



# Facharzt-Termine: Wo es in Peine besonders lange dauert

Besonders die **Hautarzt-Versorgung** ist angespannt - Kurios: Längere Wartezeiten trotz Überversorgung in den meisten Bereichen

**Kreis Peine.** Wer in Peine einen Termin bei einem Facharzt buchen will, der braucht inzwischen vor allem eines: Geduld. Das Telefon klingelt schon mal ins Leere, Warteschleifen springen an und wer letztlich einen Termin ergattert, der muss darauf mitunter noch viele Monate warten – Leser der Peiner Allgemeinen Zeitung (PAZ) berichten von Facharzt-Frust.

Allgemein-Mediziner und Internist Dr. Friedrich Scheibe kennt die Facharzt-Sorgen auch von Patienten aus seiner Hausarzt-Praxis in Groß Bülden. „Die gefühlte Wartezeit hat zugenommen in den vergangenen Jahren, das ist so“, sagt der Kreis-Vorsitzende der Kassenärztlichen Vereinigung. Vor allem bei Hautärzten, Kardiologen, Rheumatologen, Neurologen oder Psychotherapeuten sind die Wartezei-



Ein Hautarzt untersucht in seiner Praxis mit einem Vergrößerungsglas die Haut einer Patientin bei einer Hautkrebs-Früherkennung. Die Hautarzt-Versorgung in Peine ist angespannt.

FOTO: KARL-JOSEF HILDENBRAND/DPA

ten nach Einschätzung der Kassenärztlichen Vereinigung Niedersachsen (KVN) in Peine am längsten.

In einer ländlichen Region wie in Peine könnten Patienten mitunter zwei bis sechs Monate auf einen Facharzt-Termin warten müssen, ordnet die KVN auf PAZ-Nachfrage ein. Und das Problem könnte sich sogar noch verschärfen. Die Gründe: „Der demografische Wandel, mehr ältere Patienten, mehr chronisch Kranke“, zählt Dr. Scheibe auf. Die Folge: „Die alternde Gesellschaft und zunehmend komplexe Krankheitsbilder erfordern längere Behandlungs- und Beratungszeiten. Sie produzieren aber auch längere Wartezeiten“, analysiert KVN-Sprecher Detlef Häffke.

Ein weiterer Grund  
**Fortsetzung auf Seite 2**



Apollo

## 2 für 1

Ein Paar Brillengläser kaufen,  
zwei Paar bekommen.

Beim Kauf von zwei Brillen oder Sonnenbrillen in Sehstärke gibt es das günstigere Glaspaket im Bundle dazu. Weitere Optionen gegen Aufpreis jederzeit möglich. Gilt nicht in Kombination mit anderen Angeboten. Ein Angebot von Apollo, Inh. Michael Schröder.

Bis zu  
**700 €**  
sparen



📍 Apollo in Peine  
Breite Straße 39/40

📍 Apollo in  
Salzgitter-Thiede, Schäferwiese 15

# Lange Wartezeiten beim Facharzt in Peine

Fortsetzung von Seite 1

für längere Wartezeiten sei, dass Fachärzte in der Regel 10 bis 20 Prozent ihrer erbrachten Leistungen nicht bezahlt bekämen. „Ist das Quartalsbudget ausgeschöpft, können oft keine weiteren Behandlungen wirtschaftlich erbracht werden.“ Auch der Groß Bültener Hausarzt Dr. Scheibe weiß: „Die Praxen stehen unter wirtschaftlichem Druck. Die Gehälter und Energiekosten haben deutlich zugenommen.“

Kurios: Nach der gesetzlich vorgegebenen Bedarfsplanung spricht die KVN für Peine aber von einer „guten“ fachärztlichen Versorgung. „Es gibt für fast alle Facharztgruppen eine Sperrung für weitere Niederlassungen – also Überversorgung. Lediglich ein Hautarzt und ein Kinder- und Jugendarzt können sich noch ad hoc niederlassen. Dazu kommen neun offene Hausarztsitze“, erläutert Haffke.

