hallo PEINE wochenende



12747401_002426

22 ❖ 50. Jahrgang · 23. Mai 2026 www.hallopeine.de Zustellung hallowochenende.de/zeitung-nicht-erhalten/ Geschäftskunden (05171) 406 -301/-309 Kleinanzeigen (0800) 1234-913 Redaktion (05371) 808-122

Peine von seiner blühenden Seite

Die Marketinggesellschaft setzt auf **Blumenvielfalt** für die Innenstadt

Peine. Die Peiner Innenstadt blüht auch in diesem Jahr wieder auf: Blumeninseln in neuer Optik und mit besonders insektenfreundlichen Blühpflanzen sollen dabei allerdings nicht nur die Aufenthaltsqualität in der Innenstadt steigern, sondern gleichzeitig ein sichtbares Zeichen für mehr Nachhaltigkeit und Biodiversität setzen, wie die städtische Marketinggesellschaft mitteilt. Die ausgewählten Pflanzen seien eine besonders wertvolle Nahrungsquelle für Bienen und andere Bestäuber-Insekten.

„Mit den insektenfreundlichen Blumeninseln möchten wir bewusst ein sichtbares Zeichen für mehr Biodiversität im Herzen unserer Stadt setzen. Gerade Bienen und andere Bestäuber sind unverzichtbar für das ökologische Gleichgewicht und unsere Landwirtschaft. Ihr Schutz geht uns alle an – deshalb schaffen wir nicht nur attraktive Grünflächen, sondern zugleich wertvolle Lebensräume für Insekten mitten in der Innenstadt“, erklärt Anja Barlen-Herbig, Geschäftsführung der Peine Marketing GmbH.



Die City blüht auf: Die Pflanzinseln für die Peiner Innenstadt sind mit besonders insektenfreundlichen Blumen bestückt. FOTO: PEINE MARKETING GMBH

Bepflanzt sind die Gefäße mit Prachtkerze, Wolfsmilch, Bergminze und Storchschnabel. „Wir haben schon bei der Bepflanzung der blühenden Stadtoase an der OpenStage auf dem historischen Marktplatz auf Bienen- und Insektenfreundlichkeit gesetzt. Wir möchten mit den Blumenfässern den Nachhaltigkeitsgedanken konsequent weiterentwickeln und gleichzeitig die schöne Atmosphäre für eine längere Verweildauer der Besucher in der Innenstadt erhalten“, erklärt Anja Barlen-Herbig weiter. Auch bei den rund 20 Blumeninseln in Holzfass-Optik wurde dem Aspekt der Nachhaltigkeit Rechnung getragen: Die „Flower Barrels“ bestehen aus 100 Prozent recyceltem Kunststoff gemischt mit Grasfasern. Das Besondere: Die Blumen werden über integrierte Wasservorräte in den Pflanzgefäßen versorgt. Dadurch reduziert sich der Pflegeaufwand erheblich, heißt es. „Wir haben uns in diesem Jahr für die Fässer entschieden, weil sie auf die Identität der Stadt Peine als Bierstadt seit dem 14. Jahrhundert einzahlen“, ergänzt Anja Barlen-Herbig.

Etwas Zeit benötigen die farbenfrohen Arrangements zum Anwachsen, bis sie ihre volle Blütenpracht entfalten, verspricht die Marketing GmbH. Bis in den Monat Oktober sollen sie dann die Passanten erfreuen und Peine von seiner blühenden Seite zeigen.

EIXER HAUS am See
05171/7696861
CHorneffer@web.de

Frühstücksbuffet
20,90 €
samstags & sonntags ab 9 Uhr

BURGER-SATT
donnerstags 18:00 bis 21:00 Uhr
Auswahl von 5 Burgern
dazu Pommes und Kartoffelecken
für 22,50 € p. P.
Um Vorabreservierung wird gebeten

Sonntag, 07.06.26
ab 11:00 Uhr
Pretty Cashanga
Eintritt frei

Stranderlebnis pur
Blick auf den See
Tretbootvermietung
Cocktails
Happy Hour
Mo – Do 18 – 20 Uhr
alle Cocktails 2 € günstiger



Wir übertragen alle WM-Spiele der deutschen Mannschaft am See.
12567901_002426



Sommer startet in Ihrem Garten!
Entdecken Sie unsere moderne GaLa-Ausstellung und erleben Sie frische Ideen für Ihren Traumgarten.







Baustoff Brandes
Da bau ich drauf.

Termin vereinbaren

www.baustoff-brandes.de

Peine
Dieselstr. 1, Tel. 05171/7009-0
5346601_002426

Vöhrumer Feuerwehr feierte 100. Geburtstag

Großer Festkommers zum Jubiläum im Dorfgemeinschaftshaus / Rückblick mit vielen Anekdoten

Vöhrum. Ein Jahrhundert im Dienst am Nächsten: Unter diesem Leitmotiv feierte die Freiwillige Vöhrum einen großen Festkommers anlässlich ihres 100-jährigen Bestehens. Rund 180 Gäste aus Politik, Verwaltung und dem Feuerwehrwesen kamen im feierlich geschmückten Dorfgemeinschaftshaus Vöhrum zusammen, um eine Gemeinschaft zu ehren, die am 2. Mai 1926 - also vor 100 Jahren - in der Gaststätte „Deutsche Eiche“ von 64 Gründervätern ins Leben gerufen wurde.

Eine Kuh im Kanal

Um das letzte Jahrhundert gebührend in Ehren zu halten und die Historie für kommende Generationen zu bewahren, gab die Feuerwehr eine umfangreiche Festchronik mit den wichtigsten Ereignissen heraus. In dieser Chronik würdigte Peines Bürgermeister Klaus Saemann die Wehr im Grußwort als „lebendiges Gemeinschaftsprojekt“ und bezeichnete sie als einen „Leuchtturm des Gemeinsinns“, der Vöhrum nicht nur sicherer, sondern auch lebendiger mache.



Zum Jubiläum gab es für die Feuerwehr Vöhrum eine besondere Feuertonne. FOTO: ECKHARD BRUNS

Ortsbrandmeister Sebastian Goldmann nahm die Gäste in seiner Festrede mit auf eine Zeitreise durch die bewegte Geschichte. Er erinnerte an Meilensteine wie den Bau des Feuerwehrhauses in Eigenleistung Anfang der 70er Jahre und die Gründung der erfolgreichen Jugendfeuerwehr 1973.

Für Heiterkeit sorgten Anekdoten wie die legendäre „Kuh-Wette“ von 1959, bei der die Kuh „Blümchen“ im Mittellandkanal schwimmen musste, oder der kuriose Einsatz gegen eine „Schaumparty“ im März 2024, bei der die Wehr mit provisorischen Schneeschiebern aus Pappe gegen Unmassen an Löschschaum kämpfen musste.

Nationalhymne zum Abschluss

Auch Stadtbrandmeister Olaf Schurig lobte die rasante Entwicklung der Wehr: So seien vor 100 Jahren die Feuerwehrleute noch mit der ersten handbetriebenen Druckspritze zu Brandereignissen ausgerückt, heute bildet die Freiwillige Feuerwehr eine der schlagkräftigsten Stützpunktfeuerwehren der Stadt Peine.

Der offizielle Teil endete mit der Nationalhymne mit der Begleitung durch den Feuerwehrmusikzug Abbensen, anschließend wurde bis spät in die Nacht gefeiert.

Weitere Termine stehen an

Mit dem Jubiläumsball sind die Feierlichkeiten nicht zu Ende: Am 20. Juni findet die mittlerweile traditionelle Mitsommernachtsparty am Feuerwehrhaus statt. Dort wird auch eine neue große Feuertonne zum Einsatz kommen, verrät Ortsbrandmeister Goldmann. Dieses Jubiläumsgeschenk überreichten zur Freude der Wehr die Löschverbundsmitglieder aus Eixe und Röhrse. Im September richten die Vöhrumer im Rahmen des Jubiläumsjahres die Stadtwettkämpfe aus.

Für emotionale Momente sorgte die Ehrung verdienter Mitglieder: Im Rahmen der Jubiläumsveranstaltung wurde Maren Straake für 25-jährige Mitgliedschaft ausgezeichnet. Karsten Hoffmann und Otto Hagemann erhielten die Ehrung für 50 Jahre Treue zur Wehr.

In der Freiwilligen Feuerwehr Vöhrum setzen sich aktuell 74 Kameraden und Kameradinnen aktiv für die Sicherheit der Allgemeinheit ein. Hinzu kommen 13 Mitglieder in der Altersabteilung sowie 440 fördernde Mitglieder. Und auch die Nachwuchsarbeit wird großgeschrieben: Die Jugendfeuerwehr wurde vor mittlerweile über 50 Jahren gegründet, ihr gehören zurzeit 26 Jugendliche zwischen 10 und 16 Jahren an. In der Kinderfeuerwehr werden 21 Nachwuchskräfte an die Feuerwehrarbeit herangeführt.

„Unsere Wehr zeichnet vor allem der Zusammenhalt, die Verlässlichkeit und der gute Ausbildungsstand aus“, freut sich der Ortsbrandmeister. Neben der Brandbekämpfung wird die Wehr häufiger zu weiteren Einsätzen gerufen: Dazu gehören unter anderem Hilfeleistungen, zum Beispiel bei Unfällen oder als Tragehilfe, aber auch Einsätze an der Bahnstrecke, so Goldmann.

Anzeige

Schubladenschätze: Warum sich selbst Zahngold heute lohnen kann. Was oft jahrelang unbeachtet bleibt.

Die Niedersächsische Goldbörse Braunschweig: auch bekannt aus FOCUS MONEY

MEDIEN PARTNER 2026

Mai 2026

Aktueller Goldkurs: : 4.713,750 USD/Ounce

Braunschweig. Es beginnt oft mit einem kleinen Gedanken: „Was sich wohl alles in dieser Schublade angesammelt hat?“ Die Rede ist nicht von alten Fotos oder Dokumenten, sondern von Dingen, die über Jahre hinweg gesammelt, geerbt oder verschenkt wurden. Ungetragener Schmuck, einzelne Münzen, Taschenuhren, Bruchgold oder auch Zahngold liegen oft unbeachtet in Schachteln und Schränken.

Was auf den ersten Blick wie eine zufällige Sammlung wirkt, kann sich heute als echter Schatz entpuppen. Gerade in vielen Braunschweiger Haushalten befinden sich Edelmetalle, deren tatsächlicher Wert über die Jahre aus dem Blick geraten ist. Besonders bei Erbschaften zeigt sich immer wieder, dass sich in alten Schmuckstücken oder Zahngold erhebliche Werte verbergen können.

Genau hier setzt die Niedersächsische Goldbörse in Braunschweig an. Das Braunschweiger Unternehmen unterstützt Kunden dabei, verborgene Werte professionell einschätzen zu lassen und Klarheit über den tatsächlichen Edelmetallgehalt zu erhalten. Die Bekanntheit der **Niedersächsische Goldbörse Braunschweig**, unter anderem durch Berichterstattungen in Focus Money, steht dabei für Vertrauen, Transparenz und langjährige Erfahrung. Ergänzt wird dieser Anspruch durch die enge Partnerschaft mit der traditionsreichen Scheideanstalt Heimerle + Meule, der ältesten Scheideanstalt Deutschlands und einem der größten Edelmetallverarbeiter Europas mit über 180 Jahren Erfahrung seit 1845.

Wir haben am Samstag 23.05.2026 geschlossen und sind Dienstag wieder für Sie da.





Einfach mitbringen und professionell prüfen lassen

Viele Menschen versuchen zunächst selbst einzuschätzen, welche Stücke wertvoll sein könnten. Genau darin liegt jedoch häufig der Fehler. Denn gerade unscheinbare oder beschädigte Gegenstände besitzen oft einen überraschend hohen Edelmetallanteil.

Die Niedersächsische Goldbörse Braunschweig empfiehlt deshalb, Schmuck, Zahngold, Bruchgold, einzelne Münzen oder alte Uhren vollständig mitzubringen und nicht vorab auszusortieren. Die Stücke können unkompliziert gesammelt und einfach so mitgebracht werden. Eine Vorbereitung oder Vorsortierung ist nicht notwendig, da die gesamte Prüfung direkt vor Ort und transparent vor den Augen der Kunden erfolgt.

Dabei nimmt man sich bewusst Zeit für eine verständliche und nachvollziehbare Bewertung. Jedes Stück wird einzeln geprüft und transparent eingeordnet. Zum Einsatz kommt moderne Röntgenfluoreszenz Analyse, auch XRF Analyse genannt. Dieses hochpräzise Verfahren ermöglicht eine exakte Bestimmung des Edelmetallgehalts, ohne dass die Stücke beschädigt oder verändert werden müssen. Gerade bei Erbstücken oder älteren Schmuckstücken schafft diese schonende Methode zusätzliches Vertrauen. Kunden erhalten dadurch nicht nur eine Einschätzung des Wertes, sondern auch ein besseres Verständnis dafür, was sich tatsächlich in ihrem Besitz befindet.

Zahngold wird häufig unterschätzt

Während Schmuck oft mit Erinnerungen verbunden ist, fällt die Entscheidung beim Zahngold vielen Menschen leichter. Genau deshalb rückt dieser Bereich aktuell stärker in den Fokus. Zahnarztpraxen geben entfernte Kronen oder Prothesen an die Patienten zurück. Was anschließend oft unbeachtet bleibt, kann heute einen erheblichen Wert besitzen. Selbst kleine Mengen enthalten häufig hochwertige Edelmetalle, deren Preis sich durch die aktuelle Marktsituation besonders bemerkbar macht.

Dabei geht es längst nicht nur um Gold allein. Zahngold besteht häufig aus verschiedenen wertvollen Metallen, die gemeinsam einen deutlich höheren Gesamtwert ergeben können. Gerade ältere Legierungen enthalten oft überraschend hohe Edelmetallanteile.

Viele Kunden sind deshalb erstaunt, wie viel Potenzial selbst in kleinen oder stark abgenutzten Stücken steckt.

