab 20.00 Uhr:** Karaoke-Gruppensingen, Party und Tanz unter dem Maibaum mit DJ Olli

WAGNER
Versorgungstechnik GmbH
• Heizung
• Lüftung
• Sanitär

Edemisser Landstraße 19
31234 Edemissen-Abbensen
Tel. 05177 8102
www.wagner-versorgungstechnik.com

12544402_002426

Die Zahnarztpraxis mit Herz
Zahnärztin
Inken Brennecke
Kreuzriethe 29
31234 Edemissen/Abbensen
05177-1760

12938601_002426

GEORG GUSSEL
DACHDECKERMEISTER
Dorf's Acker 4
31234 Edemissen OT Oelerse
Telefon 05177 - 1452
Mobil 0172 - 8091545
ddmguse@t-online.de

12107402_002426

Elli's Blumenscheune
Blumen für jeden Anlass
Am Rittergut Abbensen
Inh. Elżbieta Grote
Telefon 05177/91961

12105502_002426

Warum Kinder bei Unfällen nicht immer frei von Schuld sind

Nicht nur Eltern wissen: Zu den schlimmsten Dingen gehört, wenn Kinder bei einem Verkehrsunfall beteiligt sind. Dabei haften Erwachsene oft allein. Doch es gibt Ausnahmen.

Begeht das Kind schwere Verstöße gegen die Verkehrsregeln, muss es gegebenenfalls mithaften. Das zeigt beispielhaft eine Entscheidung des Oberlandesgerichts (OLG) Hamm. Dabei ging es um einen Elfjährigen, der mit dem Fahrrad entgegen der Fahrrichtung auf dem Gehweg fuhr und dann, ohne anzuhalten, auf die Straße einbog. Dort krachte er mit einem Auto zusammen - und musste dafür zur Hälfte mithaften. (Az.: I-7 U 16/24)

Auf die Entscheidung weist die Arbeitsgemeinschaft Verkehrsrecht des Deutschen Anwaltvereins (DAV) hin - und erklärt die Details.



Kinder sind Kinder...und können sich noch entsprechend verhalten. Darauf müssen sich andere Verkehrsteilnehmer einstellen. FOTO: CHRISTIN KLOSE

Wie es zum Unfall kam

Der Junge (11) war entgegen der Fahrtrichtung auf der rechten Seite unterwegs. Dazu muss man wissen: Ab dem zehnten Geburtstag muss jedes Kind mit seinem Rad auf dem Radweg oder der Straße fahren.

Dann fuhr er, wie das Gericht später feststellte, mit etwa 14 km/h auf eine abgesenkte Bordsteinkante zu. Dort wollte er auf die Straße einbiegen, ohne anzuhalten.

Zeitgleich war ein Auto in Fahrtrichtung unterwegs und wollte nach links abbiegen. Dazu hatte der Mann im Auto abgebremst und sich auf den von links kommendem Verkehr konzentriert. Dann fuhr er mit etwa 8 bis 9 km/h weiter. Den rechten Gehweg hatte er nicht ausreichend im Blick.

Von dort aber fuhr just der Junge mit dem Fahrrad heran. Es kam zum Zusammenstoß. Das Kind wurde bei dem Unfall verletzt.

Im Nachgang wurde im Namen des Jungen geklagt. Zwar räumte man, vereinfacht gesagt, ein Mitverschulden zu einem Drittel ein – doch stellte quasi über den Rest materielle und immaterielle Ansprüche.

Was die Gerichte zu dem Fall entschieden

Vor dem Landgericht wurde dem Jungen in erster Instanz dann aber eine Mithaftung von 75 Prozent angelastet. In der zweiten Instanz vor dem OLG Hamm änderte sich das Urteil zu 50 Prozent.

Das Gericht begründete das mit den Verkehrsverstößen des Kindes. So habe der Elfjährige mehrfach „gravierend“ gegen die Straßenverkehrsordnung (StVO) verstoßen. Unter anderem war er unvorsichtig auf die Straße gefahren. Zudem war er verbotenerweise auf dem Gehweg unterwegs, weil Kinder dort ab dem 10. Geburtstag generell nicht mehr fahren dürfen.

Allerdings, so das Gericht, hatte sich auch der Autofahrer nicht idealtypisch verhalten und damit zum Unfall beigetragen. Er verstieß gegen das allgemeine Gebot der Rücksichtnahme. Den Angaben zufolge muss der Abbiegende nicht nur auf den Verkehr von links achten, sondern auch auf den Gehweg auf der rechten Seite. Hätte der Mann das gemacht, hätte er den kleinen Radler rechtzeitig sehen können.

Am Ende bewertete das Gericht auch das Alter als mindernden Umstand. In dem Alter würden Kinder in der Regel noch typisch kindliche Verhaltensdefizite aufweisen. Darunter fällt ein falsches Einschätzen von Geschwindigkeiten und Entfernungen. Das hatte auch zu diesem Unfall beigetragen.

Das Gericht schloss sich der gängigen Rechtsprechung an, wonach das Verhalten von Kindern dieses Alters grundsätzlich weniger schwer zu bewerten ist als das von Erwachsenen - und entschied auf hälftige Haftung. (dpa)

Kind hat ständig blaue Flecken? Eltern-Wissen zu Hämophilie

Das Baby rutscht in der Wanne, man greift als Mutter oder Vater an dessen Arm - und später prangt dort ein blauer Fleck. Das kann auf eine Störung der Blutgerinnung hindeuten, genauer gesagt: auf eine Hämophilie.

Machen Eltern so eine Beobachtung, sind sie oft verunsichert, wie Carmen Escuriola-Ettingshausen vom Hämophilie-Zentrum Rhein-Main beschreibt: „Besonders erstmalige Eltern machen sich Vorwürfe und denken: Um Himmels willen, haben wir unser Kind so fest angefasst?“ Dabei haben sie gar nichts falsch gemacht - es steckt eine Krankheit dahinter.

Krankheit betrifft Kinder von Geburt an

Bei Hämophilie fehlt ein sogenannter Gerinnungsfaktor im Blut. Das erschwert es dem Körper, Blutungen zu stillen. Die sogenannte „Bluterkrankheit“ wird durch einen Gen-Defekt ausgelöst und betrifft Kinder von Geburt an.

Es gibt sowohl Hämophilie A als auch Hämophilie B, wobei erstere häufiger vorkommt. An sich ist Hämophilie allerdings eine eher seltene Erkrankung. Betroffen sind überwiegend Jungen und Männer. Nach Angaben des Portals „gesund.bund.de“ haben etwa 2 von 10.000 Männern Hämophilie.

Diese Anzeichen sollten Eltern kennen

Was sind Anzeichen, bei denen Eltern an die Blutgerinnungsstörung denken sollten? Erstmal gilt: „Es gibt extrem starke und weniger starke Bluter“, so Carmen Escuriola-Ettingshausen.

„Üblicherweise wird es auffällig, wenn die Kinder in Bewegung kommen - wenn sie anfangen, sich umzudrehen, zu robben oder laufen zu lernen“, so die Expertin. Hat das Kind dann ungewöhnlich viele blaue Flecken, ist das ein Alarmzeichen.



Gut behandelbar: Moderne Therapien mit Injektionen des fehlenden Gerinnungsfaktors ermöglichen Kindern mit Hämophilie ein nahezu normales Leben. FOTO: HENDRIK SCHMIDT

Doch auch ein Nabel, der nach der Geburt nicht gut verheilt oder Kratzwunden, die dauerhaft bluten, können frühe Hämophilie-Anzeichen sein.

Dann ist eine ärztliche Abklärung angeraten. Dabei wird das Blut des Kindes auf einen Mangel an Gerinnungsfaktor VIII (Hämophilie A) oder IX (Hämophilie B) untersucht. Die Erkrankung so früh wie möglich zu erkennen, ist wichtig. Eine unerkannte und unbehandelte Hämophilie kann mit der Zeit mitunter gefährliche Hirn- und Gelenkblutungen mit sich bringen.