## Termin-Servicestellen helfen

Das Hausärzte-Problem ist demnach in Peine sogar viel drängender als das Fachärzte-Problem. Auch Allgemein-Mediziner Dr. Scheibe versucht daher etwas zu beruhigen. Es müsse nicht alles immer sofort passieren, Deutsch-



Dr. Friedrich Scheibe in seiner Hausarzt-Praxis in Groß Bültens. Er ist der Kreisvorsitzende der Kassenärztlichen Vereinigung.

FOTO: RALF BÜCHLER

land sei in dieser Hinsicht verwöhnt. „Wenn es sehr dringend mit einem Termin ist, kümmert sich der Hausarzt drum. Hausarzt-Vermittlungsfall nennt sich das“, erklärt er. Wenn der Patient bekannt sei, werde auch mal eine Salbe für die Neurodermitis-Erkrankung verschrieben, ohne dass eine Überweisung zum Hautarzt fällig ist.

Zudem weist er auf die Termin-Servicestellen der Kassenärztlichen Vereinigung hin. Sie helfen den gesetzlich Versicherten auch dabei, einen Termin bei einem Facharzt zu finden. Hausärzte

stellen für diesen Service einen Dringlichkeitscode aus. Ob Kardiologe, Neurologe oder Orthopäde: Die Servicestelle kann Ärzte in der Region und freie Termine vermitteln. Patienten können den Service im Internet unter [www.116117.de](http://www.116117.de) oder unter Telefon 116117 erreichen.

## Peine hofft auf einen weiteren Hautarzt

Besonders angespannt ist in Peine die Hautarzt-Versorgung. Schon jetzt gibt es nur noch eine Praxis im Landkreis. „Bei den Hautärzten haben wir Nachwuchsproble-

me. Trotz aller Bemühungen ist ein Sitz in Peine unbesetzt“, bedauert Scheibe.

Apropos Nachwuchs: Der Kreis-Vorsitzende der Kassenärztlichen Vereinigung hat zuletzt auch immer häufiger festgestellt, dass sich jüngere Ärzte davor scheuen, sich niederzulassen. „Sie haben einfach Sorge vor der wirtschaftlichen Situation. Sie möchten eher in Kooperation in größeren Einheiten arbeiten. Und wir haben eine zunehmende Zahl an Teilzeitbeschäftigung“, berichtet Scheibe. „Der Trend zur Anstellung hat stark zugenommen“, beobachtete auch die KVN. „Mit klaren Arbeitszeit- und Urlaubsregelungen“, verdeutlicht Sprecher Haffke. „Bei der Besetzung von Arztsitzen heißt das Zauberwort Work-Life-Balance.“

## Zuschuss soll Ärzte locken

Die KVN versucht mit einem Lockmittel gegenzusteuern. „Wir fördern Niederlassungen gegebenenfalls mit bis zu 75.000 Euro“, betont Haffke. Zudem würden verstärkt Werbemaßnahmen für den ärztlichen Nachwuchs anlaufen. Verbesserungen verspricht sich die KVN auch vom Ausbau der Telemedizin. Videosprechstunden können Anfahrtswege

und Wartezeiten im Sprechzimmer sparen. Mitunter könnten eingesandte Fotos vom Ausschlag auf der Haut schon zur Diagnose und für ein Rezept reichen. Damit das auch auf dem Land gut möglich ist, fordert die KVN den weiteren Ausbau von Internetstrukturen. „Neue Formen der digitalen Kommunikation mit der Arztpraxis müssen störungsfrei und stabil aufgebaut werden.“

Der Groß Bültener Hausarzt Dr. Friedrich Scheibe setzt bereits auf Videosprechstunden. Er sagt aber auch: „Auf dem Gebiet könnte sicherlich noch mehr gesehen.“ Der Kreis-Vorsitzende der Kassenärztlichen Vereinigung appelliert zudem zum Abbau von Bürokratie für die Praxen und für eine gezielte Patientensteuerung. Heißt: Der Weg zum Facharzt wird dann in der Regel über den Hausarzt erfolgen. Dieses Primärarztssystem ist international eher die Regel und könnte auch das Interesse für Niederlassung von Hausärzten steigern. Befürworter betonen, dass so garantiert werden kann, dass Patienten passend versorgt werden, aber sie nicht mit Bagatellanlässen Facharzt-Praxen verstopfen. Denn auch das trägt zu Terminengpässen bei.