Vertrauen durch Transparenz und Erfahrung

Der Ablauf bei der **Niedersächsischen Goldbörse Braunschweig** ist bewusst transparent gestaltet. Kunden erleben keine anonyme Versandabwicklung, sondern eine persönliche Beratung direkt vor Ort in Braunschweig. Alle Schritte der Bewertung werden nachvollziehbar erklärt und offen dargestellt.

Viele Besucher sind überrascht, wie unkompliziert und verständlich der gesamte Ablauf gestaltet ist. Gerade ältere Menschen empfinden es als angenehm, persönliche Ansprechpartner vor Ort zu haben und alle Bewertungen direkt mitverfolgen zu können.

Auch Kundenbewertungen spiegeln genau diese Erfahrung wider. Kathrin B. schreibt:

„Sehr seriöse und kompetente Beratung. Ich habe bei der Goldbörse einen sehr guten Preis für meinen Goldschmuck erzielt. Ich bin sehr zufrieden und kann den Service nur empfehlen. Vielen Dank für die Zeit und Mühe, die Sie aufgebracht haben.“

Gerade dieser persönliche Ansatz schafft Vertrauen und sorgt dafür, dass sich viele Kunden gut aufgehoben fühlen.

Fazit: Ein Blick in die Schublade kann sich heute besonders lohnen

Viele Menschen unterschätzen, welche Werte sich über Jahre hinweg in ihren eigenen vier Wänden angesammelt haben. Gerade Zahngold, alter Schmuck oder Bruchgold werden oft vergessen, obwohl sie heute einen spürbaren finanziellen Mehrwert bieten können.

Ein Besuch bei der **Niedersächsischen Goldbörse Braunschweig** schafft Klarheit darüber, welche Werte tatsächlich vorhanden sind. Moderne Analyseverfahren, persönliche Beratung und transparente Abläufe sorgen dabei für Vertrauen und Sicherheit.

Gerade in Zeiten hoher Edelmetallpreise entscheiden sich viele Braunschweiger bewusst dafür, ihre Schubladen neu zu entdecken und ungenutzte Werte sinnvoll einzusetzen.

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.

15290601_002426

Peine Marketing testet neues Eventformat

Das „Handmade Art Festival“ vom 28. bis 30. Mai soll gezielt neue Besuchergruppen nach Peine führen

Peine. Mit einem neuen Veranstaltungsformat will Peine Marketing Ende Mai frischen Schwung in die Innenstadt bringen: Beim ersten „Handmade Art Festival“ präsentieren von Donnerstag, 28. Mai, bis Samstag, 30. Mai, mehr als 30 Kunsthandwerker, Manufakturen und Händler ihre handgemachten Produkte in der Peiner Innenstadt. Die Stände erstrecken sich jeweils von 11 bis 18 Uhr vom Historischen Marktplatz bis weit in die Breite Straße hinein.

Hinter der Premiere steckt vor allem die Idee, neue Besuchergruppen nach Peine zu holen und die Innenstadt mit einem besonderen Erlebnisformat zu beleben. „Wir wollten ein ganz neues Format in Peine testen“, erklärte Peine-Marketing-Geschäftsführerin Anja Barlen-Herbig.

Grundlage seien Analysen gewesen, welche Zielgruppen im Umkreis von rund 50 Kilometern angesprochen werden könnten. „Wir haben auch sehr viele junge Menschen, die besondere Erlebnisse suchen. Deshalb bieten wir jetzt ein kreatives Format an, das genau das leisten soll.“

Gemeinsam mit der Kaufmannsgilde habe Peine Marketing deshalb ein Konzept entwickelt, das Kunsthandwerk, Kulinarik und Innenstadtbummel miteinander verbindet. „Es geht darum, Menschen aus nah und fern nach Peine zu holen“, sagte Barlen-Herbig. Die Kaufmannsgilde sei dabei ein „wertvoller Partner“.

Auch Peines Bürgermeister Klaus Saemann sieht in dem Festival einen weiteren Baustein zur Belebung der Innenstadt. „Es ist ein zusätzliches Format, mit dem wir versuchen, Frequenz in die Innenstadt zu bekommen“, sagte Saemann.



Fabienne Freder, Klaus Saemann, Anja Barlen-Herbig und Sören Stolte haben das Konzept für das Handmade Art Festival in Peine vorgestellt. FOTO: RALF BÜCHLER

Kunst und Kultur seien dabei „ein dankbares Thema“, weil sie unterschiedliche Altersgruppen ansprechen würden. Besonders spannend finde er, dass die Veranstaltung bewusst von Donnerstag bis Sonnabend stattfindet. „Einfach mal ein bisschen in die Woche reinzugehen“, erklärt Saemann die Idee. Wenn das Wetter mitspiele, könne das Festival „ein toller Erfolg“ werden. Davon profitierten am Ende Gastronomie, Einzelhandel und die gesamte Innenstadt.

Wie vielfältig das Angebot ausfallen soll, erläuterte Eventmanagerin Fabienne Freder. Insgesamt bis zu 32 Stände werden aufgebaut. Mit dabei seien sowohl lokale Anbieter als auch Händler aus weiter entfernten Regionen – sogar aus den Niederlanden. „Das Sortiment reicht von Schmuck, Lederwaren, Keramik und Holzarbeiten bis hin zu Bürsten, Seifen, Edelsteinen und handgemachter Dekoration“, zählte Freder auf.

Daneben spielt auch Kulinarik eine wichtige Rolle. Besucher können unter anderem Honig, Gewürze, Käse, Olivenöl, Lakritz, Mandelgebäck oder Weine entdecken. „Also wirklich querbeet – alles, was das Herz begehrt“, sagte Freder.

Auch die Kaufmannsgilde setzt Hoffnungen in das neue Format. „Wir freuen uns, wenn wir Frequenz in die Innenstadt und in die Geschäfte bekommen“, sagte Vorstandsmitglied Sören Stolte. Gerade ohne verkaufsoffenen Sonntag sei es spannend zu sehen, wie sich die Veranstaltung entwickle. Stolte erinnerte zudem an frühere Veranstaltungen wie den Krammarkt: „Das hier ist jetzt ein wenig anders. Da geht es auch um Kulinarik.“

Für zusätzliche Atmosphäre sorgt am Sonnabend die Open Stage auf dem Historischen Marktplatz. Dort spielt von 10.30 bis 14.30 Uhr das Duo „Ma Y Be“ mit einem Mix aus Rock, Jazz und Pop.

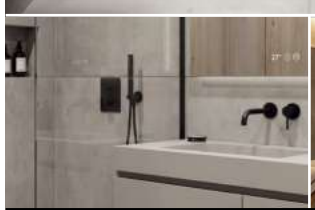
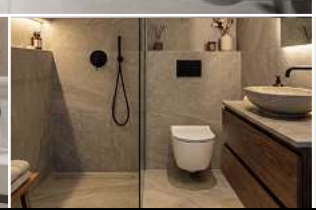
HEINEKE Bauunternehmen GmbH
• Hoch- und Stahlbetonbau
• Innen- und Außendämmung
• Altbausanierung
• Fliesenarbeiten
• Trockenausbau
• An- und Umbauten
• Bauwerksabdichtung
• Zimmerarbeiten
An den Rotten 4 • 31249 Hohenhameln-Ohlum
☎ 0 51 28 - 6 93 • www.bauunternehmen-heineke.de
12955401_002426

Struck Recycling-Hof OHG
KONZEPT ENTSORGUNG
– Wir machen Ihren Schrott zu Geld –
• Schrott & Metalle
• Wertstoffe
• Containerdienst
• Abbruch und Demontage
Auch bei uns: Gold- und Silberankauf mit modernster Röntgentechnik zu börsenorientierten Tageshöchstpreisen!
05171-6375
Woltorfer Str. 72
31224 Peine
www.struck-recycling.de
EHRLICH. SAUBER. KONSTANT.
13182201_002426

NASSE WÄNDE? FEUCHTE KELLER?
Vertrauen Sie auf Handwerksarbeit durch unseren anerkannten Meisterbetrieb.
TROCKENLEGUNG
– Ursachenforschung einschließlich Angebot –
Witterungsunabhängige umweltfreundliche Systeme
Das Abdichtungssystem Inh. Carsten Dippelt
Ihr Maurermeisterfachbetrieb für Feuchtigkeitsschäden
Eingetragener Meisterbetrieb!
Celler Straße 124, 38114 Braunschweig
☎ (05 31) 5 90 63 68
www.das-abdichtungssystem.de
14745801_002426

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



BADSHOW 2026
bei WULLBRANDT+SEELE
Sanitär Heizung Klima Elektro
Meisterbetrieb • Solar • Heizung • Bäder Kelm
Entdecken Sie die neueste Generation moderner Bäder - von der 3D-Planung bis zur perfekten Umsetzung.
Alles aus einer Meisterhand.
29. Mai & 5. Juni 2026
jeweils 12:00 - 20:00 Uhr
Wullbrandt + Seele
Grotrian-Steinweg-Str. 1a
38112 Braunschweig
Inspiration, Trends & Beratung
Lassen Sie sich persönlich beraten und inspirieren
Für das leibliche Wohl ist gesorgt!
Bratwurst vom Grill
Kalte Getränke
Entspannte Atmosphäre
Anmeldung & weitere Infos
Meisterbetrieb Kelm | Inh. Mikle Kelm | Alte Dorfstr. 10, 31234 Edemissen/Abbensen | 05177 / 8354 | mk@meisterbetrieb-kelm.de
14849901_002426

Unsichtbare Schlaganfall-Folgen: Welche es gibt, was hilft

Wer an typische Schlaganfall-Folgen denkt, dem fallen wahrscheinlich halbseitige Lähmungen ein, vielleicht auch Bewegungsstörungen, weil die Muskeln nicht mehr mitspielen.

Es gibt aber noch viel mehr Folgen - und vor allem: solche, die für Außenstehende nicht sichtbar sind. Die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe nennt als Beispiele:

- Konzentrations- und Gedächtnisprobleme
- Sprachstörungen
- Planungsstörungen
- Persönlichkeitsveränderungen wie Reizbarkeit oder Depression
- schnelle Erschöpfung

Der eine kann sich nur wenige Minuten auf ein Gespräch konzentrieren und steigt dann aus. Die andere verbummelt Verabredungen und kann nur schwer Aufgaben zu Ende bringen. Und viele kennen den Satz: „Du bist nicht mehr wie früher, ich kenn' dich doch ganz anders!“



Ein Schlaganfall hinterlässt Folgen, von denen längst nicht alle sichtbar sind.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-MAG

Wichtig - sowohl für Betroffene als auch für ihre Liebsten: „Das ist nicht einfach eine Frage von mangelnder Selbstdisziplin, sondern hat reale neurobiologische Ursachen“, sagt die Neuropsychologin Caroline Kuhn von der Universität des Saarlandes. Die Folgen eines Schlaganfalls hängen davon ab, welche Hirnregionen zeitweise nicht mehr durchblutet - und somit von der Sauerstoffversorgung abgeschnitten - waren.

Tipps für Angehörige

Viele Betroffene erleben, dass ihr Umfeld mit Unverständnis reagiert - eben, weil ihnen diese sogenannten neuropsychologischen Störungen nicht bewusst sind. Die Schlaganfall-Hilfe rät Angehörigen daher:

- Beobachtungen sachlich schildern, anstatt zu bewerten. Kuhn zufolge sagt man also lieber «Mir fällt auf, dass du nach 15 Minuten müde wirst» statt «Reiß dich doch mal zusammen»
- emotionale Veränderungen wie erhöhte Reizbarkeit nicht persönlich nehmen
- generell: Geduld zeigen und Betroffene nicht überfordern

Was Betroffene selbst tun können

Dass Denken und Fühlen sich im Gegensatz zu vor dem Schlaganfall verändert haben, ist für Betroffene oft eine große Belastung. Aber es gibt Hoffnung, dass die neuropsychologischen Probleme sich abschwächen - selbst dann, wenn der Schlaganfall eine ganze Zeit zurückliegt. „Auch wenn es sich zu Beginn oft anders anfühlt: Vieles verbessert sich über Jahre hinweg, ohne dass Betroffene die Fortschritte sofort bemerken“, so Kuhn.

Um besser durch den Alltag zu kommen, rät die Deutsche Schlaganfall-Hilfe:

- Neuropsychologische Behandlungen, Ergotherapie und Logopädie in Anspruch nehmen
- Hilfsmittel wie Checklisten oder die Erinnerungsfunktion des Handys nutzen und wichtige Termine direkt in den Kalender eintragen
- Aufgaben in kleinere Schritte unterteilen und nacheinander statt gleichzeitig erledigen
- ausreichend Pausen einlegen (dpa)

Smartphone in der Schublade? Warum das riskant sein kann

Könnte man ja nochmal irgendwann brauchen, oder? Beim ausrangierten Smartphone ist das ein naheliegender Gedanke. Wenn das Gerät allerdings jahrelang in der Schublade vor sich hinvegetiert, kann der Akku darin zur Brandgefahr werden. Ähnlich verhält es sich mit anderen Lithium-Ionen-Akkus, die über längere Zeit ungenutzt herumliegen - etwa in Gartenschuppen oder ungeheizten Garagen.

Der Grund: Verschleiß aufgrund von Alterung, Hitze und Frost können den Akkus zusetzen, so das Institut für Schadensverhütung. Es kann zu kritischen Schäden der Akkuzellen und damit schlimmstenfalls zum Brand des Akkus kommen. Der beste Schutz dagegen: Akkupflege und Entsorgung. Aber wie?

Akkus richtig lagern – so geht es

- Am besten lagert man Lithium-Ionen-Akkus mit einem Ladestand zwischen 40 und 60 Prozent ihrer Kapazität. Die Umgebung sollte Temperaturen zwischen 0 und 45 Grad haben und trocken sein.
- Die Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV) empfiehlt darüber hinaus eine regelmäßige Kontrolle des Ladestands und gegebenenfalls Zwischenladung. Das verhindert Tiefenentladung, die den Akkus schadet.
- Akkus außerdem auf nicht brennbaren Unterlagen laden und lagern und Abstand halten zu anderen brennbaren Dingen.