Die gute Nachricht: Ist die Krankheit erst einmal festgestellt, lässt sie sich gut behandeln - und zwar mit Injektionen, die den fehlenden Gerinnungsfaktor ersetzen. Das ermöglicht ein nahezu normales Aufwachsen. „Im Alltag ist es fast, als hätte das Kind keine Hämophilie A“, so Escuriola-Ettingshausen. (dpa)

FUHRMANN MUNDSTOCK
Mein Reiseprofi

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



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



Deutschland — 5 Tage Busreise

Odenwald für Alleinreisende

Ein sagenhaftes Schatzkästchen

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

Termine
07.06. - 11.06.26
19.08. - 23.08.26

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

Reisecode: D-ODNE



Deutschland — 6 Tage Busreise

Verwöhnurlaub im Schwarzwald

Herrliche Tage im Dreiländer-Eck

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

Termine
08.06. - 23.06.26
21.09. - 23.09.26
12.10. - 23.10.26

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

Reisecode: D-HEINZ



Frankreich — 4 Tage Busreise

Paris je t´aime

Kurzurlaub in der Hauptstadt der „Grande Nation“

Leistungen
- Fahrt im Luxusreisebus
- 3 x Übernachtung im DZ im ***Campanile Nogent-sur-marne
- 3 x Frühstücksbuffet
- Ortstaxe Paris
- durchgehende Reisebegleitung
- Stadtrundfahrt, Montmartrebummel, Versailles, abendliche Rundfahrt mit Bootsfahrt zubuchbar

Termine
18.06. - 21.06.26
16.07. - 19.07.26
06.08. - 09.08.26
10.09. - 13.09.26
01.10. - 04.10.26
22.10. - 25.10.26
19.11. - 22.11.26

Preise pro Person
im DZ: **ab 319,- €***
EZ-Zuschlag: 120,- €

Reisecode: F-QPAR4



Schweiz — 6 Tage Busreise

Bahnerlebnisse Glacier- und Bernina-Express

Eine spektakuläre Reise durch atemberaubende Natur

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

Termine
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



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

Preise pro Person
im DZ: **ab 1049,- €***
Zuschlag DZ als EZ:: 200,- €

Reisecode: I-TFP



Italien — 6 Tage Busreise

Lago Maggiore und Matterhorn

Mediterranes Klima - traumhafte Aussichten - wunderschöne Landschaften

Leistungen
- Fahrt im Luxusreisebus
- 1 x Übernachtung im Raum Schwarzwald mit Halbpension
- 4 x ÜN im DZ im *** Hotel Villa Rosy in Premeno
- 4 x erweitertes Frühstücksbuffet
- 4 x Abendessen als 3-Gang-Menü mit Salatbuffet
- Begrüßungscocktail
- 1 x Musikabend in der Taverne des Hotels
- 1 x DVD-Abend „Lago Maggiore“ im Hotel
- Ausflug Lago Maggiore mit Schifffahrt und Reiseleitung
- Ausflug Comer See & Luganer See mit Reiseleitung
- Ausflug Zermatt mit Zugfahrt und Reiseleitung
- durchgehende Reisebegleitung

Termine
08.07. - 13.07.26
07.09. - 12.09.26

Preise pro Person
im DZ: **ab 819,- €***
EZ-Zuschlag: 110,- €

Reisecode: I-LAGMA



Kroatien — 10 Tage Busreise

Schönheiten Kroatiens

Bezaubernde Adriaküste, historische Vielfalt und eindrucksvolle Natur

Leistungen
- Fahrt im Luxusreisebus
- 2 x Zwischenübernachtung im DZ
- 7 x Übernachtung in Kroatien und Bosnien-Herzegowina im DZ in guten Mittelklassehotels
- 9 x Halbpension
- Eintritt Krka-Wasserfälle
- Eintritt Plitvicer Seen
- Stadtführungen Dubrovnik und Split
- Personenfähre Orebic - Korčula
- Kurtaxe in Kroatien
- gesamte Rundreise laut Verlauf
- durchgehende Reiseleitung vom 2.-9. Tag
- durchgehende Reisebegleitung

Termine
08.06. - 17.06.26
07.09. - 16.09.26

Preise pro Person
im DZ: **ab 1529,- €***
EZ-Zuschlag: 250,- €

Reisecode: HR-SKRO



Niederlande — 5 Tage Bus-/Schiffsreise

André Rieu - Walzerzauber im Advent

Maastricht - Lüttich - Roermond - Nijmegen

Leistungen
- Fahrt im Luxusreisebus
- 4 x Übernachtung an Bord der ****MS Dutch Grace
- 4 x Frühstücksbuffet an Bord
- 3 x Mittagessen als 3-Gang-Menü
- 3 x 4-Gang-Abendessen
- 1 x Kapitänsdinner (als 5-Gang-Menü)
- Kaffee/Tee mit Kuchen und Biskuit
- Begrüßungsgetränk
- Tägliche Live-Musik
- Besuch des Konzerts von Andre Rieu am 13.12.2026 in Maastricht in der Kategorie 1
- Gepäckservice
- Steuern und Gebühren
- Deutschsprachige Reiseleitung an Bord

Termin
13.12. - 17.12.26

Preise pro Person
Hauptdeck
2-Bett-Kabine achtern: **899,- €***
Hauptdeck 2-Bett-Kabine: 999,- €
Mitteldeck 2-Bett-Kabine: 1079,- €
Mitteldeck 2-Bett frz. Balkon: 1159,- €
Oberdeck 2-Bett frz. Balkon: 1199,- €
Weitere Kabinenpreise auf Anfrage
Ausflugspaket: 69,- €

Reisecode: NL-DGAR6

*** 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

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.

13356102_002426



FOTO: IMAGO IMAGES

Auf alter Bahntrasse: Dieser idyllische Radweg führt durch drei Länder

Auf **130 Kilometer** entlang der seit 1935 stillgelegten Schmalspureisenbahnroute



Blick auf die Orte Motovun und Vizinada und die Naturidylle. FOTO: IMAGO IMAGES/ YAY IMAGES

Wer auf der alten Eisenbahnroute Parenzana in die Pedale tritt, wird reich beschenkt: Üppige Natur, riesige Viadukte und dunkle Tunnel sowie lohnenswerte Stopps machen den 130 Kilometer langen Radweg zu einer Attraktion.

Küstenblick und gewaltige Viadukte, grüne Hügel und Olivenhaine sowie mittelalterliche Städte gehören zu den Reizen des Radwegs „Parenzana – Weg der Gesundheit und Freundschaft", der durch Italien über Slowenien nach Kroatien verläuft. Die größtenteils am Meer entlangführende Route wurde da angelegt, wo früher eine Bahntrasse war.

Der Weg verläuft auf der ehemaligen Eisenbahnroute Parenzana. Hier fuhr die Bahn von 1902 bis 1935 vom italienischen Triest bis zu dem kroatischen Badeort Poreč. Auf den Spuren der 1935 stillgelegten Schmalspureisenbahnroute erleben Radfahrende heute eine attraktive Strecke von knapp 130 Kilometern.

Die Route des Parenzana-Radwegs

Der Radweg lässt Landschaftshungrige staunen. Hier, wo früher Olivenöl und Wein, Salz, Kohle und Holz über die Schienen transportiert wurden, sehen sich Radfahrerinnen und Radfahrer beim Tritt in die Pedale an Landschaftsbildern satt.

Gestartet wird im schönen Triest, das als entspannte Alternative zu Venedig gehandelt wird und mit seiner beeindruckenden Architektur und der lebhaften Kaffeekultur zu einem Städtetrip einlädt. 13 Kilometer verläuft der Parenzana-Radweg durch Italien, 32 Kilometer durch Slowenien und 78 Kilometer durch Kroatien folgen.

Besonderheiten des Bahntrassenwegs

Durch bezaubernde Natur führen viele Radrouten. Auch der Parenzana-Radweg geizt nicht mit Landschaftsreizen. Dramatische Ausblicke auf die Adriaküste gehören zu diesem Radweg genauso dazu wie Weinberge, sanfte Hügel, dichte Wälder und weite Täler.

Es duftet nach Pinien und die Zikaden leisten ihren Beitrag zur Akustik. Besondere Erlebnisse bieten die Tunnel und Viadukte der Strecke. Beim Durchradeln dunkler Eisenbahntunnel wie dem Valeta-Tunnel und beim Überqueren von Viadukten wie dem fotogegen Viadukt Sabadine (auch bekannt als Veli most oder Große Brücke) lohnen sich Pausen, um den Moment zu genießen und das ein oder andere Erinnerungsfoto zu machen.



Der Bahntrassenweg führt auch über Brücken und durch dunkle Tunnel wie hier im slowenischen Strunjan. FOTO: IMAGO IMAGES/ POND5 IMAGES

Highlights am Wegesrand

Immer wieder lohnt sich eine Rast auf dem Radweg. Auch um Sehenswürdigkeiten genauer zu erkunden. Eine ist die kroatische Stadt Motovun. Isoliert thront sie oberhalb des Flusstals der Mirna auf einem 277 Meter hohen Hügel.