## Goldboom mit Schattenseiten: Starke Schwankungen am Goldmarkt lassen ihre Werte neu bewerten

### Goldmarkt zwischen Rekorden und starken Schwankungen

Die Niedersächsische Goldbörse Braunschweig: auch bekannt als **FOCUS MONEY** **Aktueller Goldkurs: 4.655,75 USD/Ounce**



Juni 2026

Der Goldmarkt befindet sich aktuell in einer außergewöhnlichen Phase. Nachdem die Preise in den vergangenen Monaten historische Höchststände erreicht haben, beobachten Experten nun eine zunehmend volatile Entwicklung. Wirtschaftliche Unsicherheiten, geopolitische Spannungen, Zinspolitik und internationale Nachfrage sorgen beinahe täglich für starke Bewegungen am Markt.

Besonders die vergangenen Jahre haben gezeigt, wie schnell sich die Situation verändern kann. Während Gold lange als stabiler Krisenwert galt, führen die aktuellen Marktbewegungen dazu, dass Fachleute zunehmend vor kurzfristigen Rückgängen warnen. Viele Analysten gehen davon aus, dass starke Preisschwankungen auch in den kommenden Monaten anhalten könnten.

Gerade deshalb beschäftigen sich derzeit viele Menschen mit der Frage, ob jetzt ein sinnvoller Zeitpunkt sein könnte, lange ungenutzte Edelmetalle bewerten zu lassen. Denn in zahlreichen Haushalten liegen seit Jahren Schmuck, Münzen, Zahngold oder Bruchgold unbeachtet in Schubladen und Schränken. Was früher kaum beachtet wurde, kann heute einen überraschend hohen Wert darstellen.

In Braunschweig bietet die Niedersächsische Goldbörse Braunschweig eine professionelle Anlaufstelle für alle, die Klarheit über den Wert von Schmuck, Zahngold, Münzen oder Erbstücken erhalten möchten.

### Viele unterschätzen den Wert ihrer eigenen Bestände

Vor allem ältere Generationen besitzen häufig Schmuckstücke oder Erbstücke, die über Jahrzehnte gesammelt oder innerhalb der Familie weitergegeben wurden. Oft fehlt jedoch ein realistischer Überblick darüber, welchen tatsächlichen Wert diese Gegenstände heute besitzen.

Neben klassischen Goldketten oder Ringen geraten dabei zunehmend auch Zahngold, beschädigter Schmuck, einzelne Ohrhinge oder alte Münzen in den

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



Fokus. Gerade Zahngold wird häufig unterschätzt, obwohl ältere Legierungen oft neben Gold auch wertvolle Zusatzmetalle wie Platin, Palladium oder Silber enthalten. Viele Menschen sind überrascht, welche Summen selbst kleinere Mengen aktuell erzielen können. Gleichzeitig wächst bei vielen die Sorge, dass die derzeit hohen Edelmetallpreise nicht dauerhaft auf diesem Niveau bleiben könnten. Genau deshalb entscheiden sich derzeit zahlreiche Menschen dafür, ihre Bestände professionell prüfen zu lassen.

### Die Niedersächsische Goldbörse Braunschweig setzt auf Transparenz und moderne Technik

Die Niedersächsische Goldbörse in der Innenstadt von Braunschweig ist vielen Kunden bereits aus Berichterstattungen unter anderem in Focus Money sowie aus verschiedenen Medien bekannt und hat sich auf die professionelle Bewertung und den Ankauf von Edelmetallen spezialisiert.

Besonders geschätzt wird dabei die transparente Vorgehensweise. Kunden müssen ihre Stücke weder reinigen noch vorsortieren oder vorbereiten. Schmuck, Zahngold, Bruchgold, Silber oder Münzen können einfach gesammelt mitgebracht werden. Die gesamte Bewertung erfolgt direkt vor Ort und nachvollziehbar vor den Augen der Kunden.