Geräte und Akkus richtig entsorgen – so geht es

- Smartphones lassen sich ressourcenschonend recyceln. Funktionierende Geräte kann man etwa über Verkaufsplattformen noch gegen kleines Geld loswerden. Wichtig: Hier vorher das Gerät unbedingt auf die Werkseinstellungen zurücksetzen, um persönliche Daten zu schützen.
- Die Verbraucherzentrale rät bei Smartphones eher zum Privatverkauf, da dort mit höheren Preisen zu rechnen sei als bei Verkaufsportalen.
- Hochwertigere Geräte lassen sich beim Neukauf auch gegen Verrechnung umtauschen. Wichtig: Auch hier vorher das Gerät unbedingt auf die Werkseinstellungen zurücksetzen, um persönliche Daten zu schützen.
- Elektronikmärkte, Händler und auch Supermärkte ab einer bestimmten Größe und mit regelmäßigem Elektronikverkauf müssen die Geräte kostenlos zum Recycling annehmen. Man muss bei Kleingeräten auch nicht ein neues Gerät im Austausch erwerben.
- Alte Batterien, Akkus und Co. können an den örtlichen Wertstoffhöfen und Sammelstellen abgegeben werden.

Elektro- und Elektronikgeräte gehören übrigens nie in den Hausmüll. Die enthaltenen Rohstoffe sind wertvoll und sollten nicht verloren gehen. Außerdem könnten die enthaltenen Akkus die Brandgefahr in der weiteren Verarbeitung des Mülls erhöhen und gefährden Personal und Maschinen. (dpa)



15124001_002626

+ NOTDIENSTE AM WOCHENENDE +

APOTHEKEN

ILSEDE Apotheke im Gesundheitszentrum Ilsede Tel. (05172) 412882, Eichstr. 5, www.apotheke-im-gzi.de: 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

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

Überlastet: Wann Mehrfachsteckdosen zur Brandgefahr werden

Unbegrenzt Geräte über eine Steckdose versorgen? Da ist Vorsicht geboten, denn jede Steckdosenleiste hat eine Belastbarkeit, die man nicht überschreiten sollte. „Eine Überlastung führt schnell zu einer Überhitzung“, sagt Frank Hachemer, Vizepräsident des Deutschen Feuerwehrverbandes.

Belastung aller Verbraucher zusammenrechnen

Diese maximale Belastbarkeit, etwa 3500 Watt, ist an den meisten Mehrfachsteckdosen abzulesen. Wer mehrere Geräte einsteckt, sollte deren Stromverbrauch zusammenrechnen und vergleichen. Meist steht auf den Typenschildern der Geräte ein Hinweis zum maximalen Strombedarf.

Wichtig zu wissen: Nicht unbedingt die Anzahl der Geräte entscheidet, sondern deren Art. „Beispielsweise ein Heizlüfter, ein Kaffeevollautomat und ähnliche Verbraucher haben einen hohen Strombedarf“, erklärt Andreas Habermehl vom Zentralverband der Deutschen Elektro- und Informationstechnischen Handwerke (ZVEH).

Ein wichtiger Rat der Initiative Elektro+: Nur eine Mehrfachsteckdose pro Wandsteckdose benutzen und diese keinesfalls mit einer weiteren Mehrfachsteckdose verlängern.

Feuerwehrverbandsvize Hachemer warnt davor, Mehrfachsteckdosen in Nassbereichen zu nutzen, also etwa im Bad, unter Pflanzen oder über einem Aquarium. Generell sollte man auf geprüfte Qualität achten, weil diese von den Bauteilen und der Verarbeitung her sicherer sei.

Auf die Leitungsschutzschalter im Hausverteilerkasten als Schutz vor einer Überlastung sollte man sich lieber nicht verlassen. Denn die kann laut Andreas Habermehl die Überhitzung einer an einer Wandsteckdose angeschlossenen Mehrfachsteckdose nicht zuverlässig verhindern.

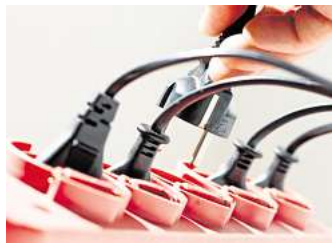
Der Grund: Es kann sein, dass bei zu hoher Belastung der Mehrfachsteckdose der Schalter die Sicherung nicht auslöst, weil die Leitung in der Wand anders als die Steckdosenleiste vielleicht für diese Belastung noch ausgelegt ist.

Überhitzung passiert oft unbemerkt

Der Knackpunkt: Überhitzt sich eine Steckdosenleiste, merkt man das nicht unbedingt rechtzeitig. Und die Brandgefahr liegt hier im Material: Das Gehäuse der Mehrfachstecker besteht meist aus brennbarem Kunststoff.

„Der Laie bemerkt die Gefahr einer unzulässigen Erwärmung nur, wenn er das Kabel der Mehrfachsteckdose oder die Mehrfachsteckdose selbst berührt“, sagt Andreas Habermehl.

Laut Frank Hachemer kann es zwar Schmorspuren und einen entsprechenden Geruch geben. „Bei dunklen Geräten bzw. Steckern kann dies aber auch leicht übersehen werden, oder auch, wenn die Steckdose außerhalb des direkten Sichtbereichs genutzt wird“, sagt der Feuerwehrmann. Genauso kann eine Steckdose auch ganz plötzlich überhitzen. Sein Rat, damit man im Brandfall schnell aufmerksam wird: Rauchmelder. (dpa)



Mehrfachsteckdosen können im schlimmsten Fall einen Brand auslösen.

FOTO: FRANZISKA GABBERT/DPA-MAG



12358001_002426



14337801_002426

Muss ich raus, nur weil die Sonne scheint?

Der sogenannte „Sunshine Guilt“ sorgt für **Druck und Schuldgefühle.** Was tun gegen das schlechte Gewissen?



SYMBOLFOTO: MATT HARDY / PEXELS

Sonnenschein, sommerliche Temperaturen, ein wolkenloser Himmel: Das perfekte Wetter, um sich an der frischen Luft aufzuhalten. Und doch ist es das Sofa, das einen in diesem Moment lockt. Einfach alle viere von sich strecken, fernsehen, ein gutes Buch lesen, entspannen. Während man es sich drinnen gut gehen lässt, kommt nicht selten jedoch das schlechte Gewissen zum Vorschein, verbunden mit dem Wörtchen „eigentlich“. Eigentlich ist das Wetter zu schön, um drinnenzubleiben. Eigentlich müsste ich rausgehen. Eigentlich könnte ich ja wenigstens einen kleinen Spaziergang machen.

In den sozialen Medien wird dieses Phänomen gerade intensiv diskutiert. In einem TikTok-Video erklärt eine Nutzerin etwa, wie sich das schlechte Gewissen bei ihr manifestiert hat: „Ich fühle diesen gewissen Druck, einen Spaziergang zu machen und das Wetter zu genießen, und denke die ganze Zeit darüber nach, dass ich eigentlich draußen sein sollte. Damit ist mein Tag ruiniert.“

Dieses schlechte Gewissen hat einen Namen: „Sunshine Guilt“ – auf Deutsch: Sonnenschein-Schuld. „Besonders jetzt im Frühling, nach Monaten grauen Herbst- und Winterwetters, schlägt das Phänomen häufig zu“, schreibt Motivationspsychologe und Zeitmanagement-Experte Martin Krengel in einem Blogbeitrag. Der „Sunshine Guilt“ sei eng verknüpft mit FOMO, der „Fear of Missing Out“, also der Angst, etwas Wichtiges zu verpassen. „Wir gehen automatisch davon aus, dass alle anderen den Sonnentag perfekt nutzen – während wir ihn drinnen ‚verschwenden‘.“

Social Media verstärkt schlechtes Gewissen

Alycia Burant, Gründerin von Healthy Minds Therapy, spricht von einem „gesellschaftlichen Druck“, der dem „Sunshine Guilt“ zugrunde liege. Menschen fühlten sich verpflichtet, nach draußen zu gehen und das schöne Wetter zu genießen. „Diese Denkweise kann ein Gefühl der Dringlichkeit und Schuldgefühle hervorrufen, als gäbe es nur eine begrenzte Anzahl sonniger Tage und als würde man diese Chancen verpassen, wenn man drinnen bleibt“, sagte Burant gegenüber der US-amerikanischen Today Show. Gleichzeitig würden das Zuhausebleiben und das Nichtstun oft mit Faulheit in Verbindung gebracht.

Instagram, Facebook, TikTok und Co. tragen ebenso zum „Sunshine Guilt“ bei. Indem sie für eine kognitive Verzerrung sorgen: Sie verbreiten nur die kuratierten Highlights. Menschen, die den Sonnenschein ideal nutzen, draußen aktiv sind. „Niemand postet seinen Sofa-Tag“, schreibt Krengel. „Das verzerrt unsere Wahrnehmung massiv.“

Der Experte sieht zudem eine gesellschaftliche Konditionierung als Ursache. Sätze wie „Das Kind muss an die frische Luft“ oder „Geh draußen spielen – das Wetter ist so schön!“ hören die meisten Menschen schon in ihrer Kindheit. „Dieser Glaubenssatz ‚Sonne = gut‘ sitzt tief“, so Krengel.

Strategien gegen den „Sunshine Guilt“

Wichtig zu wissen: „Sunshine Guilt“ ist kein formaler psychologischer Fachbegriff. Das bedeutet, dass das Phänomen nicht von Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern untersucht wird oder Thema aktueller psychologischer Studien ist. Dennoch kämen im Sommer häufig Patientinnen und Patienten mit Scham- und Schuldgefühlen in ihre Praxis, sagte Robyn Manzano, Psychologin und Leiterin der Beratungsstelle Refresh Counselling in Calgary, der kanadischen Rundfunkgesellschaft CBC.

Schon einfache Lösungen könnten gegen die Schuldgefühle helfen: „Man könnte einfach sagen: ‚Okay, ich gehe kurz nach draußen und genieße die Sonne‘“, führte die Expertin als Beispiel an. „Oder: ‚Kann ich das, was ich drinnen mache, nach draußen verlegen? Kann ich ein Picknick machen? Kann ich draußen lesen? Kann ich mir draußen etwas ansehen?‘.“Wichtig sei es auch, kognitive Verzerrungen, die zu Schuldgefühlen führen, infrage zu stellen, betonte Burant. Dazu gehören auch solche, die durch die sozialen Medien entstehen. „Hinterfragen Sie Überzeugungen, die das Drinnenbleiben mit Faulheit oder dem Verpassen von Gelegenheiten gleichsetzen“, sagte sie. „Verändern Sie Ihre Denkweise so, dass Selbstfürsorge und Wohlbefinden Priorität haben, selbst wenn das bedeutet, Aktivitäten drinnen statt draußen zu bevorzugen.“

Für den Motivationspsychologen Krengel spielt auch Selbstmanagement eine wichtige Rolle. Das heißt, ehrlich mit sich selbst zu sein und sich zu fragen: Was brauche ich gerade wirklich, um wieder leistungsfähig und ausgeglichen zu sein?„Echter Energieausgleich sieht für jeden anders aus“, macht Krengel deutlich. „Für manche Menschen bedeutet Energie tanken: raus an die frische Luft, Sport, Gesellschaft. Für andere bedeutet es: Ruhe, Rückzug, ein langer Serienmarathon auf dem Sofa. Beides ist legitim. Beides ist kein Versagen.“ Für den Experten ist der „Sunshine Guilt“ vor allem eines: „Ein Zeichen, dass wir uns zu oft nach außen orientieren, anstatt nach innen zu hören.“



ZEITUNG, WO DU WILLST.

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

Peiner Allgemeine Zeitung PAZ

Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland rnd

Ausweiskopie gefordert? So schützen Sie Ihre Daten

Sind Ausweiskopien eigentlich zulässig? Das fragt man sich immer wieder einmal, wenn diese gefordert werden. Die Antwort ist: Es kommt darauf an. Grundsätzlich sollte man Kopien aus Gründen der Datensparsamkeit, des Datenschutzes und wegen des hohen Missbrauchpotenzials vermeiden und sie nur anfertigen und herausgeben, wenn es wirklich notwendig ist.

Denn legt man den Ausweis persönlich im Original vor, und kann so identifiziert werden, genügt in vielen Fällen schon ein Vermerk, zum Beispiel „Personalausweis/Reisepass hat vorgelegen". Eine zusätzliche Kopie des Ausweises ist in diesen Fällen nicht erforderlich, erklärt das Bundesinnenministerium auf seinem Personalausweisportal.

Ansonsten steht es Ausweisinhaberinnen und -inhabern aber frei, Kopien ihres Ausweises anzufertigen. Die Ablichtung (Kopie, Fotografie, Scan) muss aber eindeutig und dauerhaft als Kopie erkennbar sein, etwa durch den Vermerk „KOPIE" oder - quasi selbsterklärend - als Schwarz-Weiß-Abbildung.

Achtung: Nur Ausweisinhaberinnen und -inhaber dürfen Kopien ihrer Ausweise weitergeben. Eine Ausnahme gilt bei Reisepässen: Geht es um einen Visumsantrag für die Passinhaberin oder den Passinhaber, und hat die antragstellende Person der Weitergabe der Passkopie zugestimmt, darf die Kopie weitergegeben werden.

Stimmt der Ausweisinhaberin oder die Ausweisinhaberin zu, darf auch eine andere Person eine Ausweiskopie anfertigen, diese aber nicht an Dritte weitergeben.



Ausweiskopien nur im Ausnahmefall: Kopien von Personalausweisen sollten bloß angefertigt werden, wenn es wirklich notwendig ist, um Missbrauch und Datenschutzrisiken zu vermeiden. Foto: Zacharie Scheurer/dpa-mag

In diesem Fall besonders, aber auch grundsätzlich gilt es darauf zu achten, dass eventuell entstehende Kopien wie beispielsweise Fehldrucke oder gespeicherte Dateien nach der Übermittlung umgehend und datenschutzkonform vernichtet werden.

So schützen Sie Ihre persönlichen Daten bei Ausweiskopien

Um die persönlichen Daten bei Ausweiskopien zu schützen und Identitätsdiebstahl vorzubeugen, erklärt und empfiehlt das Ministerium Folgendes:

- Für viele Zwecke reicht es aus, lediglich Name, Geburtsdatum und Wohnort offenzulegen.