Die Mittelalterstadt, in der Trüffeln eine wichtige Rolle spielen, zeigt sich mit beeindruckender Ringmauer und historischen Gebäuden. Die steile Anfahrt nach Motovun wird mit gigantischen Ausblicken auf das Umland und Pasta mit Trüffeln entlohnt.

Nicht hoch gelegen, sondern unterirdisch versteckt ist die Tropfsteinhöhle Baredine, bei der sich das Runterschwingen vom Sattel und ein Besuch lohnen. Sie liegt rund neun Kilometer von Poreč entfernt, und Besucherinnen und Besucher gelangen über Stein- und Eisenstufen 60 Meter in die Tiefe. Zu entdecken gibt es zahlreiche Stalaktiten und Stalagmiten und einen unterirdischen See mit Grottenolmen.

Ein interessantes Fotomotiv gibt ein zwei Tonnen schwerer Nachbau im kroatischen Vižinada ab. Hier wurde die Lokomotive U20 nachgebaut und damit das Modell, das früher tatsächlich auf der Bahnstrecke unterwegs war. Die drei Meter hohe und sieben Meter lange Lok steht unter freiem Himmel für ein Selfie bereit.

Aber auch Slowenien hat eine Attraktion entlang des Radwegs anzubieten. Im Naturpark von Sečovlje, gleich an der Grenze zu Kroatien, arbeiten die Salzwerker mit ihren Holzschabern und gewinnen das Salz noch so, wie es bereits vor Jahrhunderten gewonnen wurde.

Die Salinen von Sečovlje gehören zu den nördlichsten noch aktiven Salinen im Mittelmeerraum.

In der Küstenstadt Poreč, dem Endpunkt der Route, wartet erneut ein kulturelles Highlight – in Form der Euphrasius-Basilika. Das Bauwerk gehört zu den bedeutendsten Sakralbauten Kroatiens und ist seit 1997 Unesco-Weltkulturerbe.

Die Basilika ist für ihre gut erhaltenen, farbenfrohen Mosaiken bekannt und wurde im sechsten Jahrhundert errichtet. Im Anschluss rundet ein Spaziergang durch die Altstadt oder entlang der Strandpromenade oder die Einkehr in eine Weinbar den Rad- und Kulturtrip ab.

Wissenswertes zur Route

Im Frühjahr von April bis Juni und im Herbst von September bis Oktober ist die beste Zeit, um den Parenzana-Radweg zu befahren. Dann sind weniger Menschen auf der Strecke unterwegs und die Temperaturen liegen im angenehmen Bereich.

Mountainbikes (MTB), Gravelbikes sowie geländegängige Trekkingräder sind für die mittelschwere Route, die vielfach über Wald- und Schotterwege führt, am besten geeignet. Es wird empfohlen, den Radweg in der Richtung von Triest nach Poreč zu befahren. Übrigens: Obwohl der Parenzana-Weg überwiegend von Radfahrerinnen und Radfahrern genutzt wird, steht er auch Wandernden offen.

Verlauf der gesamten Parenzana-Trasse

Trst (Triest) – Rabujez – Škofije – Bertoki – Koper – Izola – Strunjan – Portorož – Sečovlje – Markovac – Kaldanija – Buje – Grožnjan – Livade – Motovun – Vižinada – Višnjan – Nova vas – Poreč (Parenzo)

Weitere Informationen findest du unter:
» **www.reisereporter.de/bahntrassse-radweg**



Spargelzeit - Genuss aus der Region



13693101_002426

Grün oder weiß?

Höchstes Qualitätsmerkmal beim Spargel ist die Frische

Bleichspargel als typisch deutsche Delikatesse hat eine lange Tradition. Inzwischen bieten aber auch immer mehr heimische Spargelanbauer grünen Spargel an. Die ausgefärbten Sprossen der gleichen Pflanzen werden überirdisch geerntet. Sie sind kräftiger im Geschmack und passen unter anderem gut in mediterrane Gerichte. Ob nun grüner oder weißer Spargel auf den Tisch kommt, ist reine Geschmackssache. Entscheidend ist, dass die Stangen möglichst frisch sind.



Es gibt viele Möglichkeiten, Spargel zu genießen — zum Beispiel im Salat. FOTOS: PIXABAY



Unter oder über der Erde geerntet

Wer an deutschen Spargel denkt, hat meist weiße Köpfe vor Augen, die aus Erddämmen schauen. Für den sogenannten Bleichspargel werden die Sprossen gestochen, bevor sie ans Sonnenlicht gelangen. Nur so kann verhindert werden, dass die Köpfe sich verfärben. Bei grünem Spargel treiben die Sprossen über der Erde aus. Angeregt durch das Sonnenlicht bilden die Pflanzen den grünen Farbstoff Chlorophyll. Noch hat diese Variante des Edelgemüses im heimischen Feldanbau einen kleinen Stellenwert. Da jedoch die Nachfrage steigt, stellen immer mehr Spargelanbauer Teile ihrer Flächen um. Zum einen schmeckt er kräftiger und ist vitaminreicher, zum anderen entfällt auch ein Großteil der Arbeit: Höchstens die Enden müssen beim Grünspargel geschält werden, ansonsten reicht einfaches Waschen.

Schnelligkeit in der Verarbeitung

Grünspargel-Stangen sind in der Regel dünner und leichter als Bleichspargel und müssen weniger aufbereitet werden. Die weißen Stangen werden nach der Ernte möglichst schnell befeuchtet und auf zwei Grad Celsius heruntergekühlt. Das verhindert das Eintrocknen der Enden und eine rosa Verfärbung. Anschließend wird Bleichspargel sorgfältig gewaschen, auf eine gleichmäßige Länge von etwa 22 Zentimeter geschnitten sowie nach Qualitäten und Dicke sortiert.

Sortiert nach optischen Kriterien

Verkauft wird Spargel in unterschiedlichen Qualitäten und Sortierungen. Das hat weniger mit dem Geschmack als mit der Optik zu tun. Für die „Klasse Extra“ sind die Stangen gerade gewachsen und haben fest geschlossene Köpfe. Während Grünspargel der höchsten Klasse gleichmäßig grün gefärbt ist, ist der Bleichspargel reinweiß. Auch sind die Stangen alle gleichmäßig dick. Diese beste Qualität lohnt sich vor allem, wenn das Stangengemüse eine Hauptrolle auf dem Teller spielen soll. Günstiger ist Spargel der Klassen I und II. Hier können die Stangen leicht gebogen sein, etwas fleckig oder verfärbt. Besonders günstig ist Bruchspargel, der sich für Suppe, Salat oder Ragouts eignet.

Frische als wichtigstes Qualitätsmerkmal

Höchstes Qualitätsmerkmal beim Spargel ist nicht die Dicke oder Länge, sondern die Frische. Egal ob weiß oder grün – die Schnittflächen dürfen nicht ausgetrocknet sein und die Stangen müssen sich fest anfühlen. Frischer weißer Spargel quietscht zudem, wenn man ihn aneinander reibt. (GMH)

Theaterrestaurant Peiner Festsäle

Täglich frische Spargelgerichte
Jeden Donnerstag und Freitag
ab 18:00 Uhr

Unser kalt-warmes Spargelbuffet aus regionalem Anbau, Spargelbauer Claus aus Elze
Preis p. Person € 37,50

***

Pfingsten
Pfingstsonntag und Pfingstmontag
von 11.30 - 14.00 Uhr

Kalt-warmes Spargelbuffet,
Preis pro Person € 37,50

Tel. Voranmeldung erbeten: 05171/589843
Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

12706401_002426



ZEITUNG, WO DU WILLST.
Unser E-Paper direkt im Web oder als App.
abo.PAZ-online.de/vorteile

Peiner Allgemeine

Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland

Landhof HABERMANN



Frühlingserwachen
Natürlich frisch, natürlich lecker – aus unserer Region

www.landhof-habermann.de
Wir freuen uns auf einen Besuch an unserem neuen Verkaufsstand vor dem REWE in Peine-Edemissen (Peiner Straße 25a)
Feldfrischer Spargel und pflückfrische Erdbeeren!