- Zur Identifizierung nicht benötigte Daten schwärzen - insbesondere die beim Personalausweis rechts neben dem Geburtsdatum gedruckte Zugangsnummer (CAN) sowie die rechts oben gedruckte Dokumentennummer (Ausweisnummer), es sei denn gesetzliche Regelungen wie etwa das Geldwäschegesetz machen diese Angaben erforderlich.

- Auch andere sensible Angaben wie Körpergröße, Augenfarbe, Unterschrift oder die maschinenlesbare Zone Ihres Personalausweises müssen in der Regel nicht offengelegt werden.

- Im Zweifel dort, wo die Kopie benötigt wird, gezielt nachfragen, welche Angaben tatsächlich erforderlich sind.

- Geschwärzte Angaben sollten nicht mehr lesbar oder technisch wiederherstellbar sein.

- Auf Papier eignet sich dazu etwa ein dicker, schwarzer Filzstift - ein Textmarker oder Kugelschreiber hingegen nicht. Alternativ beim Kopieren die entsprechenden Bereiche abdecken.

- Bei Schwärzungen am Rechner darauf achten, dass das jeweilige Programm die entsprechenden Daten oder Bereiche tatsächlich löscht und nicht nur visuell überdeckt. Im Zweifelsfall besser eine Papierkopie anfertigen, schwärzen und anschließend wieder digitalisieren, also fotografieren oder scannen.

- Kopie zusätzlich mit Zweck und Datum (etwa «Nur zur Vorlage bei [Unternehmen] am [Datum]») kennzeichnen, um den Verwendungszweck eindeutig zu begrenzen.

- Einen sicheren Übertragungsweg wählen - etwa in Papierform persönlich, als verschlüsselte Datei, per Dokumentenupload über eine gesicherte Verbindung oder mit einer verschlüsselten Mail.

- Unverschlüsselte E-Mails sind kein sicherer Übertragungsweg und sollten vermieden werden.

- Mit am sichersten und am einfachsten nutzbar, ist die Online-Ausweisfunktion (E-ID) des Personalausweises, wenn diese Möglichkeit angeboten wird.

- Ausweiskopien sofort datenschutzgerecht vernichten oder löschen, um unbefugten Zugriff oder Missbrauch auszuschließen.

- Darauf achten, dass alle genannten Punkte auch dann erfüllt werden, wenn man eine Ausweiskopie erstellt und jemandem aushändigt oder den Ausweis zum Kopieren aus der Hand gibt.

Ist eine Ausweiskopie in die falschen Hände gelangt, durch Dritte im Netz veröffentlicht oder bereits von Betrügern missbraucht worden, ist rasches Handeln gefragt. Empfehlungen dazu, was in so einem Fall zu tun ist, gibt etwa das Bundesamt für Sicherheit in der Informationstechnik (BSI) auf seinen Seiten. (dpa)

Fernradweg in Bayern wächst über die Grenze ins Nachbarland

Die Salzschleife führt als Fernradweg in einem großen Bogen entlang historischer Salzhandelswege durch Bayerns Südosten - und macht nun auch einen Abstecher über die Grenze nach Österreich. Eine 67 Kilometer lange Erweiterung führt von Bad Reichenhall über Hallein bis nach Salzburg, wie der Tourismusverband Oberbayern mitteilt.

Über weitere Strecken führt die Salzschleife entlang der Flüsse Inn, Salzach und Saalach. Städte entlang des mehr als 450 Kilometer langen Radwegs sind unter anderem Mühldorf, Rosenheim und Berchtesgaden. Der vorgeschlagene Start der Tour ist in München, wo sie nach neun Abschnitten wieder hinführt. Man kann aber auch einzelne Etappen fahren, abkürzen oder eben um einen Abstecher nach Salzburg verlängern.

Weitere Schleifen im Zeichen von Hopfen und Kunst

Die Salzschleife ist einer von drei sogenannten Wasser-Radlwegen in der Region. Es gibt noch die Hopfenschleife (270 km), die nördlich von München durch die Hopfenanbaugebiete der Hallertau bis nach Ingolstadt und zurück führt. Und die Kunstschleife, die aus München südlich bis an die Alpen nach Garmisch-Partenkirchen und von dort wieder zurück in die bayerische Landeshauptstadt verläuft (340 km). (dpa)



Der Fernradweg Salzschleife folgt historischen Salzhandelswegen und wurde nun um 67 Kilometer bis nach Salzburg erweitert. FOTO: KLAUS LISTL/BERGERLEBNIS BERCHTESGADEN/DPA-MAG

Sonnenbaden: Warum es keine gesunde Bräune gibt

Bloß nicht blass oder kränklich wirken: Das ist vielen Menschen wichtig. Manche cremen sich daher nach dem Duschen großzügig mit Selbstbräuner ein, andere packen sich im Park, Garten oder Urlaub in die pralle Sonne. Ganz nach dem Motto: Solange das Sonnenbad nicht mit einem Sonnenbrand endet, ist es doch für die Haut kein Problem, oder?

Doch. Denn gesunde Bräune ist ein Mythos, wie die Deutsche Krebshilfe aufklärt. So weist jede sichtbare Bräunung bereits darauf hin, dass durch die UV-Strahlung der Sonne Schäden in der Haut entstanden sind.

Bräune ist demnach nichts anderes als ein Schutzmechanismus der Haut: Sie bildet den Farbstoff Melanin, um das Erbgut der Zellen vor weiteren UV-Schäden zu bewahren. Ein Eigenschutz, der jedoch nur begrenzt wirkt. Experten vergleichen Bräune oft auch mit einem „Hilferuf" der Haut.



Wer Sonne tanken will, sollte erst cremen: Gesunde Bräune gibt es nicht, sagt die Deutsche Krebshilfe. FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-MAG

Warum «Sonnenbrand-Tattoos» keine gute Idee sind

Auch vor sogenannten „Sonnenbrand-Tattoos", die in sozialen Medien zuletzt häufiger zu sehen waren, warnt die Deutsche Krebshilfe. Das Prinzip: Beim Sonnenbaden werden einzelne Hautpartien abgedeckt. Nach dem Aufenthalt in der Sonne bleiben dort helle Muster zurück, während die Haut drumherum durch Sonnenbrand oder Bräune einen Kontrast dazu bildet.

Auch diese „Sonnenbrand-Tattoos" bedeuten eine „massive UV-Belastung", wie die Krebshilfe schreibt. Dabei verursacht jeder Sonnenbrand erhebliche Schäden am Erbgut der Hautzellen - und zahlt damit auf das Hautkrebsrisiko ein.

Die Basics für guten UV-Schutz

Was können Freundinnen und Freunde der Sonne also tun? Wer Bräune ohne Hautkrebsrisiko möchte, kommt um Selbstbräuner nicht herum. Und wenn man draußen unterwegs ist? Als Motto für guten UV-Schutz nennt die Deutsche Krebshilfe: „Meiden, kleiden, cremen".

- Meiden

Ab in den Schatten! Insbesondere in den Mittagsstunden ist es sinnvoll, nicht in der prallen Sonne zu braten. Dann steht sie nämlich am höchsten - wodurch auch die UV-Belastung vergleichsweise hoch ausfällt.

Stichwort UV-Belastung: Wie hoch sie genau ist, lässt sich mit einem Blick in die Wetterapp ermitteln. Dort ist nämlich der UV-Index zu finden, der zwischen 1 und 11+ liegen kann - je höher der Wert, desto höher das Gesundheitsrisiko. Wichtige Regel: Ab Werten von 3 sollte man sich aktiv vor der Sonne schützen.

Nicht immer stimmt der Wert in der App allerdings mit der Realität überein: Werden Sonnenstrahlen von Wasser oder hellen Hausfassaden reflektiert, kann die UV-Belastung auch höher ausfallen, so das Bundesamt für Strahlenschutz (BfS).

- Kleiden

Haut, die von Stoff bedeckt ist, ist vor der Sonne geschützt. Wichtig ist auch eine Kopfbedeckung - und eine Sonnenbrille mit der Kennzeichnung UV400.

- Cremen

Arme, Hände, Gesicht, Nacken: Unbedeckte Körperstellen sollte man mit Sonnencreme schützen. Das BfS rät dabei zu einem Lichtschutzfaktor von mindestens 30. Wer beispielsweise in den Bergen unterwegs ist oder einen hellen Hauttyp hat, nutzt besser 50 oder 50+. Um die Schutzwirkung zu erhalten, ist mehrmaliges Nachcremen am Tag wichtig. (dpa)



Warum Ihr Muskelkater keine Massagen mag

Das Schleppen der Umzugskisten oder die tiefen Ausfallschritte im Pilates-Kurs merken wir manchmal auch Tage später noch. Ob in Oberschenkeln, Armen oder Bauch: Warum grüßt der Muskelkater - und was lässt ihn wieder verschwinden?

Ganz von vorn: Muskelkater ist ein Zeichen dafür, dass wir unseren Muskeln etwas zu viel zugemutet haben. „Ursache sind winzige Faserverletzungen und nicht, wie früher vermutet, eine Übersäuerung des Muskels", so der Orthopäde Martin Rinio von der Gelenk-Klinik-Gundelfingen. „Die Schmerzen am nächsten Tag sind sozusagen Begleiterscheinungen des Reparatur- oder Heilungsprozesses."

Ruhe ist die beste Medizin

Wenn es gemein in den Oberschenkeln zieht, kann man nur unter Schmerzen vom Klo aufstehen. Und bei Bauchmuskelkater machen weder Husten noch Lachen Freude. Was tun?

Damit unser Körper seinem Reparaturprogramm möglichst gut nachgehen kann, gönnen wir den Muskeln am besten Ruhe. Heißt:

- Intensives Training ist tabu. Frühestens nach zwei schmerzfreien Tagen sollte man damit einsteigen, rät Rinio
- Entspannte Spaziergänge und leichte Lockerungs- und Dehnübungen können hingegen guttun.
- Manchen hilft bei schmerzenden Muskeln Wärme, etwa in Form eines Saunabesuchs oder einer warmen Badewanne. Andere empfinden Kälte als wohltuender gegen den Schmerz.

Durchkneten? Lieber nicht!

Wer allerdings den Impuls hat, die schmerzenden Muskeln kräftig durchzukneten, verkneift ihn sich lieber. Massagen können sogar kontraproduktiv sein: Dadurch wird ein mechanischer Reiz auf die Muskeln ausgeübt, der die Faserverletzungen verstärken kann, warnt Martin Rinio.

Apropos Massagen: Sie können umgekehrt auch Auslöser für Muskelkater sein. Auch intensives Bearbeiten des Muskels kann nämlich zu winzig kleinen Rissen führen. Möglich ist laut Gelenk-Klinik Gundelfingen auch, dass sich die Muskeln als Abwehrreaktion auf ungewohnte Massagetechniken anspannen und dadurch Muskelkater entsteht.

Muskelkater hat manchmal viel Ausdauer

So schön es auch wäre: Oft bleibt Muskelkater länger ans nur einen Tag. Er kann bis zu sieben Tage andauern, so die Stiftung Gesundheitswissen.

Wer drei Wochen nach dem Training noch ein Ziehen in den Muskeln verspürt, sollte Martin Rinio zufolge einen Arzt aufsuchen, um ernsthafte Verletzungen auszuschließen.

Was vor Muskelkater schützen kann

Vornehmen kann man sich, künftig beim Aufwärmen etwas gewissenhafter vorzugehen. Dadurch werden die Muskeln besser durchblutet und starten weniger steif ins Training. Das senkt das Risiko für Muskelverletzungen.

Ebenfalls wichtig: beim Training nicht zu übertreiben. Auch Dranbleiben lohnt sich: „Beanspruche und trainiere ich meine Muskeln regelmäßig, so reduziert sich die Wahrscheinlichkeit eines Muskelkaters erheblich", so Rinio. (dpa)

Stress als Statussymbol? Kommt im Team schlecht an

„Ich hab ja schon wieder soo viel zu tun“ oder „Ich komme vor lauter Calls zu gar nichts“: Manche Beschäftigte betonen im Job ständig, wie extrem gestresst sie sind und tragen ihre Belastung wie ein Ehrenabzeichen. Dieses Verhalten hat einen Namen: „Stress-Bragging“, auf Deutsch heißt das so viel wie: damit angeben, wie viel man zu tun hat.

Doch wer sich davon Vorteile erhofft - etwa Entlastung oder Lob und Anerkennung - liegt meistens falsch. Wie der Arbeitspsychologe Hannes Zacher mit Verweis auf eine Studie erklärt, kommt das Verhalten eher schlecht an: Kolleginnen und Kollegen würden sich dadurch vielmehr distanzieren, weil Stress-Bragging häufig auch Überforderung signalisiert.

In einer Studie von 2024, die in der Fachzeitschrift «Personnel Psychology» erschienen ist, wird Stress-Bragging mit negativen Beurteilungen durch Kolleginnen und Kollegen in Verbindung gebracht. Wer seinen Stresslevel übermäßig nach außen kommuniziert, wirkt weniger kompetent und weniger sympathisch. Das wiederum kann die Unterstützung im Alltag senken.

Ein weiterer negativer Nebeneffekt: Stress-Bragging kann sich auch aufs Team auswirken. Die Studie zeigt, dass die Menschen, die sich häufig anhören müssen, wie andere mit ihrem Stress angeben, selbst stärker belastet sind. (dpa)

AnzeigenSpezial

Galaxy Tab A11+ für nur 1,– € sichern!

Mit PAZ Digital verlässlich informiert bleiben.

Peine. Mit unseren attraktiven Bundle-Angeboten verbinden Sie die digitale Ausgabe Ihrer Peiner Allgemeinen Zeitung (E-Paper) mit einem hochwertigen Tablet von Samsung für ein modernes und komfortables Leseerlebnis. Sichern Sie sich jetzt das **Samsung Galaxy Tab A11+** für eine einmalige Zuzahlung von **nur 1,– €** statt 199,– €. Als besonderes Extra erhalten Sie für Ihre Bestellung eine **Geldprämie in Höhe von 100,– €** geschenkt.