12924701_002426

Hofladen PEYERS Floristik+ Blumen
- Frischer Spargel und Erdbeeren
- Knackige Äpfel
- Sauerfleisch+Spezialitäten
- Schinken - Wild z.Grillen

Muttertag: 10. Mai
Bitte Blumen bis 5.5. vorbestellen!
Gern mail an: peyers@t-online.de
Do+Fr: 8-18 Sa: 8- 13 So: 8-11
>Floristik-Pause: 15. - 25. Mai´26
Dungelbeck, T: 05171 988 889

13379101_002426

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

Foto: www.Fotolia.com

Hofladen Wiedemann zur alten Mühle

TÄGLICH FRISCH
ab sofort
ERDBEEREN aus eigener Ernte
frischer Spargel – auf Wunsch auch geschält –
ab 2. MAI
SAISON-Öffnungszeiten
Mo – Fr 8 – 18 Uhr
Samstag 8 – 17 Uhr
Sonntag 9 – 17 Uhr
Vechelde-Bettmar · Breite Straße 1 (B1)
Tel. (0 53 02) 9 30 48 73 · www.Hof-Wiedemann.de

13633101_002426

HOF Lauenroth

Täglich frische Erdbeeren
Täglich frischer Spargel

Der Gesundheit zuliebe.

Täglich frisches Obst und Gemüse
Besuchen Sie uns in unserem Hofladen

Öffnungszeiten:
Montag – Freitag 8.00 – 18.00 Uhr
Samstag 8.00 – 13.00 Uhr
Sonntag 9.00 – 12.00 Uhr

Bültener Straße 3
31246 Ilsede-Adenstedt
Telefon 05172/7583
www.hof-lauenroth.de

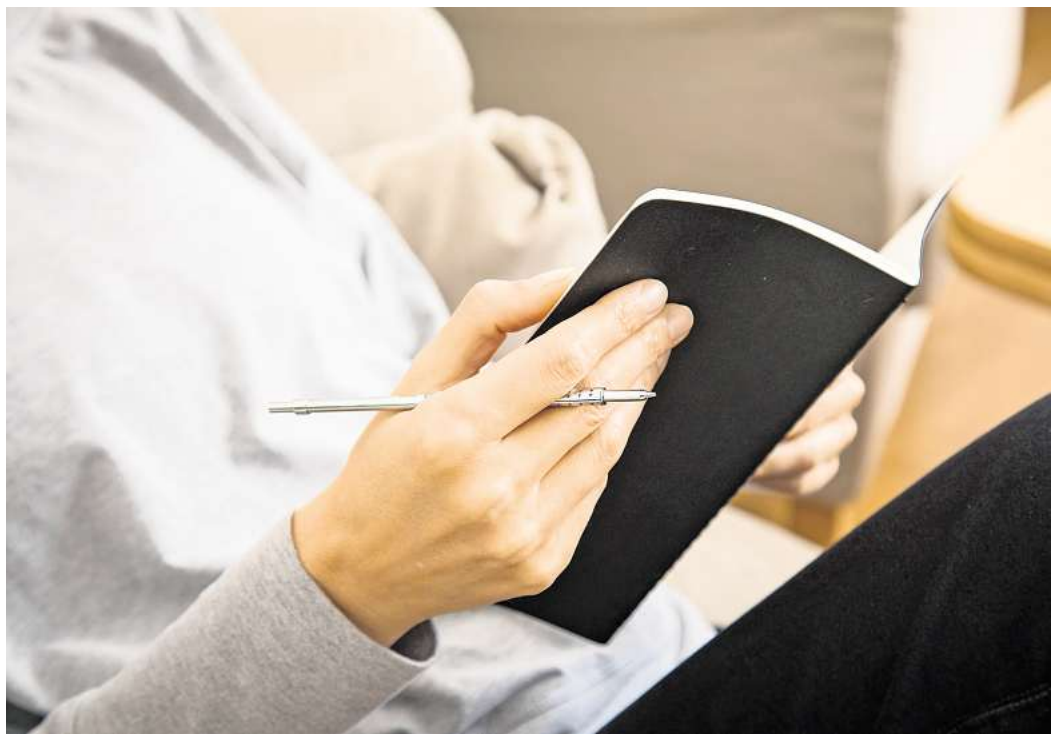
13355601_002426

Journaling: sieben häufige Missverständnisse

Tagebuchschreiben liegt im Trend. Regelmäßig Gedanken und Gefühle zu notieren – etwa in Form von Morgenseiten oder als Dankbarkeitsjournal – soll gezielte Selbstreflexion ermöglichen, zur Stressbewältigung beitragen und das mentale Wohlbefinden stärken.

Die Praxis begegnet einem insbesondere in den sozialen Medien oft unter dem Label Journaling. Da finden sich reihenweise Posts von hübsch gestalteten Notizbüchern, achtsam verfassten Tagebucheinträgen und perfekt inszenierten Schreibenden.

Aber was braucht es wirklich, wenn man Journaling zur Gewohnheit machen will? In Sachen Journaling seien Irrtümer verbreitet, sagt die zertifizierte Schreibtherapeutin Doris Hönig. Sie nennt sieben davon:



Journaling ist eine beliebte Mental-Health-Praxis - es gibt aber viele Mythen dazu. FOTO: CHRISTIN KLOSE

Irrtum 1: „Journaling ist aufwendig“

„Nein, das ist es nicht“, so Hönig. Und muss es auch nicht sein. Schon zehn Minuten pro Tagen reichen der Schreibtherapeutin zufolge aus, um bei sich selbst für Klarheit zu sorgen und Stress abzubauen. Wichtig ist das regelmäßige Schreiben.

Irrtum 2: „Ich muss perfekt schreiben“

Auch das ist falsch. Ein Tagebucheintrag muss kein Meisterwerk werden, wir dürfen auch banales festhalten. Fehlerhafte Grammatik und Rechtschreibung spielen keine Rolle.

Irrtum 3: „Ich brauche ein schönes Heft“

Es gibt etliche Journals für verschiedene Bedürfnisse, teils mit täglich wechselnden Fragen zur Selbstreflexion. Nötig ist das nicht. Es geht nicht um Ästhetik, sondern um persönliche Reflexion. Das funktioniert auch mit einem zerfledderten Heft.

Irrtum 4: „Was ich schreibe, ist falsch“

Nein. Richtig und falsch spielen beim Journaling keine Rolle. Es kommt auf die eigenen Empfindungen und Gedanken an.

Irrtum 5: „Oje, wenn das jemand liest …“

Wer sich Gedanken darüber macht, wie das Geschriebene bei anderen ankommt, hemmt sich selbst. Beim Journaling sollen auch Gedanken festgehalten werden, die man sich sonst womöglich nicht auszusprechen traut oder für die man sich schämt.

Das reflexive Schreiben ist nur für einen selbst gedacht. Wer dennoch Angst hat, dass andere die innersten Gedanken zu Gesicht bekommen könnten, schließt das Heft an einem sicheren Ort ein.

Irrtum 6: „Ich muss täglich schreiben“

Nein. Wer mag, kann täglich schreiben. Das ist aber kein Muss. „Eine Regelmäßigkeit sollte aber da sein, zum Beispiel jeden Samstag“, empfiehlt Doris Hönig.

Irrtum 7: „Es ist vergeudete Zeit“

Nein. Wer regelmäßig Gefühle und Gedanken notiert, erkennt Muster und kann gegebenenfalls bewusst gegensteuern. Studien deuten darauf hin, dass regelmäßiges Journaling das Stressniveau senken kann. (dpa)

Kita-Schließtag: Muss der Arbeitgeber mir Urlaub geben?

Wenn die Kita zu ist, muss das Kind zu Hause betreut werden. Daran ist wenig zu rütteln. Aber wie, wenn die Eltern doch eigentlich arbeiten müssen? Eine mögliche Lösung: Urlaub beantragen. Aber muss der Arbeitgeber den dann auch zwingend genehmigen?

„Ein grundsätzlicher Anspruch auf Urlaub wegen Kita-Schließtagen besteht nicht“, erklärt Alexander Bredereck, Fachanwalt für Arbeitsrecht. Geht es also um geplante Schließungen, muss ein Arbeitnehmer in gewohnter Frist Urlaub einreichen. Der Arbeitgeber muss den Urlaub nicht in jedem Fall bewilligen. Lehnt er ihn ab, müsste er das aber gut begründen.



Heute leider geschlossen: Im Kitaalltag müssen Eltern oft improvisieren. FOTO: CHRISTOPH SOEDER

Die Kita fällt spontan aus – was jetzt?

Sollte die Kita unerwartet und kurzfristig schließen, muss eine schnelle Lösung her. Optionen sind neben spontanem Urlaub unter anderem der Abbau von Überstunden, der Wechsel ins Homeoffice oder eine unbezahlte Freistellung.

Findet sich mit dem Arbeitgeber keine einvernehmliche Lösung und es ist den Eltern nicht möglich, eine Betreuungsperson zu organisieren, dürfen Angestellte «für eine verhältnismäßig nicht erhebliche Zeit» von der Arbeit fernbleiben. Das wird durch § 616 des Bürgerlichen Gesetzbuches (BGB), «Vorübergehende Verhinderung», geregelt.