Mit PAZ Digital bleiben Sie jederzeit bestens informiert über das Geschehen in Ihrer Heimat und der Welt – und das sogar schon am Vorabend ab 20 Uhr, wenn die digitale Ausgabe von morgen bereits für Sie zur Verfügung steht. Das Tablet gehört nach der Mindestlaufzeit von 24 Monaten Ihnen und ermöglicht es Ihnen, flexibel zu Hause oder unterwegs in gewohnter Qualität zu lesen. Darüber hinaus genießen Sie uneingeschränkten Zugang zu allen Artikeln, Podcasts und Videos auf PAZ-online.de sowie in der App.

Dieses Angebot gilt sowohl für Neukunden als auch für Leser, die von der gedruckten Ausgabe auf digitales Lesen umsteigen möchten. Das Komplettpaket Samsung Galaxy Tab A11+ inklusive E-Paper und Plus-Inhalten und 100,- € Geldprämie ist für monatlich nur 45,90 € erhältlich, zzgl. einer einmaligen Zuzahlung von 1,- €. Die Mindestlaufzeit beträgt 24 Monate.
Bestellen Sie bis zum 27.07.2026 auf **abo.PAZ-online.de/jetztstarten** oder telefonisch unter **05171/406 176.**

13993301_002426



Mit Angststörung ins MRT? Was Betroffenen (nicht) hilft

Auch wer keine Angststörung hat, fühlt sich bei einer Untersuchung in einer MRT-Röhre nicht unbedingt wohl. „Das hat etwas mit Kontrollverlust und Ausgeliefertsein zu tun“, sagt Psychologe André Wannemüller. Er hat an der Ruhr-Uni Bochum ein Forschungsprojekt „Die Angst vor der Röhre überwinden“ durchgeführt.

Noch viel furchteinflößender ist eine anstehende MRT-Untersuchung jedoch für Menschen, die an diesen spezifischen Angststörungen leiden:

- Klaustrophobie: Hier besteht Angst vor engen, geschlossenen Situationen und Räumen - etwa Fahrstühlen oder eben MRT-Röhren.
- Agoraphobie: Betroffene bewerten Situationen danach, «wie gefährlich oder unangenehm ein körperlicher Kontrollverlust wäre, der dazu führt, dass man Hilfe benötigt», so Wannemüller. Sie malen sich beispielsweise aus, wie peinlich es wäre, wenn sie in einer Situation, in der sie sich «gefangen» fühlen, eine Panikattacke oder Durchfall bekämen.



Auch Menschen mit einer Angststörung können eine MRT-Untersuchung «schaffen» - vor allem, wenn sie vorher mit therapeutischer Hilfe Bewältungsstrategien geübt haben. FOTO: MARCUS BRANDT/DPA/DPA-MAG

Bewältigungsstrategien lernen

Was also tun, wenn man als Angst-Kandidat oder -Kandidatin vor einer MRT-Untersuchung steht? André Wannemüller rät, sich psychotherapeutische Unterstützung aus dem Bereich der kognitiven Verhaltenstherapie zu suchen.

Es geht darum, mit professioneller Hilfe Coping-Strategien - also Bewältigungsmechanismen - einzuüben. Wichtig ist auch, zu lernen, wie man sie in Angstsituationen anwendet.

An der Fakultät für Psychologie haben Wannemüller und sein Team eine MRT-Nachbildung entwickelt, in der die Patienten die Zeit in der Röhre „üben“ können. Denn das ist eine Strategie, um Ängste zu überwinden: sich schrittweise vorzuwagen und bewusst Situationen aufzusuchen, die man zuvor vermieden hat.

Das lädt das Gehirn dazu ein, eine neue Erfahrung zu machen - nämlich die, dass sich die Gefahr gar nicht bestätigt. Die Angst kann dadurch Schritt für Schritt zurückziehen.

„Natürlich hat nicht jeder die Chance, das in unserer MRT-Nachbildung zu üben“, sagt der Bochumer Psychologe. Daher ist wichtig, individuell mit Therapeut oder Therapeutin einen Plan zu schmieden.

Drei Dinge, die wenig hilfreich sind

- Sekunden in der Röhre herunterzählen

Augen zu, Zähne fest zusammenbeißen - und im Überlebensmodus die Zeit runterzählen? Das mag einen durch die MRT-Untersuchung bringen, verringert aber nicht die Angst. „So festigt sich nur das Gefühl, dass man es keinen Moment länger ausgehalten hätte“, sagt Wannemüller.

- Sich auf einen Glücksbringer verlassen

Glücksbringer vermitteln ein Sicherheitsgefühl, das allerdings von Nachteil sein kann. Denn so bleibt man überzeugt, dass die Situation per se gefährlich ist. Das „Gutgegangen“ führen Betroffene dann allen auf den Glücksbringer zurück.

- Ohrstöpsel verwenden

Ein MRT ist laut. Ohrstöpseln oder Kopfhörer gegen die lauten Geräusche helfen Menschen mit Angststörungen nicht immer. Im Gegenteil: Sie können sogar kontraproduktiv sein, weil man nicht mehr all seine Sinne nutzen kann und die Bedrohungslage dadurch verstärkt werden kann. (dpa)

Weniger Schnitt, kein Roboter: So geht schonendes Rasenmähen

Nicht zu kurz, nicht zu oft – und möglichst ohne Mähroboter: So sollte man den Rasen mähen. Denn gerade Geräte können für Tiere gefährlich werden, so die Tierschutzstiftung Vier Pfoten.

Igel sind besonders gefährdet. Denn statt zu fliehen, rollen sie sich bei Gefahr zusammen - und von Mährobotern werden sie oft nicht erkannt. Aber auch Amphibien, Reptilien und kleinere Haustiere sind vor den Geräten nicht sicher.

Sie wollen dennoch nicht auf den Mähroboter verzichten? Dann sollte der nur tagsüber und unter Aufsicht arbeiten. Haustiere bleiben währenddessen am besten drinnen. Vor dem Mähen sucht man außerdem den Rasen sorgfältig ab – insbesondere bei feuchtem Wetter und in der Dämmerung.

Rasen mähen mit Maß – weniger ist mehr

Und wie oft sollte überhaupt gemäht werden? Wildtierexpertin Eva Lindenschmidt empfiehlt, den Rasen nicht dauerhaft kurzzuhalten. Das ist für „viele Tiere eine ökologische Wüste“. Mähpausen sind also sinnvoll.

Der Nabu Hessen rät, die Rasenfläche abschnittsweise im Abstand von zwei bis drei Wochen zu mähen, sodass die Blütenpflanzen nicht alle gleichzeitig verschwinden. Und: eine möglichst hohe Schnitthöhe zu wählen.

Wer den Rasen für einen bestimmten Zweck braucht - etwa eine Feier oder zum Fußballspielen - kann auch einfach kleine Bereiche stehenlassen. Selbst Blühinseln oder Blühstreifen können helfen.


Beim Mähen gilt: Weniger ist oft mehr – längere Mähintervalle fördern die Artenvielfalt und stärken den Rasen. FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-MAG

3 Gründe für eine Mähpause im Mai:

- Futter für Insekten: Wer jetzt Rasen mäht, eliminiert blühende Wildblumen wie Gänseblümchen, Löwenzahn und Klee - und damit auch wichtige Nahrungsquellen für Insekten.
- Mehr Artenvielfalt: Wo mehr wächst, kann sich auch mehr verstecken. Wer den Rasen kurz schneidet, nimmt nicht nur Insekten, sondern auch Amphibien und Kleinsäugern wichtige Rückzugsorte.
- Gut für den Rasen: Der Rasenfläche tut weniger Mähen laut BUND gut - auf lange Sicht wird sie nämlich widerstandsfähiger gegenüber Trockenheit. Höheres Gras kann helfen, Wasser im Boden zu halten und schützt so vor dem Austrocknen. Die positive Konsequenz: Sie müssen weniger gießen. (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



Österreich — 5 Tage Busreise

Das Beste von Wien

Wien, Wien, nur Du allein...

Leistungen
- Fahrt im Luxusreisebus
- 4 x Übernachtung im DZ im ****Plaza Premium Hotel Wien
- 4 x Frühstücksbuffet
- 3 x Abendessen (Restaurant, Heuriger, Prater)
- Eintritte und Führungen Schloss Schönbrunn, Stephansdom, Zentralfriedhof
- Stadtführungen Wien
- 1 x Kaffee und Kuchen im Kaffeehaus
- 1 x Fahrt mit dem Riesenrad
- 1 x Würstlstandbesuch Naschmarkt inkl. 1 Käsekrainer
- alle Ausflüge mit Reiseleitung
- durchgehende Reisebegleitung

Termine
03.08. - 07.08.26
14.09. - 18.09.26

Preise pro Person
im DZ: **ab 855,- €***
DZ als EZ Zuschlag: 240,- €

Reisecode: A-QWIELU



Tschechien — 4 Tage Busreise

Moldauträume im glanzvollen Prag

Kultur, Charme und goldene Augenblicke

Leistungen
- Fahrt im Luxusreisebus
- 3 x Übernachtung im DZ im ***+Hotel Olympik oder ****Hotel Clarion Congress
- 3 x Frühstücksbuffet
- City-Tax
- durchgehende Reisebegleitung
- Ausflüge Moldauschifffahrt inkl. Abendessen, Altstadtführung, Hradschin-Rundgang, Böhmischer Abend inkl. Abendessen zubuchbar

Termine
11.06. - 14.06.26**
02.07. - 05.07.26
30.07. - 02.08.26
20.08. - 23.08.26
10.09. - 13.09.26
01.10. - 04.10.26
12.11. - 15.11.26

**nur Hotel Olympik

Preise pro Person
im DZ: **ab 279,- €***
EZ-Zuschlag: ab 90,- €

Reisecode: CZ-QPRA4



Frankreich — 5 Tage Busreise

Paris spezial

Stadt der Liebe und Künste erleben!

Leistungen
- Fahrt im Luxusreisebus
- 4 x Übernachtung im DZ im ****Hotel Mercure Porte de Pantin
- 4 x Frühstücksbuffet
- 3 x 3-Gang-Abendessen im Hotel
- 1 x Abendessen im Bistro in Montmartre
- Stadtrundfahrt Paris
- Ausflug „Montmartrebummel“
- abendliche Rundfahrt Paris
- Ausflüge Versailles mit Schlossbesichtigung inkl. Führung & Eintritt, La Defense, Marais und Notre Dame
- Bootsfahrt auf der Seine
- alle Ausflüge mit qualifizierter, örtlicher Reiseleitung
- durchgehende Reisebegleitung

Termine
06.08. - 10.08.26
02.10. - 06.10.26

Preise pro Person
im DZ: **ab 999,- €***
EZ-Zuschlag: ab 210,- €

Reisecode: F-QPAR5



Frankreich — 5 Tage Busreise

Elsass–Vogesen

Gaumenfreuden und Landschaftserlebnisse

Leistungen
- Fahrt im Luxusreisebus
- 4 x Übernachtung im DZ im ***Hotel Ochsen in Kehl/Kork
- 4 x Frühstücksbuffet
- 4 x 3-Gang-Abendmenü
- Stadtführung Straßburg
- Stadtführung Colmar
- Weinprobe in Riquewihr
- alle Ausflüge mit örtlicher Reiseleitung
- durchgehende Reisebegleitung
- Vogesenrundfahrt zubuchbar

Termine
13.08. - 17.08.26
02.10. - 06.10.26

Preise pro Person
im DZ: **539,- €***
EZ-Zuschlag: 50,- €

Reisecode: F-ELCAM



Deutschland — 3 Tage Busreise

Rhein in Flammen

Das Feuerwerk vom Schiff aus erleben

Leistungen
- Fahrt im Luxusreisebus
- 2 x Übernachtung im DZ im °°°°Pentahotel Wiesbaden (07.08. und 18.09.) oder °°°Super 8 by Wyndham Mainz Zollhafen (11.09.)
- 2 x Frühstücksbuffet
- Stadtführung Wiesbaden bzw. Mainz
- Transfer zur Ab-/Anlegestelle des jeweiligen Schiffes
- Schifffahrt im Rahmen der Parade bis zur Feuerwerksveranstaltung inklusive rustikalem Abendessen auf dem Rheinschiff
- durchgehende Reisebegleitung

Termine
07.08. - 09.08.26
11.09. - 13.09.26
18.09. - 20.09.26

Preise pro Person
im DZ: **ab 399,- €***
EZ-Zuschlag: ab 70,- €

Reisecode: D-QRIF



Deutschland — 8 Tage Busreise

Erholungstage auf Langeoog

Lassen Sie sich die frische Nordseeluft um die Nase wehen

Leistungen
- Fahrt im Luxusreisebus
- Fährüberfahrt Bensersiel - Langeoog und zurück
- Gepäcktransport Fährhafen Bensersiel - Hotel und zurück
- 7 x Übernachtung im DZ im ***sup. Inselhotel Langeoog
- 7 x Frühstücksbuffet
- 7 x Abendessen als 3-Gang-Wahlmenü
- kostenfreie Nutzung des Wellnessbereichs im Hotel
- Kurtaxe

Termine
19.07. - 26.07.26
06.09. - 13.09.26

Preise pro Person
im DZ: **ab 1369,- €***
EZ-Zuschlag: ab 570,- €

Reisecode: D-LANG



Deutschland — 8 Tage Busreise

Erholung auf Norderney

Sind Sie reif für die Insel?

Leistungen
- Fahrt im Luxusreisebus
- Fährüberfahrt Norddeich - Norderney und zurück
- Linienbusticket Hafen - Hotel - Hafen
- Gepäcktransport Fährhafen Norddeich - Unterkunft auf Norderney und zurück
- Willkommenscocktail
- 7 x Übernachtung im DZ im °°°Hotel Haus Waterkant
- 7 x reichhaltiges Frühstücksbuffet
- kostenfreie Nutzung von Meerwasser-Hallenbad, Sauna und Dampfbad

Termine
19.07. - 26.07.26
06.09. - 13.09.26

Preise pro Person
im DZ: **1059,- €***
EZ-Zuschlag: 130,- €
Zuschlag DZ Seeseite: 90,- €

Reisecode: D-NOWAT



Deutschland — 8 Tage Busreise

Urlaub an der Nordseeküste

Erholung in Bensersiel

Leistungen
- Fahrt im Luxusreisebus
- 7 x Übernachtung im DZ im Hotel Aquantis Bensersiel Küste
- 7 x Frühstücksbuffet
- 7 x Abendessen
- kostenfreie Nutzung des Hallenschwimmbades, der Sauna und Dampfsauna innerhalb der Öffnungszeiten

Termine
19.07. - 26.07.26
06.09. - 13.09.26

Preise pro Person
im DZ: **1119,- €***
EZ-Zuschlag: 190,- €

Reisecode: D-BENS

*** 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.

13357502_002426

Schützt auch gebrauchte UV-Kleidung?