Wenn der Arbeitgeber sich quer stellt

Der §616 kann im Arbeitsvertrag allerdings ausgeschlossen werden. Wer ohne Berechtigung und mit ausgeschlossenem §616 der Arbeit fernbleibt, riskiert arbeitsrechtliche Konsequenzen. In der Regel bedeutet das einen Lohnausfall für die Betreuungszeit, so Alexander Bredereck.

Abmahnung oder Kündigung drohen meist erst dann, wenn nicht alles Zumutbare probiert wurde, um eine Lösung zu finden – also dann, wenn nicht nach einer alternativen Betreuungsperson gesucht und mit dem Arbeitgeber nicht über mögliche Optionen geredet wurde. (dpa)

Am 10. Mai ist Muttertag

Kleine Gesten, große Wirkung

Der Mama eine Auszeit vom Alltag schenken

Seit 1908 gibt es den Muttertag. Entsprungen aus US-amerikanischen Frauenbewegungen des 19. Jahrhunderts, rief Ann Maria Reeves Jarvis am Sonntag nach dem Todestag ihrer Mutter dazu auf, allen Müttern zu gedenken. 1914 wurde der Tag zum Nationalfeiertag ausgerufen und verbreitete sich schnell international. Neun Jahre später führte Deutschland den Ehrentag ein. Seitdem gehört jeder zweite Sonntag im Mai den Müttern. Dabei sollte nicht das perfekte Geschenk im Mittelpunkt stehen, sondern Aufmerksamkeit und Gemeinsamkeit.

Der Morgen gehört ihr

Duftender Kaffee, warme Brötchen und frischer Orangen-Saft – ein leckeres Frühstück zaubert mit wenig Vorbereitung ein Lächeln ins Gesicht. Dabei steht weniger das Menü im Vordergrund, sondern der Gedanke dahinter. Für den besonderen Genuss servieren Verwöhn-Profis ein Glas Prosecco dazu. Wichtig: nach dem Essen das Abräumen nicht vergessen!

Zeit statt To-do-Liste

Selten bleibt im alltäglichen Leben genügend Zeit zum Abschalten. Ein Spaziergang ohne Zeitdruck, ein Nachmittag mit einem guten Buch oder ein kleines Home-Spa mit Badewanne, Musik und Kerzenschein schaffen bewusste Pausen. Fürs Relaxen kreieren Planende einen leckeren Drink dazu.

Ein Abend nach ihrem Geschmack

Zu einem abgerundeten Tag gehört das richtige Abendprogramm. Ob Romantikkomödie, Klassiker oder Lieblingsserie – am Muttertag geben Partner und Kinder die Kontrolle am Fernseher ab und überlassen die Auswahl Mama. Der gesamte Haushalt kuschelt sich auf die Couch, denn gemeinsame Zeit ist und bleibt das schönste Geschenk.

Blumen & Holland Home Deko
www.blumen-peine.de
Tel. 05171 / 588 079

Unsere Öffnungszeiten
zum Muttertag
Fr. 8.30 bis 19 Uhr,
Sa. 8 bis 18 Uhr,
So. 8 bis 13 Uhr
info@blumen-peine.de

Hemingway Peine
Am Markt 21
31224 Peine



Foto: nano/KI generiert

Hemingway Peine
Café · Bar · Restaurant

lädt zum Muttertag ein:

Am 10.5 gibt es für Mutter-Kind-Gäste:
- 1x Kugel Eis fürs Kind
- 1x Aperitif für die Mama.

Unikate werden bei Westphal Wirklichkeit:

Verewigen Sie eine besondere Zeichnung auf einem unverwechselbarem Schmuckstück – schnell sein, lohnt sich. Nur solange der Vorrat reicht, Vorlauf beachten, + individuelle Gravur als Zeichnung oder Botschaft gratis!!!

Gravurplatten 925/Si:
Runde Platte inklusive Gravur: 24.90€
Ovale Platte inklusive Gravur: 27.90€

WESTPHAL

Juwelier Westphal
Am Markt 4 – 5
31224 Peine





Fotos: privat



Illustrationen: freepik

Bei langen Reisen: Was kostet die Krankenversicherung?

Ob Work and Travel nach dem Abi oder eine berufliche Auszeit: Wer für mehrere Monate im Ausland ist, sollte sich entsprechend für gesundheitliche Notfälle absichern. Die Stiftung Warentest empfiehlt in so einem Fall immer einen Langzeit-Auslandskrankenschutz.

Das gilt nicht nur für Länder wie die USA, Kanada und Singapur, wo die Behandlungskosten bei Erkrankungen und Verletzungen hoch sind. Sondern auch für Aufenthalte in der EU. Denn längst nicht immer zahlt die gesetzliche oder private Krankenversicherung alles. Gerade bei Krankenrücktransporten, die fünfstellige Kosten verursachen können, kann das zum Problem werden.



Umfassend geschützt: Wer für mehrere Monate ins Ausland reist, sollte sich mit einem Langzeit-Auslandskrankenschutz absichern. FOTO: CHRISTIN KLOSE

Große Preisunterschiede

Bei der Auslandskrankenversicherung hängen die Kosten maßgeblich vom Versicherungszeitraum und vom Alter ab, berichtet die Zeitschrift „Stiftung Warentest Finanzen“ (Ausgabe 5/2026). Es wurden 94 Tarife für 90 bzw. 365 Tage Versicherungsdauer mit weltweiter Gültigkeit und ohne Selbstbeteiligung untersucht. Während es für junge Leute 90 Tage Schutz mitunter schon für unter 100 Euro gibt, zahlen Ältere hier in einzelnen Tarifen teils mehrere Tausend Euro.

Der Preis ist dabei kein Kriterium für guten Schutz: So bekam der teuerste 90-Tage-Schutz - 4.680 Euro für 56- bis 74-Jährige verlangt der Anbieter – nur die Testnote 4,4. Dagegen kostet der mit 1,0 benotete Tarif „ARTop mit Verlängerung“ von LVM für 60- bis 74-Jährige 177 Euro. Laut den Warentestern ist dieser Tarif der günstigste unter den „sehr guten“ Tarifen und damit Preis-Leistungs-Sieger. Gesamttestsieger mit der Bestnote 0,6 wurde die „Reise-Krankenversicherung“ von HanseMerkur.

Spezialtarife für junge Zielgruppen wie Stipendiaten, Work-and-Traveler, Freiwilligendienstleistende oder Aupairs nahmen die Tester ebenfalls in den Blick. Ihr Fazit dazu: Oft gibt es bei den normalen Tarifen für alle Altersgruppen günstigere Angebote. Meist werden solche Spezialtarife dann interessant, wenn man mehrere Jahre im Ausland bleiben will – viele haben eine lange maximale Versicherungsdauer von fünf Jahren.

Lieber längere Versicherungsdauer wählen

Die Stiftung Warentest rät, die Auslandskrankenversicherung vor der Reise abzuschließen und die Aufenthaltsdauer lieber großzügig zu kalkulieren. Endet der Trip doch früher, kann man die Beiträge anteilig zurückverlangen – dafür muss man nur Belege vorweisen können wie das Rückflugticket. Laut der Stiftung Warentest besteht ein Rechtsanspruch auf diese Erstattung.

Diese Auslandskrankenversicherungen für lange Reisen sind nicht zu verwechseln mit günstigen Reisekrankenversicherungen für kürzere Urlaube von maximal acht bis zehn Wochen. Hier gibt es laut Stiftung Warentest sehr gute Jahrespolicen teils schon für unter zehn Euro. (dpa)

Wussten Sie, dass Rauchen auch den Augen schadet?

Mit dem Rauchen aufzuhören, lohnt sich - für Geldbeutel, Geschmackssinn und natürlich vor allem für die Gesundheit. Dabei profitieren allerdings nicht nur Lunge, Herz und Gefäße von einem Rauchstopp, sondern auch die Augen. Denn Rauchen gehört zu den größten vermeidbaren Gefahren für die Augengesundheit, so die Deutsche Ophthalmologische Gesellschaft (DOG).

So beeinträchtigen die zahlreichen giftigen Substanzen des Tabakrauchs die Durchblutung in den feinen Gefäßen des Auges. Zudem fördern sie Entzündungen und schädigen Nervenzellen. Laut der Fachgesellschaft können schon wenige Zigaretten am Tag messbare Schäden verursachen.

Rauchen beschleunigt Erkrankungsprozesse

Viele Augenerkrankungen sind nicht von heute auf morgen da, sondern entwickeln sich schleichend. Rauchen beschleunigt diese Prozesse.

Drei Beispiele für Augenerkrankungen, die im Zusammenhang mit Rauchen stehen:

- Altersbedingte Makuladegeneration (AMD)

Rauchen verdoppelt bis verdreifacht nach Angaben der DOG das Risiko für die Netzhauterkrankung, bei der die Sehkraft im Bereich des schärfsten Sehens verloren geht. Plus: Krankheitsanzeichen treten mitunter Jahre früher auf.

„Einer der wenigen Faktoren, die man bei der AMD im Gegensatz zur Genetik neben der Ernährung selbst beeinflussen kann, ist das Rauchen. Wer ein erbliches Risiko trägt, sollte unbedingt damit aufhören“, rät Prof. Teresa Barth von der Universitäts-Augenklinik Regensburg.

- Grüner Star

Rauchen verdoppelt der Fachgesellschaft zufolge das Risiko, einen Grünen Star zu entwickeln. Denn die giftigen Substanzen schaden dem Sehnerv und auch den Strukturen, die den Augendruck regulieren. Unbehandelt führt ein Grüner Star zur Erblindung.



Rauchstopp schützt die Augen: Rauchen schädigt die feinen Gefäße und Nervenzellen im Auge und erhöht das Risiko für ernsthafte Augenerkrankungen. FOTO: CHRISTIN KLOSE

- Trockene Augen (Sicca-Syndrom)

Rauchen kann auch trockene Augen begünstigen, die sich unter anderem durch Brennen und Jucken bemerkbar machen. Grund: „Rauch reizt die Augenoberfläche und fördert Entzündungsprozesse“, erklärt Teresa Barth.

Hier gibt es Hilfe beim Rauchstopp

Auch wenn man die gesundheitlichen Vorteile klar vor Augen hat: Mit dem Rauchen aufzuhören ist alles andere als leicht. Unterstützung bietet zum Beispiel die Telefonberatung zur Rauchentwöhnung des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit (BIÖG). Es ist kostenlos unter der Telefonnummer 0800 8 31 31 31 erreichbar. (dpa)

Ohne Schal: So startet die Spielplatzsaison möglichst sicher

Der Beginn der Spielplatzsaison heißt für Eltern auch: darauf achten, dass der Nachwuchs die passende Kleidung für Sandkasten, Schaukel und Co. trägt. Denn die sollte nicht nur einiges aushalten. Sie sollte auch keine Kordeln haben, an denen man leicht hängen bleiben kann. Darauf weist die Prüforganisation Dekra hin.

Und selbst wenn es noch kühl sein mag: Schals sind demnach ebenfalls keine gute Idee fürs Toben auf dem Spielplatz - sie bergen Verletzungsgefahr. Fahrradhelme sollten dort übrigens auch abgenommen werden. Denn mit ihnen können Kinder sich beim Spielen verfangen.

Stellen Sie Fahrräder, Roller oder Kinderwagen außerdem nicht unter oder neben den Spielgeräten ab. Sie können sonst bei Absprüngen oder Abstürzen von den Geräten gefährlich werden.



Spielplatz-Check: Nach der Winterpause sollten Eltern den Zustand von Sandflächen und Spielgeräten prüfen, um mögliche Gefahren zu vermeiden. FOTO: JULIAN STRATENSCHULTE

Wenn der Sand zu hart ist

Gerade beim ersten Besuch des Jahres ist laut Dekra zudem ein prüfender Blick auf den Spielplatz sinnvoll, etwa auf den Boden. Denn: „Nach der Winterpause sind Holzschnitzel, Rindenmulch oder Sand häufig verhärtet oder nicht mehr dick genug“, so der Dekra-Spielplatzexperte Romuald Barysch. Ein Plumps auf den Hintern tut dann gleich mehr weh, ein Sturz kann gefährlicher werden.

Überhaupt sollte man einmal nachgucken, ob die Anlage noch im Winterschlaf ist und der gründliche Frühjahrs-Check für sie womöglich noch aussteht. Erkennen kann man das der Prüforganisation zufolge etwa an einem ungepflegten Gesamteindruck: Sandflächen sind dann beispielsweise noch mit Gras bewachsen oder das Holz an Spielgeräten ist verwittert.

In dem Fall heißt es: besser das Spielvergnügen erstmal sausenlassen oder einen anderen Spielplatz besuchen. Denn wurden auf dem Spielplatz etwa gelockerte Schrauben, morsche Holzelemente, Lücken im Zaun zur Straße oder fehlende Geräteteile noch nicht instand gesetzt, kann das schnell gefährlich werden.

Gut zu wissen: Betreiber von Spielplätzen müssen diese regelmäßig überprüfen. Stellen Sie bei einem Besuch Mängel auf der Anlage fest, kann es dennoch sinnvoll sein, den Betreiber direkt zu kontaktieren. Wer das ist, erfährt man etwa über die Hinweisschilder an den Zugängen des Platzes. (dpa)

Das Geheimnis des Model-Glows? Eva Padberg verrät es!

Für schöne Haut, Haare und Nägel empfiehlt Topmodel Eva Padberg das Nr. 1* Kollagenpulver aus der Apotheke

Ein neuer Trend aus den USA sorgt für Aufsehen, auch das deutsche Supermodel Eva Padberg schwört drauf: Ein Löffel Kollagenpulver in Kaffee oder Tee am Morgen soll der langersehnte Ausweg für viele Beauty-Probleme sein. Zahlreiche Verbraucherinnen und Verbraucher im Netz schwärmen davon. Doch was steckt dahinter? Fakt ist: Ab 25 nimmt die Kollagenproduktion ab. Dieses wichtige Protein verleiht Haut, Haaren und Nägeln ihre jugendliche Vitalität und Strahlkraft. Kollagenpulver kann die Reserven von innen auffüllen – doch nicht jedes Kollagen ist gleich. Achten Sie auf hochwertige Qualität.



Das Nr. 1* Kollagen aus der Apotheke

pureSGP Kollagen Peptide kombiniert reines, hochwertiges Premium-Kollagenhydrolysat mit wichtigen Inhaltsstoffen wie Vitamin C, welches der Körper für die Kollagensynthese benötigt[1], und Biotin, Zink und Kupfer, um Haut, Haare, Nägel und Bindegewebe zu unterstützen.** Die kleinen, bioaktiven Peptide können besonders leicht vom Körper aufgenommen werden. Das geschmacksneutrale Pulver lässt sich unkompliziert in Tee, Kaffee oder Mahlzeiten einrühren. Es wird ein Verzehr von mindestens 12 Wochen empfohlen.

Erworben werden kann das Präparat in der Apotheke oder online. Sollte Ihre Apotheke das Produkt nicht vorrätig haben, kann es innerhalb weniger Stunden bestellt werden.

Für Ihre Apotheke:
pureSGP Kollagen Peptide
(PZN 19120155)

JETZT NEU

Das pureSGP KOLLAGEN STARTER SET perfekt zum Kennenlernen!

Freuen Sie sich auf zwei Dosen **pureSGP Kollagen Peptide** (à 300 g) und sichern Sie sich liebevolle Extras gratis dazu: unser pureSGP-Rezeptbuch, einen To-Go Becher und eine praktische Einkaufstasche!

Jetzt 30 % Preisvorteil sichern

Sie profitieren von einem **Preisvorteil von insgesamt 30%**! Dieser setzt sich zusammen aus dem attraktiven Preis für die KOLLAGEN-Dosen und Geschenken im Wert von knapp 30 Euro! Jetzt in unserem Onlineshop unter **www.pureSGP.de** bestellen!



Ein starkes Set für alle, die pureSGP entdecken möchten – oder sich selbst etwas Gutes tun wollen. Erhältlich auch in Ihrer Apotheke!



[1]Pullar JM et al. The Roles of Vitamin C in Skin Health. Nutrients. 2017 Aug 12;9(8):866 • *Kollagenpulver, Absatz nach Packungen, Insight Health MAT 01/2026 • **Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Blutgefäße, Haut, Knochen und Knorpel bei, Zink trägt zum Erhalt normaler Knochen, Haut und Nägel bei, Biotin trägt zum Erhalt normaler Haut und Haare bei, Vitamin D trägt zum Erhalt einer normalen Muskelfunktion bei, Kupfer trägt zum Erhalt von normalem Bindegewebe bei.

12134401_002426



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

PAZ

rnd Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland

12724701_002426

Warum Kinder bei Unfällen nicht immer frei von Schuld sind

Nicht nur Eltern wissen: Zu den schlimmsten Dingen gehört, wenn Kinder bei einem Verkehrsunfall beteiligt sind. Dabei haften Erwachsene oft allein. Doch es gibt Ausnahmen.