Mit spezieller UV-Kleidung sind Kinder beim Spielen am Strand oder Pool gut vor der Sonne geschützt. Doch oft sind die Anzüge, Hosen und Shirts mit UV-Schutzfaktor nicht gerade günstig. Können Eltern sich auch bei gebrauchter UV-Kleidung noch auf die Schutzfunktion verlassen?

Der auf der Kleidung angegebene UV-Schutzfaktor (auch: UPF für „Ultraviolet Protection Factor“) zeigt, wie groß deren Schutzwirkung ist. Er bezieht sich allerdings auf die fabrikneue Kleidung, berichtet die Zeitschrift „Apotheken Umschau Eltern“ (Ausgabe 05/2026). Mehrfaches Waschen könne die Schutzwirkung bereits mindern. Schon wenn ein UV-Shirt gedehnt wird, lasse es mehr Strahlung durch.



Schützt der Secondhand-UV-Einteiler noch? Das Siegel «UV-Standard 801» ist dann ein wichtiger Indikator. FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-MAG

Eltern sollten deshalb nicht allein auf den UV-Schutzfaktor achten. Sondern generell auch auf den „strengen UV-Standard 801“, rät die Verbraucherschützerin Heike Silber in der Zeitschrift. Das gilt gerade dann, wenn sie gebrauchte Sonnenschutzkleidung für ihre Kinder kaufen wollen

Bei diesem Prüfsiegel wird UV-Kleidung auch unter praxisnahen Bedingungen getestet – also unter anderem im nassen, gedehnten und gewaschenen Zustand. «Was dann immer noch richtig vor der Sonne schützt, wird mit dem Lichtschutzfaktor nach UV-Standard 801 ausgezeichnet», erklären die Verbraucherzentralen online.

Bei anderen gängigen Standards müsse man hingegen davon ausgehen, dass der UV-Schutzfaktor nur für das unbenutzte Kleidungsstück gilt. Hier wird die Schutzwirkung nur am trockenen, ungedehnten Textil im Neuzustand gemessen.

Der richtige UV-Schutzfaktor

Dem Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG) zufolge sollte die Sonnenschutzkleidung neben dem UV-Standard 801 einen UV-Schutzfaktor (UPF) von mindestens 30 haben. Je nach Höhe des UV-Index am jeweiligen Tag - also der sonnenbrandwirksamen UV-Strahlung - und dem Hauttyp des Kindes könne auch Kleidung mit UPF 80 erforderlich sein.

Der UPF ist mit dem Lichtschutzfaktor (LSF) von Sonnencremes vergleichbar: Er beschreibt, um wie viel länger man sich mit einem geprüften Sonnenschutztextil in der Sonne aufhalten kann, ohne einen Sonnenbrand davonzutragen. In beiden Fällen gilt: je höher der Wert, desto besser der Schutz.

Ein hoher Schutzfaktor ist aber nicht allein entscheidend. Wichtig ist vor allem, dass möglichst viel Haut durch Kleidung bedeckt ist – und dass unbedeckte Stellen zusätzlich mit Sonnencreme geschützt sind. (dpa)

Viele Malariafälle in beliebter Safariregion

Reisemediziner warnen vor ungewöhnlich stark ansteigenden Malaria-Fallzahlen in Namibia. Urlauber in dem Land in Afrikas Südwesten sollten sich konsequent vor Mückenstichen schützen, heißt es vom Centrum für Reisemedizin. Schwerpunktmäßig betroffen sei die für Safaris und Rundreisen bei Touristen beliebte Sambesi-Region im Nordosten Namibias.„Die Dynamik des aktuellen Ausbruchs übertrifft die üblichen saisonalen Entwicklungen deutlich“, sagt der wissenschaftliche Leiter des CRM, Tomas Jelinek, laut einer Mitteilung. „Reisende sollten die Situation ernst nehmen und sich entsprechend vorbereiten.“

Dazu zählt, vor Ort lange Kleidung zu tragen, vor allem in den Abend- und Nachtstunden. Denn die übertragenden Anopheles-Mücken sind dämmerungs- und nachtaktiv. Freie Hautstellen können mit Mückenspray (auch: Repellents) eingesprüht werden. Über den Betten sollten Moskitonetze gespannt oder entsprechende Gitter an den Fenstern angebracht sein.

Gegen Malaria gibt es auch eine medikamentöse Prophylaxe. Ob die angebracht ist, ist rechtzeitig vor Abreise individuell ärztlich abzuklären. Es kann ratsam sein, Notfallmedikamente für eine Selbsttherapie dabei zu haben – vor allem in Regionen mit eingeschränkter medizinischer Versorgung.

Bei diesen Symptomen vor Ort oder nach der Reise an auch Malaria denken

Hat man Symptome wie Fieber-, Kopf- und Gliederschmerzen, sollte man möglichst umgehend eine Arztpraxis aufsuchen. Auch, wenn die Beschwerden durch eine mögliche Notfallselbsttherapie schon nachlassen.

Bei unklaren fiebrigen Infekten nach der Heimkehr sollte man die zurückliegende Tropenreise beim Arzt erwähnen – Malaria kann auch Wochen oder Monate nach dem Stich der Mücke noch ausbrechen. Die Erkrankung kann lebensbedrohlich sein. Wird sie früh erkannt und behandelt, heilt sie aber in aller Regel folgenlos aus. (dpa)



Schön hier – und mückenfreundlich. In Namibia nehmen Malaria-Fälle deutlich zu. Lange Kleidung, Mückenspray und Moskitonetz können den Urlaub retten. FOTO: MANUEL MEYER/DPA-MAG



Hojicha-Pulver ist eine pulverisierte Form von Hojicha-Tee, einer traditionellen Sorte aus Japan, die aus gerösteten Grünteeblättern hergestellt wird. FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-MAG

Matcha-Alternative: Hojicha-Pulver besser in Maßen trinken

Beide stammen aus Japan, beide sind Grüntee-Varianten: Matcha- und Hojicha-Tee haben einiges gemeinsam. Doch letzterer schmeckt nicht nur milder – und ein wenig schokoladig. Hojicha (zu Deutsch: „Rösttee“) ist auch eine Matcha-Alternative für alle, die weniger wach oder hibbelig werden wollen.

„Im Vergleich zu Matcha-Tee enthält er weniger Koffein“, sagt Daniela Krehl, Ernährungsexpertin bei der Verbraucherzentrale Bayern, „allerdings auch weniger gesundheitsfördernde Pflanzenstoffe wie Polyphenole und Gerbstoffe.“

Im Pulver ist das ganze Blatt

Und worin unterscheiden sich die beiden japanischen Trendtees noch? Matcha wird aus jungen, beschatteten Blättern hergestellt. Für Hojicha kommen ältere Blätter und Stängel zum Einsatz, die nach dem Dämpfen kräftig geröstet werden. Dadurch bekommt Hojicha seine braune Farbe - und sein süßlich-karamelliges Aroma, das die Verbraucherzentrale Bayern als fast kaffeeartig beschreibt. Das passt etwa gut zu Milch.

Praktisch für alle, die Hojicha-Latte-Variationen mögen und sie schnell zubereiten wollen: Hojicha-Pulver statt losem Blatttee. Allerdings weisen die Verbraucherschützer darauf hin, dass man mit dem Pulver - anders als beim klassisch aufgegossenen Tee - das ganze Blatt zu sich nimmt. Und zwar inklusive möglicher Rückstände oder Verunreinigungen. Sie raten, Hojicha-Pulver deshalb nicht unbedingt täglich zu genießen. Gleiches gilt übrigens für Matcha-Grünteepulver. (dpa)

Gericht: Kein Recht auf Details zur Samenspende

Wie viele Kinder sind aus dem Samen meines biologischen Vaters noch entstanden? Eine durch eine Samenspende gezeugte Frau wollte Details wissen. Doch stehen ihr solche Auskünfte zu? Vor Gericht scheiterte sie mit ihrem Wunsch. Auf eine entsprechende Entscheidung des Oberlandesgerichts Frankfurt (Az: 17 U 60/24) weist die Arbeitsgemeinschaft Familienrecht des Deutschen Anwaltvereins (DAV) hin.

Im konkreten Fall verlangte eine Frau Informationen darüber, wie oft der Samen ihres biologischen Vaters verwendet wurde, wie viele Halbgeschwister daraus entstanden sind und wie viele geplant waren. Um an solche Informationen zu gelangen, verklagte sie den damals behandelnden Arzt vor Gericht - ohne Erfolg.

Zwar bestehe grundsätzlich ein Recht auf Kenntnis der eigenen Abstammung, so die Richter. Die Frau habe jedoch bereits diese Informationen erhalten, da sie die Identität ihres biologischen Vaters kenne. Ob darüber hinausgehende Informationen verlangt werden könnten, sei eine Frage des Einzelfalls.

In diesem Fall sah das Gericht kein ausreichendes Interesse. Die gewünschten Zahlen seien ungeeignet, um Halbgeschwister zu identifizieren oder Kontakt aufzunehmen – dafür wären Namen erforderlich, die die Frau nicht verlangt habe und wohl auch nicht beanspruchen könnte.

Sind die Angaben für ihre persönliche Entwicklung entscheidend?

Auch für ihre persönliche Entwicklung seien die zusätzlichen Angaben nicht entscheidend, da sie bereits wisse, unter welchen Umständen sie gezeugt worden sei und dass es laut ihrer eigenen Recherche vermutlich 33 weitere Kinder gebe.



Kühlbehälter, heiß diskutiert: Wie viele Zusatzinfos zur Nutzung einer Samenspende stehen Gezeugten zu? FOTO: ULI DECK/DPA-MAG

Hinzu kam, dass der beklagte Arzt keine verlässlichen Zahlen liefern konnte, da Unterlagen teilweise vernichtet wurden und ihm nicht alle Geburten bekannt waren. Die Auskunft wäre daher unvollständig und würde der Frau nicht weiterhelfen. (dpa)

Thema: Rheumatische Schmerzen

Gelenkschmerzen gezielt behandeln

Dieses natürliche Schmerzgel begeistert Anwender

Lassen Sie sich von Schmerzen nicht ausbremsen! Zahlreiche Betroffene suchen heute nach einer natürlichen Alternative zu herkömmlichen Schmerzmitteln – und finden sie im Rubaxx Schmerzgel.



„Das Gel hat mir sehr gut geholfen. Schmerzlindernd und gut verträglich", freut sich Eva K. über „die schnelle Hilfe" bei ihren Gelenkschmerzen. Auch andere Verwender sind von der Wirkkraft des Rubaxx Schmerzgels begeistert. So berichtet Heinz K.: „Ich habe Knieprobleme und nach längeren Wanderungen ist das Schmerzgel ein Muss." Das Geheimnis hinter dem Gel? Der darin enthaltene natürliche Arzneistoff Rhus toxicodendron!

Stark bei Schmerzen

Rhus toxicodendron wirkt schmerzlindernd bei rheumatischen Schmerzen. Auch bei Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen verschafft der Wirkstoff Linderung. Rubaxx Schmerzgel bietet wirksame und gut verträgliche Hilfe aus der Natur. Es lässt sich gezielt auf den zu behandelnden Stellen auftragen und ist auch zur Anwendung bei chronischen Schmerzen geeignet.

Für Ihre Apotheke:
Rubaxx Schmerzgel
(PZN 18709526)



Abbildung Betroffenen nachempfunden, Namen geändert

RUBAXX SCHMERZGEL. Wirkstoff: Rhus toxicodendron Dil. D6. Homöopathisches Arzneimittel bei Besserung rheumatischer Schmerzen und Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen. www.rubaxx.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

14443201_002426

Neuer Schwung für Ihr Sexleben!

Rezeptfreies Arzneimittel begeistert bei sexueller Schwäche

Fühlen Sie sich häufig durch Ihren Arbeits- und Familienalltag gestresst? An Zweisamkeit mit Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner ist kaum zu denken? Das muss nicht sein! Ein rezeptfreies Arzneimittel namens Deseo hilft Ihnen, sexuelle Schwäche zu bekämpfen.

Stress, Alltagstrott und Erfolgsdruck wirken sich oft auf das sexuelle Verlangen aus. Das Sexualleben bleibt häufig auf der Strecke. Dabei müssen Sie sexuelle Unlust nicht in Kauf nehmen. Denn: Mit Deseo (rezeptfrei) gibt es Hilfe aus der Apotheke!

Neuer Schwung für das Sexleben

Um die Leidenschaft und das sexuelle Verlangen zu steigern, enthält Deseo den natürlichen Arzneistoff Turnera diffusa, der seit Langem als Aphrodisiakum verwendet wird. Laut Arzneimittelbild setzt dieser im Urogenitalsystem an und wird hauptsächlich bei sexueller Schwäche angewendet.

Sich wieder spontan der Lust hingeben

Da die Tropfen regelmäßig und unabhängig vom Geschlechtsakt eingenommen werden, kann die so wichtige Spontaneität und Leidenschaft erhalten bleiben. Nebenwirkungen oder Wechselwirkungen sind nicht bekannt.



Für Ihre Apotheke:
Deseo
(PZN 04884881)



www.deseo.net

Abbildung Betroffenen nachempfunden

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



FOTO: IMAGO IMAGES

Der älteste noch aktive Leuchtturm der Welt steht in Spanien

Seit 2009 gehört der Herkulesturm zum **Unesco-Welterbe**



Der älteste noch aktive Leuchtturm der Welt: Der Torre de Hércules in Galizien. Foto: imago images/Westend61

Am nordwestlichen Zipfel von Spanien steht ein Gebäude der Superlative: Der Herkulesturm ist das Wahrzeichen der Stadt A Coruña – und hält einen Weltrekord.

Coruña ist eine spanische Hafenstadt mit rund 250.000 Einwohnerinnen und Einwohnern. Die Großstadt an der zerklüfteten Felsenküste Galiziens lockt mit einer historischen Altstadt, bunten Märkten, Badestränden, Street-Art und einem spannenden Nachtleben.

Der ganze Stolz und das Wahrzeichen der Stadt führt dich allerdings etwas aus der Stadt heraus. Es steht auf einer grünen Landzunge am Rande von A Coruña und ist ein Superlativ: Der Herkulesturm ist der älteste noch funktionierende Leuchtturm der Welt!

Der Legende nach wurde er vom übermenschlich starken mythologischen Helden Herkules erbaut – daher sein Name.

Herkulesturm ist fast 2000 Jahre alt

Der sandfarbene Turm mit seinem kleinen grünen Dach und einer Art steinerner Antenne daneben ragt 55 Meter in den Himmel. Kein klassischer, rotweiß gestreifter Leuchtturm – sondern ein majestätisches Bauwerk römischer Architektur, das fast 2000 Jahre alt ist.

Gebaut wurde er Ende des ersten Jahrhunderts nach Christus, im 18. Jahrhundert wurde er restauriert. Und trotz seines Alters ist der Torre de Hércules noch immer nicht in Rente. Bis heute ist sein Leuchtfeuer in Betrieb und weist Schiffen vor der galizischen Küste den sicheren Weg. Er ist der einzige Leuchtturm der Römerzeit, der noch aktiv ist – weltweit.

Turm gehört zum Unesco-Welterbe

Seit 2009 gehört der Herkulesturm zum Unesco-Welterbe: als Zeugnis der Nutzung von Leuchttürmen in der Antike.

Und als Beleg der „Kontinuität der Atlantikroute von ihrer ersten Organisation durch die Römer über einen Großteil des Mittelalters bis hin zu ihrer bedeutenden Weiterentwicklung in der Neuzeit", heißt es von der Unesco. Spannend, aber auch ein wenig gruselig: Beim Bau des Turms wurde keinerlei „Klebstoff" verwendet – kein antiker Mörtel hält seine Steine zusammen, sondern einzig und allein die Schwerkraft. Durch ihre besondere Anordnung halten sich die Einzelteile des Turms gegenseitig in Position.



Zum Leuchtturm gehört ein großer Skulpturenpark.

FOTO: IMAGO IMAGES/ DEPOSITPHOTOS

Anreise zum Leuchtturm und Eintritt

Aus der Altstadt von A Coruña führt ein Küstenwanderweg am Wasser entlang zur Landzunge, auf der der Leuchtturm steht. So kannst du den Turm innerhalb von anderthalb Stunden zu Fuß erreichen. Du kommst aber auch mit öffentlichen Verkehrsmitteln hin, zum Beispiel mit dem Bus.

Der Eintritt in den Turm kostet 3 Euro pro Person. Am besten kaufst du dein Ticket vorher online; sonst kann es sein, dass du bei deinem Besuch keinen Einlass bekommst. Denn die Besucherzahl pro Tag ist limitiert.

Wenn du den Leuchtturm enterst, landest du zunächst in seinem Fundament. Hier unter der Erde werden die groben Steine aus der Römerzeit von Strahlern beleuchtet und Infotafeln erzählen von der Geschichte des Turms. Dann geht es hoch hinaus: 234 Stufen führen durch drei Stockwerke und schließlich auf die Besucherplattform in etwa 50 Metern Höhe. Von hier aus blickst du auf den blauen Ozean und das Panorama der Stadt. Auf dem Weg nach oben kannst du auf weiteren Schautafeln Infos zum Turm sammeln. Lausche den Wellen, die an die Küste krachen, und dem Kreischen der Möwen, die in der Brise des Meeres um die Turmspitze segeln.

Sehenswürdigkeiten in der Nähe des Herkulesturms

Spätestens bei deinem Rundumblick aus der Höhe entdeckst du am Fuße des Leuchtturms einen riesigen blauen Kompass, der in künstlerischer Mosaikarbeit ins Ufer neben den schroffen Felsen eingearbeitet wurde. Auf der Kompassrose sind die Symbole der acht keltischen Nationen abgebildet, zum Beispiel die Jakobsmuschel für Galizien.

Du darfst die Fläche mit 25 Metern Durchmesser auch betreten. In welcher Himmelsrichtung liegt dein Zuhause? Die Kompassrose gehört zum Skulpturenpark des Herkulesturms: In der sanften Hügellandschaft um den Turm herum stößt du auf eine Vielzahl von Skulpturen unterschiedlicher Größe, Form und Farbe. Der Park erstreckt sich bis zum östlichen Ende der Landzunge – bring also ein bisschen Zeit mit, um alles zu entdecken. Zum Beispiel das „Monumento a los fusilados", das Stonehenge-Assoziationen weckt. Das Monument gedenkt der exekutierten Menschen unter dem Franco-Regime. Oder du bewunderst einen dicken Bootsmann aus glattem Stein, den „Caronte", der es sich am Fuße des Leuchtturms gemütlich gemacht hat. Besonders farbenfroh sticht im Skulpturenpark ein alter muslimischer Friedhof mit orangefarbenen Mauern und blauer Kuppel heraus.

Genug von Geschichte, Kunst und Kultur? Dann zieht es dich vielleicht ins Aquarium Finisterrae, vom Leuchtturm fußläufig zu erreichen. Dabei handelt es sich um ein interaktives Aquarium, in dem du tropische Fische und Krabben, Moränen sowie einheimische Meeresbewohner siehst.

Eine Reise zum ältesten noch aktiven Leuchtturm der Welt lohnt sich – wer kann schon behaupten, dass er auf einen Weltrekord geklettert ist?

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

Meta-KI-Training mit Ihren Daten: So widersprechen Sie

Alles, was Volljährige bei Instagram oder Facebook öffentlich teilen, kann Meta zum Training seiner Künstlichen Intelligenz (KI) namens Meta AI verwenden - es sei denn, Nutzende haben dem widersprochen oder tun dies noch.

Dann gelten für Posts, Storys, Kommentare, Bewertungen, Fotos oder auch Videos folgende Regeln, erklärt die Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen:

Wer jetzt widerspricht, kann dies nur noch für künftige Posts tun

- Wer schon bis zum 26. Mai 2025 widersprochen hat, dessen Daten werden beim KI-Training lückenlos ausgeklammert.
- Wer nach diesem Stichtag widersprochen hat oder auch jetzt erst noch vorhat, zu widersprechen, schützt nur noch die Beiträge, die nach dem persönlichen Widerspruch entstanden sind oder entstehen.



Wer verhindern möchte, dass Meta AI mit den eigenen Daten von Facebook, Instagram oder Whatsapp trainiert wird, muss dem mit Hilfe von Online-Formularen widersprechen.

FOTO: JENS BÜTTNER/DPA/DPA-MAG

- Alles, was vor diesem Zeitpunkt gepostet wurde oder gepostet wird, kann Meta fürs KI-Training nutzen.

Online-Formulare für Facebook und Instagram

Der Widerspruch funktioniert per Online-Formular - und sowohl bei Facebook als auch bei Instagram nur, wenn man angemeldet ist und sich in einem EU-Land aufhält. Die Angabe der E-Mail-Adresse, mit der man den jeweiligen Dienst nutzt, ist Pflicht. Das zweite Textfeld kann frei bleiben, eine Begründung für den Widerspruch ist den Verbraucherschützern zufolge nicht erforderlich. War der Widerspruch erfolgreich, erhält man eine Bestätigungsmail.

Sollten die Formulare nicht funktionieren, halten die Verbraucherschützer im Netz auch Schritt-für-Schritt-Anleitungen bereit, wie man von seiner Profilseite beim jeweiligen Dienst zur Widerspruchsmöglichkeit gegen die Verwendung der eigenen Informationen für Meta AI gelangt.

WhatsApp-Widerspruch präventiv möglich

Von WhatsApp will Meta eigenen Angaben zufolge bislang keine Daten zum Trainieren von KI verwenden – auch nicht die Inhalte in Chats, die man von Meta AI (blauer Kreis) hat generieren lassen. Trotzdem gibt es bereits ein Widerspruchsformular. Dazu schreibt das Unternehmen:

„Interaktionen mit KIs über WhatsApp werden nicht verwendet, um KI bei Meta weiter zu verbessern. Sollte sich daran etwas ändern, werden wir das klar kommunizieren. Falls du trotzdem jetzt bereits Widerspruch gegen eine solche Verwendung einlegen möchtest, werden wir diesen zum gegebenen Zeitpunkt berücksichtigen."

Verbot von KI-Training mit Nutzerinhalten war 2025 gescheitert

Die Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen hatte im Frühjahr 2025 versucht, Meta das KI-Training mit Nutzerinhalten gerichtlich untersagen zu lassen. Sie begründete ihren Antrag auf Erlass einer einstweiligen Anordnung unter anderem mit einem Verstoß gegen europäisches Datenschutzrecht.

Das Oberlandesgericht Köln entschied aber, dass Meta Nutzerbeiträge aus Facebook und Instagram für das Training von Meta AI verwenden darf (Az. 15 UKl 2/25). (dpa)

NEU

Stress – Cortisol – Magnesiummangel: ein biochemischer Teufelskreis

Was Stress mit dem Cortisolspiegel zu tun hat und welche Rolle Magnesium dabei spielt

Stress löst im Körper eine Kettenreaktion aus: Der Cortisolspiegel steigt, die Muskeln spannen sich an, der Magnesiumverbrauch kann steigen. In stressigen Phasen kann es deshalb sinnvoll sein, Muskeln, Nerven und Psyche mit Magnesium zu unterstützen.

Voller Terminkalender, familiäre Verpflichtungen, Alltagssorgen: Stress ist für viele zum Dauerbegleiter geworden. Häufige Folgen sind Probleme beim Einschlafen, Verspannungen oder Erschöpfung. Dass dies zum Teil auch Symptome eines Magnesiummangels sein können, ist kein Zufall.

Magnesium für Nerven, Psyche und Muskeln

Das wertvolle Mineral unterstützt eine normale Funktion des Nervensystems, eine normale Muskel- und psychische Funktion. Anhaltender Stress jedoch kann den Magnesiumhaushalt auf zwei Wegen gleichzeitig belasten:

1. Erhöhter Verbrauch

Studien zeigen einen Zusammenhang zwischen Stress und erhöhtem Magnesiumbedarf.[1] Magnesium trägt dazu bei, die Erregbarkeit von Nervenzellen zu regulieren, sodass nicht jeder Reiz sofort als Stresssignal ans Gehirn weitergeleitet wird.



2. Vermehrte Ausscheidung

Unter normalen Bedingungen werden mehr als 95 Prozent des in der Niere filtrierten Magnesiums wieder vom Körper aufgenommen. Stress kann dazu führen, dass bis zu 30 Prozent mehr Magnesium ausgeschieden werden.[2]

Ein **Teufelskreis:** Stress kann sowohl den Magnesiumverbrauch als auch dessen Ausscheidung erhöhen. Magnesiummangel kann anfälliger für **Stress** machen.[1]

Neu von der Expertenmarke Baldriparan

Um diesen Teufelskreis zu durchbrechen, kann eine gezielte Unterstützung sinnvoll sein. Mit jahrzehntelanger pharmazeutischer Expertise hat Baldriparan einen Premium-Magnesium-Komplex entwickelt. Baldriparan Magnesium PLUS enthält eine durchdachte Kombination aus Magnesiumbisglycinat, Trimagnesiumdicitrat und Magnesiumoxid.

Der Clou: Das Plus an Melatonin trägt nachweislich zur Verkürzung der Einschlafzeit bei.

Für Ihre Apotheke:
Baldriparan
Magnesium PLUS
(PZN 19927389)

www.baldriparan.de



Baldriparan® Magnesium PLUS ist ein Nahrungsergänzungsmittel. • [1]Pickering, G. et al. (2020): Magnesium Status and Stress: The Vicious Circle Concept Revisited. Nutrients 12, 3672. • [2]Grases, G. et al. (2006): Anxiety and stress among science students. Study of calcium and magnesium alterations. Magnesium Research 2006; 19 (2): 102-6. • Abbildung Betroffenen nachempfunden

14443401_002426

Der perfekte Wurf.

8 Wochen

PAZ Digital für nur



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

Peiner Allgemeine ZEITUNG — PAZ

rnd **Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland**

Abtrennen und ab die Post

92054/3

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

Die Lieferung soll beginnen am:
(spätestens am 31.07.2026) _____

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

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Wohnort

Geburtsdatum _____ Telefon

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

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

Widerrufsbelehrung: Diese Bestellung kann innerhalb von zwei Wochen ohne Angabe von Gründen in Textform (Brief, E-Mail) widerrufen werden.

Machen Sie es sich einfach: Zahlen per Bankeinzug
Ich zahle bequem per SEPA-Lastschriftmandat. Dazu ermächtige ich die Madsack Medien Ostniedersachsen GmbH & Co. KG, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Andernfalls erhalte ich eine Rechnung (Aufpreis: 1,50 Euro).

D E _____
IBAN

Bankinstitut

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

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

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

_____ ✗ _____
Datum Unterschrift

13190001_002426

Löschdecke und Co.: Wie Sie bei Grillunfällen richtig handeln

Grillen gehört für viele einfach zu Frühling und Sommer dazu. Doch der Umgang mit Feuer, Gas, Rauch und Fett ist nicht ganz ungefährlich. Kommt etwa die Haut mit dem Rost oder dem heißen Grillgut in Berührung, kann eine sogenannte Kontaktverbrennung entstehen.

Sie ist in der Regel zwar nur klein und oberflächlich. Anders sieht es allerdings aus, wenn eine Flamme die Haut verbrennt. Dann wird die Verbrennung großflächiger - besonders wenn Brandbeschleuniger eingesetzt werden, um das Feuer anzufachen. Auch spritzendes Fett kann größere Verletzungen auf der Haut verursachen.



Spiritus und andere flüssige Brandbeschleuniger können hohe Flammen verursachen - und damit auch starke Verbrennungen.