Begeht das Kind schwere Verstöße gegen die Verkehrsregeln, muss es gegebenenfalls mithaften. Das zeigt beispielhaft eine Entscheidung des Oberlandesgerichts (OLG) Hamm. Dabei ging es um einen Elfjährigen, der mit dem Fahrrad entgegen der Fahrrichtung auf dem Gehweg fuhr und dann, ohne anzuhalten, auf die Straße einbog. Dort krachte er mit einem Auto zusammen - und musste dafür zur Hälfte mithaften. (Az.: I-7 U 16/24)

Auf die Entscheidung weist die Arbeitsgemeinschaft Verkehrsrecht des Deutschen Anwaltvereins (DAV) hin - und erklärt die Details.



Kinder sind Kinder...und können sich noch entsprechend verhalten. Darauf müssen sich andere Verkehrsteilnehmer einstellen. FOTO: CHRISTIN KLOSE

Wie es zum Unfall kam

Der Junge (11) war entgegen der Fahrtrichtung auf der rechten Seite unterwegs. Dazu muss man wissen: Ab dem zehnten Geburtstag muss jedes Kind mit seinem Rad auf dem Radweg oder der Straße fahren.

Dann fuhr er, wie das Gericht später feststellte, mit etwa 14 km/h auf eine abgesenkte Bordsteinkante zu. Dort wollte er auf die Straße einbiegen, ohne anzuhalten.

Zeitgleich war ein Auto in Fahrtrichtung unterwegs und wollte nach links abbiegen. Dazu hatte der Mann im Auto abgebremst und sich auf den von links kommendem Verkehr konzentriert. Dann fuhr er mit etwa 8 bis 9 km/h weiter. Den rechten Gehweg hatte er nicht ausreichend im Blick.

Von dort aber fuhr just der Junge mit dem Fahrrad heran. Es kam zum Zusammenstoß. Das Kind wurde bei dem Unfall verletzt.

Im Nachgang wurde im Namen des Jungen geklagt. Zwar räumte man, vereinfacht gesagt, ein Mitverschulden zu einem Drittel ein – doch stellte quasi über den Rest materielle und immaterielle Ansprüche.

Was die Gerichte zu dem Fall entschieden

Vor dem Landgericht wurde dem Jungen in erster Instanz dann aber eine Mithaftung von 75 Prozent angelastet. In der zweiten Instanz vor dem OLG Hamm änderte sich das Urteil zu 50 Prozent.

Das Gericht begründete das mit den Verkehrsverstößen des Kindes. So habe der Elfjährige mehrfach „gravierend“ gegen die Straßenverkehrsordnung (StVO) verstoßen. Unter anderem war er unvorsichtig auf die Straße gefahren. Zudem war er verbotenerweise auf dem Gehweg unterwegs, weil Kinder dort ab dem 10. Geburtstag generell nicht mehr fahren dürfen.

Allerdings, so das Gericht, hatte sich auch der Autofahrer nicht idealtypisch verhalten und damit zum Unfall beigetragen. Er verstieß gegen das allgemeine Gebot der Rücksichtnahme. Den Angaben zufolge muss der Abbiegende nicht nur auf den Verkehr von links achten, sondern auch auf den Gehweg auf der rechten Seite. Hätte der Mann das gemacht, hätte er den kleinen Radler rechtzeitig sehen können.

Am Ende bewertete das Gericht auch das Alter als mindernden Umstand. In dem Alter würden Kinder in der Regel noch typisch kindliche Verhaltensdefizite aufweisen. Darunter fällt ein falsches Einschätzen von Geschwindigkeiten und Entfernungen. Das hatte auch zu diesem Unfall beigetragen.

Das Gericht schloss sich der gängigen Rechtsprechung an, wonach das Verhalten von Kindern dieses Alters grundsätzlich weniger schwer zu bewerten ist als das von Erwachsenen - und entschied auf hälftige Haftung. (dpa)

Kind hat ständig blaue Flecken? Eltern-Wissen zu Hämophilie

Das Baby rutscht in der Wanne, man greift als Mutter oder Vater an dessen Arm - und später prangt dort ein blauer Fleck. Das kann auf eine Störung der Blutgerinnung hindeuten, genauer gesagt: auf eine Hämophilie.

Machen Eltern so eine Beobachtung, sind sie oft verunsichert, wie Carmen Escuriola-Ettingshausen vom Hämophilie-Zentrum Rhein-Main beschreibt: „Besonders erstmalige Eltern machen sich Vorwürfe und denken: Um Himmels willen, haben wir unser Kind so fest angefasst?“ Dabei haben sie gar nichts falsch gemacht - es steckt eine Krankheit dahinter.

Krankheit betrifft Kinder von Geburt an

Bei Hämophilie fehlt ein sogenannter Gerinnungsfaktor im Blut. Das erschwert es dem Körper, Blutungen zu stillen. Die sogenannte „Bluterkrankheit“ wird durch einen Gen-Defekt ausgelöst und betrifft Kinder von Geburt an.

Es gibt sowohl Hämophilie A als auch Hämophilie B, wobei erstere häufiger vorkommt. An sich ist Hämophilie allerdings eine eher seltene Erkrankung. Betroffen sind überwiegend Jungen und Männer. Nach Angaben des Portals „gesund.bund.de“ haben etwa 2 von 10.000 Männern Hämophilie.

Diese Anzeichen sollten Eltern kennen

Was sind Anzeichen, bei denen Eltern an die Blutgerinnungsstörung denken sollten? Erstmal gilt: „Es gibt extrem starke und weniger starke Bluter“, so Carmen Escuriola-Ettingshausen.

„Üblicherweise wird es auffällig, wenn die Kinder in Bewegung kommen - wenn sie anfangen, sich umzudrehen, zu robben oder laufen zu lernen“, so die Expertin. Hat das Kind dann ungewöhnlich viele blaue Flecken, ist das ein Alarmzeichen.



Gut behandelbar: Moderne Therapien mit Injektionen des fehlenden Gerinnungsfaktors ermöglichen Kindern mit Hämophilie ein nahezu normales Leben. FOTO: HENDRIK SCHMIDT

Doch auch ein Nabel, der nach der Geburt nicht gut verheilt oder Kratzwunden, die dauerhaft bluten, können frühe Hämophilie-Anzeichen sein.

Dann ist eine ärztliche Abklärung angeraten. Dabei wird das Blut des Kindes auf einen Mangel an Gerinnungsfaktor VIII (Hämophilie A) oder IX (Hämophilie B) untersucht. Die Erkrankung so früh wie möglich zu erkennen, ist wichtig. Eine unerkannte und unbehandelte Hämophilie kann mit der Zeit mitunter gefährliche Hirn- und Gelenkblutungen mit sich bringen.

Die gute Nachricht: Ist die Krankheit erst einmal festgestellt, lässt sie sich gut behandeln - und zwar mit Injektionen, die den fehlenden Gerinnungsfaktor ersetzen. Das ermöglicht ein nahezu normales Aufwachsen. „Im Alltag ist es fast, als hätte das Kind keine Hämophilie A“, so Escuriola-Ettingshausen. (dpa)

STELLENANGEBOTE ALLGEMEIN



Suchen geringf. Reinigungskräfte (m/w/d) für Lengede mit ca. 7,50 Std./Wo. Reinigung von Montag bis Freitag. Stundenlohn 15,00€ Bewerbung/Info unter ☎039425-3172

STELLENGESUCHE HAUSPERSONAL

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

STELLENGESUCHE ALLGEMEIN

Fliesenleger sucht Arbeit. ☎ 0160/ 977 39 654

Gelernter Gärtner sucht Arbeit ☎ 0157/33254341

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

REISEN / VERANSTALTUNGEN

Flohmarkt Harz+Heide BS! Sa./So. 09. u. 10. MAI

EHEWÜNSCHE ALLGEMEIN

BEKANNTSCHAFTEN ALLGEMEIN

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

VERKAUF ALLGEMEIN

Gebrauchter Treppenlifter, voll funktionsf., f. gerade Treppe, abzugeb., Preis auf Anfrage ☎ 017418 198 06

Kaminholz frei Haus (0170) 1045267

ANTIQUITÄTEN VERKAUF

Antik Galerie Braunschweig, www.biedermeier.co

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

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

Gebrauchtes Tonbandgerät oder Plattenspieler zu kaufen gesucht. Tel. 0179/1698142

BASTELN, HEIMWERKER, MODELLBAU ANKAUF

Modelleisenbahn und altes Spielzeug gesucht ☎(039403) 94168

ANTIQUITÄTEN ANKAUF

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

Immer wieder gute Unterhaltung und viele Tipps um Reise, Freizeit und Erholung …
… und eine gute Reise
hallo wochenende