FOTO: MONIQUE WÜSTENHAGEN/DPA-MAG

Löschdecke passt in den Picknickkorb

Passiert etwas, sollte man zunächst die Gefahrenquelle aus dem Weg schaffen, so Prof. Christoph Hirche, Direktor der Klinik für Plastische Chirurgie, Hand- und Rekonstruktive Mikrochirurgie an der Berufsgenossenschaftlichen (BG) Unfallklinik Frankfurt. Also den brennenden Grill löschen - mit Wasser oder indem man ihn abdeckt.

Dafür tut es zur Not die Picknickdecke. Eine zusammengefaltete Löschdecke findet zwischen Grillgut, Tellern und Getränken auch gut Platz. Außerdem ist es ratsam, eine Wasserflasche griffbereit zu haben.

Kleinere Verbrennung sollten man kurzzeitig kühlen, rät Hirche. Kaltes Wasser hilft, die Schmerzen zu lindern. Bei großflächigen Verbrennungen kann eine Kühlung allerdings zum Auskühlen des ganzen Körpers führen.

Schritt zwei ist die Desinfektion der Wunde. Schritt drei ein steriler Verband mit einer nicht haftenden Wundauflage, einer Kompresse und einem elastischen Wickel. Das schützt die Wunde vor Bakterien und reduziert Schmerzen.

Wenn die Verbrennung größer ist oder nach ein paar Tagen nicht abheilt, sollte man zum Hausarzt oder in eine Spezialklinik. Gefährlich wird es, wenn mehr als 15 Prozent der Körperoberfläche betroffen sind. Behandlungsbedarf besteht auch, wenn die Verbrennung besonders tief ist oder besondere Körperstellen betrifft wie etwa Genitalien oder die Augen, so der Mediziner.

Besser Vor- als Nachsicht

Verzichten auf den Grillspaß muss man aber nicht: „Grillen mit Sicherheitsbewusstsein kann man auch als Mediziner vertreten“, sagt Prof. Hirche, der selbst gern grillt. Seine wichtigsten Ratschläge:

- Keine Brandbeschleuniger nutzen
- Gasgrills regelmäßig warten
- Abstand halten - das gilt besonders für Kinder
- Alkohol nur in Maßen
- Nie in geschlossenen Räumen grillen (dpa)

Schreibtischpflanze: Diese Gewächse überleben Ihr Homeoffice

Ob nun auf dem Schreibtisch im Wohnzimmer, im Schlafzimmer oder im Gästezimmer: Ein wenig Grün im Sichtfeld ist auch im Homeoffice hübsch. Am besten geeignet als pflanzliche Kollegen für den Schreibtisch zu Hause: Arten mit einer ruhigen Ausstrahlung und geringen Ansprüchen.

Das sind etwa Sansevieria-Arten, so die Plants & Flowers Foundation Holland. Sie gehören zu den Spargelgewächsen und mögen sonnige bis halbschattige Plätze, so das Magazin „Mein schöner Garten“, können aber auch lange überleben, wenn sie dunkler stehen. Das Substrat spielt demnach keine besondere Rolle. Es darf nur nicht dauerhaft nass sein.

Praktisch übrigens für alle, die den Homeoffice-Schreibtisch im Schlafzimmer stehen haben: Sansevieria sind der Plants & Flowers Foundation Holland zufolge eine der wenigen Pflanzen, die nachts Sauerstoff produzieren - die Luft also mit Sauerstoff anreichern, während Sie schlafen.

Gießen gern mal vergessen

Außerdem gute Schreibtischpflanzen laut der Foundation: Zamioculcas und Pilea. Erstere wird auch Glücksfeder genannt – und ist laut „Mein schöner Garten“ unverwüstlich. Sie wird 40 bis 60 Zentimeter hoch, mag Standorte ohne direkte Sonne - und gießen muss man sie nur alle paar Wochen.

Die Pilea mag ebenfalls helle Plätze ohne direkte Sonne. Wasser braucht die Pflanze mit den flachen, runden Blättern, die an Ufos erinnern, etwa einmal die Woche. Beide Schreibtischpflanzen überleben es also, wenn Sie bei einem vollen Terminkalender das Gießen aussetzen.

Ein Tipp der Plants & Flowers Foundation Holland für alle, die sich nicht nur eine ruhige grüne Optik, sondern auch eine gute Akustik rund um den Schreibtisch wünschen: die Zimmerpflanzen in Gruppen aufstellen. (dpa)



Diejenigen, die sich nicht nur eine ruhige grüne Optik, sondern auch eine gute Akustik rund um den Schreibtisch wünschen, stellen die Zimmerpflanzen am besten in Gruppen auf.

FOTO: PLANTS & FLOWERS FOUNDATION HOLLAND/DPA-MAG

IMMOBILIENMARKT

IMMOBILIENVERKAUF

HÄUSER

7 Zimmer | 157 m² | 249.900,- €



Festpreis Impuls 157

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

14745901_002426

IMMOBILIENKAUF–GESUCHE

EIGENTUMSWOHNUNGEN

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

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

HÄUSER

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

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,-, je nach Zustand, Lage und Größe. 05172-9644911, ella-henke-immobilien.de

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

Kleines MFH gesucht
Allgemeinmediziner sucht als Altersvorsorge gepflegtes Mehrfam.haus ab 4 Einheiten gut vermietb. Lage. 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

ANLAGEOBJEKTE

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

GRUNDSTÜCKE

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

MIETANGEBOTE

3 ZIMMER

Peine 3 Zimmer Wohnung zu vermieten ab sofort ☎ 0163 1913491

GÄRTEN / WOCHENEND–HÄUSER

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

12961101_002426

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

12962301_002426

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

12963701_002426

IMMOBILIEN DIENSTLEISTUNGEN

TRANSPORTE / UMZÜGE

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

BEKANNTSCHAFTS–ANZEIGEN

BEKANNTSCHAFT

ER SUCHT SIE

Er, 60 J., gut situiert, sucht Sie, jung, diskret und aufgeschlossen für erotische Momente ☎ 0157 / 33366626

MARKTPLATZ

GARTEN

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

13858401_002426

Kola Garten- und Landschaftsbau
Terrassenbau, Wegebau, Pflasterarbeiten, Zaunbau, Rohrleitungsbau, Gehölz- und Heckenschnitt
☎ 05171/295182 von 9 – 13 Uhr
Vöhrumer Str. 20 in Peine
info@kola-peine.de

14698701_002426

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

Gartenpflege Tel.: (0172) 159 38 60

KUNST– UND SAMMLERMARKT

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

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

Antik Galerie Braunschweig,
www.biedermeier.co

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

BAUEN & WOHNEN / BAUMARKT

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

13838201_002426

KAMINE / SAUNA

Kaminholz frei Haus (0170) 1045267

TIERMARKT

Colliewelpen mit Papiere VDH aus liebevoller Hobbyzucht suchen Ende Juni ein neues Zuhause Tel:05175/7363

HOBBY UND FREIZEIT

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

Modelleisenbahn und altes Spielzeug gesucht ☎(039403) 94168

DIENSTLEISTUNGEN

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

14745501_002426

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

15289401_002426



Ein Abschied, der Hoffnung schenkt
Leben retten mit Ihrer Spende!
johanniter.de/kondolenz-spende
JOHANNITER

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

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

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

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

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

13658701_002426

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

Maler hat Termine frei, Fassaden und Holzanstrich ☎ 0163/2051299

Treppen- Balkone- Terrassenfliesenverlegung ☎0160/977 396 54

Bei Anzeigen, die unter Chiffre erscheinen,
können wir über Auftraggeber keine Auskunft geben.
Die Geheimhaltung des Auftraggebers ist jeweils verpflichtender Bestandteil des Anzeigen-Auftrages bei Chiffre-Anzeigen.

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

13144901_002426



KRAFTFAHRZEUGMARKT

KFZ ANGEBOTE

Wir kaufen auch Ihr Auto!!!

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

KRAFTFAHRZEUGTECHNIK FÜR ALLE FABRIKATE

Auto Börse Guse

Jahres- und Gebrauchtwagen
Kfz-Meisterbetrieb

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

13648401_002426

VW

Polo, 1.2, 4 T., schwarz, Bj. 12, TÜV neu, Bestzustand, Vollausstattung, 5.900€ ☎0152/11545982

KFZ GESUCHE

PKW KAUFGESUCHE

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

12946901_002426

Fahrzeugankauf! Alles anbieten Tel. 0173/6679148

MOTORRÄDER / ZWEIRÄDER

Kaufe gebr. Motorräder
auch defekt ☎ (0531) 8789370

WOHNMOBILE / –WAGEN

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

VERSCHIEDENES

VERSCHIEDENES

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

Suche Gartenhilfe, Preis nach Vereinbarung. ☎05171/940391



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

Hilfe, die ankommt.



Deutsches Rotes Kreuz
drk.de/spenden

STELLENMARKT

STELLENANGEBOTE

HANDWERK / GEWERBLICHE BERUFE

Wir sind ein Unternehmen der Wohnungswirtschaft und suchen eine/n

Hausmeister (m/w/d)
auf Minijob-Basis

für die Pflege der Grünanlagen, Winterdienst und Reinigungsarbeiten in unseren Wohnanlagen in Peine.

GEWO Wohnungsunternehmen GmbH & Co. KG
Tel. 05175/954763
www.gewo.org

13118601_002426

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

WEITERE BERUFSFELDER

Lagune Pflegedienst
Bei uns stehen Sie im Mittelpunkt!

Lagune Peine GmbH • Eschenstraße 12
31224 Peine • Tel. 05171 - 9078835
www.pflegedienst-lagune.de

Wir suchen für unseren ambulanten Pflegedienst (m/w/d)

Hauswirtschaftskraft in Voll- und Teilzeit

Bewerbung bitte schriftlich oder per mail unter:
info-pe@pflegedienst-lagune.de

15615001_002426

MINI– UND NEBENJOBS

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

Wir suchen zur Verstärkung für unser nettes Team eine ausgebildete

Floristin (m/w/d)

für ca. 20-40 h/Monat oder Teilzeit

Auch Bewerber:innen ohne abgeschlossene Ausbildung sind herzlich willkommen, sofern einschlägige Berufserfahrung durch den Lebenslauf nachvollziehbar nachgewiesen werden kann.

Tel.: 0171/1494538 oder E-Mail: info@blumen-peine.de

14651101_002426

Reinigungskraft m/w/d für Kita in Peine-Margaretenstr. gesucht AZ: Montag – Freitag ab 16:00 Uhr, Teilzeit oder Mini Tel. Bewerbung: 0172/546416 Glasreinigung Merkur

Hausmeister/ Gärtner gesucht ☎ 05171/55336

STELLENGESUCHE

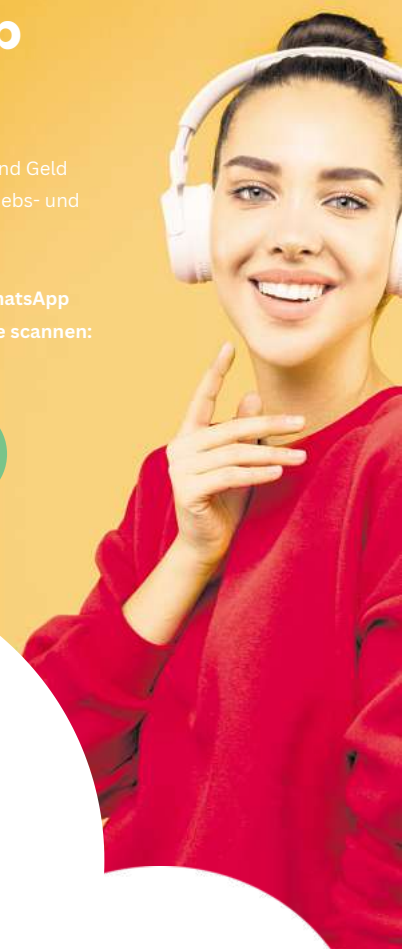
STELLENGESUCHE

Fliesenleger sucht Arbeit. ☎ 0160/ 977 39 654

Schülerjob gesucht?

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

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



Freie Gebiete:

- Vöhrum
- Duttenstedt
- Schwiecheldt
- Klein Ilsede
- Klein Bülten
- Wierthe
- Bortfeld

hallo PEINE wochenende

14800901_002426

Dein Job in Peine und Region

lokalboten.de
#1 für Zustelljobs

Freie Stellen in

- Edemissen
- Clauen
- Groß Ilsede
- Schwicheldt
- Handorf
- Vöhrum
- Telgte

Heute eingestellt, morgen zugestellt

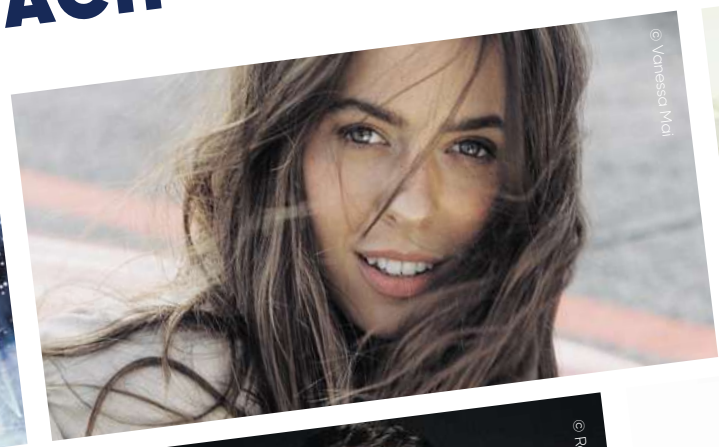
Egal ob Vollzeit, Teilzeit oder als Minijob.
Wähle aus den besten Zustelljobs deiner Region den aus, der zu dir passt!

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

15333301_002426

DIETER BOHLEN • VANESSA MAI • JOSH. FRIDA GOLD & RIKU RAJAMAA • DIE PRINZEN GLOCKENBACH • VOLLGASORCHESTER • LEA


© Stephan Pick


© Vanessa Mai


© Philipp Hirtenlehner


© Fabian Sueggeler


© Rene Lücke


© Sven Sindt


© Glockenbach


© VollGasOrchester


© Mike Sumiński

BRAWO OPEN

02.07. – 12.07.2026

BRAWO OPEN 2026

Jetzt Tickets sichern! www.brawo-open.de

14358601_002426