13377301_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

VERKAUF PKW

OPEL ASTRA / KADETT

Opel-Astra-G,BJ/01,80000TKM, 1.Hand,TÜV/Neu,Kein.Rost,1790€, Tel:01637379739

OPEL CORSA

Opel-Corsa-C,BJ/05,133000TKM, TÜV/06.27,1090€,Tel:01637379739

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
4851301_002426

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

CAMPINGFAHRZEUGE ANKAUF

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

IMMOBILIENMARKT ANGEBOTE

BIS 150 000 EURO

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

150 000 BIS 200 000 EURO

Beamten-Villa in Ilsede
Sanierungsbed. DHH auf 1.500 m² Grdst., 280m² Wfl, 8 Zi, Keller, Bj.1899, Denkmalschutz, KP 170.000,-. 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

IMMOBILIENMARKT GESUCHE

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

Die aktuelle Wochenendzeitung
hallo wochenende

MEHRFAMILIENHÄUSER

Kleines MFH gesucht
Allgemeinmediziner sucht als Altersvorsorge gepfl. Mehrfam.haus ab 4 Einheiten gut vermietb. Lage. 05172-9644911, ella-henke-immobilien.de

EIN-&ZWEIFAMILIENHÄUSER

Wieder aufs Land ...
Leitender Konzern-Ingenieur sucht gemütl. Einfam.haus, Bauernhaus oder Resthof mit gr. Garten in ruhiger Lage, max. 15 min Fahrt nach Peine. 05172-9644911, ella-henke-immobilien.de

Bis ca. 500.000,- gesu.
Professor im Ruhestand sucht für sich u. seine Familie ein schönes, gepfl. Haus oder Bungalow im Raum Peine. Mit 4-6 Zi, Garten und Garage. 05172-9644911, ella-henke-immobilien.de

Hilfe, die ankommt
drk.de/spenden
Deutsches Rotes Kreuz

Haus in Lengede gesu.
Beamtin u. ihre Familie suchen schönes EFH, DHH oder RH ab 4 Zi. in Lengede, Broistedt oder ähnliche Lage. 05172-9644911, ella-henke-immobilien.de

Bis ca. 200.000,- gesu.
Mechatroniker u. Partnerin suchen EFH, DHH oder RH, gern mit Keller oder Garage, auch zum Renovieren. 05172-9644911, ella-henke-immobilien.de

Gesucht in Ilsede
Familie aus Hildesheim sucht Haus ab 120m² Wfl. bis max. 350.000,- Euro, je nach Zustand und Größe. 05172-9644911, ella-henke-immobilien.de

Großzüg. Haus gesucht
Ärztin und Lehrer su. für sich und die 3 Kinder neues Zuhause mit ausreichend Platz, mind. 5-7 Zi. und Garten. 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
Nettes Paar, beide in der IT-Branche, sucht schöne ETW in gepfl. Haus mit 3-4 Zi und gern Kellerraum. 05172-9644911, ella-henke-immobilien.de

In PE-Zentrum gesucht
Vertriebsleiter und Partnerin suchen Eigentumswohnung ab 90m² Wfl., mit Balkon und ggf. Küche. 05172-9644911, ella-henke-immobilien.de

BAUGRUNDSTÜCKE

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

WOHNUNGSMARKT GESUCHE

Mietobjekt im Raum Ilsede ges., ab 3Zi., ✉amrum2024@freenet.de

NEU:
PAZ-Live-Verkehrsticker
Verkehrsmeldungen und Warnungen zu Staus, stockendem Verkehr und Verzögerungen im Peiner Land und der Region in Echtzeit.
Einfach QR-Code scannen
PAZ

HANDWERKER

Hiesiger Dachdecker hat noch Termine frei:
• Dacharbeiten aller Art auch Kleinaufträge
• Dachrinnenreinigung 2.50 € pro lfdm
Tel. 0531 61 83 68 19
8993701_002426

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

Üner Putz und Fliesen GmbH
seit 30 Jahren
Putzarbeiten aller Art, Sanierungsputz u. Reparaturarbeiten, kleine Rigips- und Fugarbeiten
☎ 0175/2127702
info@uener-putz.de
7335301_002426

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

MALER / TAPEZIERER

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

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

Bachmann Tapezier- und Anstricharbeiten ☎ 05171/9881742

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

FENSTER / ROLLÄDEN

PLISSEE PEINE
Kostenlose Beratung und unverb. Angebot.
Lieferzeit und Montage in nur 14 Tagen!
Tel.: 0 51 76 - 555 20 24
www.plissee-peine.com
3169901_002426

DACHDECKER

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

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

ENTRÜMPELUNG

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

MÖBELTRANSPORTE

PLATE UMZÜGE
Kein Umzug ohne unser Angebot!
Porschestr. 4 · 38112 Braunschweig
Kostenlose Servicenummer
0800-0400666
info@plate-umzuege.de
13297601_002426

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

GÄRTNER

Gashi
buero@gashi-peine.de
www.gashi-peine.de
Garten- und Tiefbau GmbH & Co. KG
Gartengestaltung, Baumfällung, Erd- u. Tiefbau, Pflasterarbeiten, Sand, Kies & Erdarbeiten, Natursteinarbeiten, Zaun- und Gabionenbau
Telefon: 05171/9400176
29655501_002425

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

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

Gartenpflege Tel.: 0172 / 1593860

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

Malner Gartenbau
Als GaLabau-Fachbetrieb gestalten und pflegen wir Ihren Garten, fällen Bäume, bauen Zäune u. Terrassen, führen Pflasterarbeiten aus u.v.m.
www.malner-gartenbau.de
☎ 05171 / 29 23 22
17794001_002425

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

JOHANNITER
Johanniter-Kliniken
Vermächtnis mit Herz
Ihr Erbe. Ihre Geschichte. Ihr Wunsch.
Gemeinsam Werte sichern, Zukunft gestalten.
Jetzt starten!

clevva
VON MÖBEL HEINRICH

In PEINE
Dieselstraße 4

FINALER RÄUMUNGS-VERKAUF!

WIR SCHLIESSEN DIE FILIALE ZUM 23.05.2026!

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

ab **150.-**
FUNKTIONSSOFA

+

NUR NOCH
BIS ZUM 23.05.2026!

50% [2)]
EXTRA
Auf reduzierte Ausstellungsstücke

~~10%~~ EXTRA
~~20%~~ EXTRA
~~30%~~ EXTRA

ab **10.-**
STÜHLE

AUSSTELLUNGS- & EINZELSTÜCKE
knallhart 50% reduziert![2)]

ALLES NUR SOLANGE DER VORRAT REICHT!

ALLES MUSS RAUS

Alles Beispielabbildungen. Ausstellungs- und Einzelstücke, Zwischenverkäufe vorbehalten.

KOSTENLOSER MIETTRANSPORTER



TRAUMMÖBELSTÜCK

vor Ort nicht gefunden? Wir helfen Ihnen gerne.

NEUBESTELLUNGEN SIND WEITERHIN MÖGLICH!

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

MÖBEL & KÜCHEN

IMMER SPAREN! bis zu **45%** [3)]

clevva
VON MÖBEL HEINRICH

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

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

Die Filiale in **Peine** wurde auf Google mit 4,5 bewertet.
22.04.2026 I 228 Rezensionen

Folgen Sie uns auch auf Social Media.

HAUPTSPONSOR DER LAGA '26 LANDES GARTENSCHAU BAD NENNDORF

@clevva

Weitere Infos & Artikel auch unter: www.clevva.de

Gültig bis zum 23.05.2026. I **1) Bis zu 70%:** Auf bereits reduzierte Ausstellungsstücke und Letzte-Chance-Artikel, die in unserer Ausstellung gekennzeichnet sind. Bereits im Verkaufspreis berücksichtigt. I **50%:** Auf bereits reduzierte Ausstellungsstücke und Letzte-Chance Artikel, die in unserer Ausstellung gekennzeichnet sind. 0996 1156 I **3) Dauertiefpreise:** Nachlass bereits im Verkaufspreis berücksichtigt. I ***)** Listenpreis. I Alle Maße sind ca.- Angaben. Maß-, Farb- und Modellabweichungen, Preisirrtümer und Liefermöglichkeiten vorbehalten. I Alle Preise sind in Euro. I Alles solange der Vorrat reicht. I Alles Abholpreise. I Ausstellungs- und Einzelstücke. Zwischenverkäufe vorbehalten. I Ohne Deko.

5549901_002426