Zum Einsatz kommt moderne Röntgenfluoreszenz Analyse Technologie, auch XRF Analyse genannt. Dieses hochpräzise Verfahren ermöglicht die exakte Bestimmung des Edelmetallgehalts, ohne Schmuckstücke oder Erbstücke zu beschädigen. Gerade bei älteren Familienerbstücken schafft diese schonende Methode zusätzliches Vertrauen. Neben dem Materialwert werden dabei auch Zustand, Verarbeitung sowie mögliche Zusatzmetalle berücksichtigt. Viele Besucher empfinden es als beruhigend, die gesamte Bewertung transparent mitverfolgen zu können und verständlich

### erklärt zu bekommen. Erbschaften bergen oft überraschende Werte

Gerade bei Nachlässen erleben die Experten von der Niedersächsische Goldbörse Braunschweig immer wieder besondere Überraschungen. Schmuckstücke, die über Jahrzehnte kaum beachtet wurden, enthalten häufig deutlich höhere Edelmetallanteile als ursprünglich angenommen.

Viele ältere Kronen oder Prothesen bestehen aus hochwertigen Legierungen, deren heutiger Wert vielen Menschen nicht bewusst ist. In Zeiten hoher Goldpreise kann selbst kleines Zahngold heute interessante Summen erzielen.

Hinzu kommt, dass viele Erben ihre Bestände nie professionell prüfen ließen. Oft lagern wertvolle Gegenstände über Jahre hinweg unbeachtet in Schubladen oder Schränken, obwohl sie aktuell attraktive Marktpreise erzielen könnten. **Tradition, Erfahrung und nachhaltiges Recycling**

Ein wichtiger Bestandteil der Arbeit von der Niedersächsischen Goldbörse Braunschweig ist die enge Zusammenarbeit mit der traditionsreichen Scheideanstalt Heimerle + Meule. Das Unternehmen gilt als älteste Scheideanstalt Deutschlands und zählt mit seiner Tradition seit 1845 zu den renommiertesten Edelmetallverarbeitern Europas. Durch diese Partnerschaft profitieren Kunden von professionellen Abläufen, aktuellen Marktpreisen und einer seriösen Weiterverarbeitung der Edelmetalle. Gleichzeitig wird großer Wert auf Nachhaltigkeit gelegt. Alte Schmuckstücke, Zahngold oder Bruchgold werden dem Wertstoffkreislauf wieder zugeführt und können nahezu vollständig recycelt werden.

Dadurch entstehen aus lange ungenutzten Gegenständen neue Rohstoffe für Schmuck, Industrie und Wirtschaft. Für viele Menschen ist genau dieser nachhaltige Gedanke heute ein zusätzlicher Grund, sich mit alten Beständen auseinanderzusetzen.

### Jetzt Klarheit über eigene Werte schaffen

Die Entwicklung am Goldmarkt bleibt weiterhin schwer vorhersehbar. Experten gehen davon aus, dass starke Kursschwankungen den Markt auch in den kommenden Monaten begleiten werden. Viele Menschen nutzen deshalb bewusst die aktuelle Situation, um Klarheit über ihre eigenen Edelmetallbestände zu erhalten und mögliche Höchstpreise nicht ungenutzt verstreichen zu lassen.

Ein Besuch bei der Niedersächsischen Goldbörse Braunschweig bietet die Möglichkeit, Schmuck, Zahngold, Münzen oder Erbstücke professionell und transparent bewerten zu lassen – ohne komplizierte Vorbereitung und ohne Verpflichtungen. Oft zeigt sich dabei, dass in lange vergessenen Schubladen deutlich mehr Wert steckt, als ursprünglich vermutet wurde.

Niedersächsische **GOLDBÖRSE** BRAUNSCHWEIG

**NIEDERSÄCHSISCHE GOLDBÖRSE BRAUNSCHWEIG**  
Damm 38  
38100 Braunschweig  
TEL: 0531/12184200

[braunschweig@goldboerse.gmbh](mailto:braunschweig@goldboerse.gmbh)  
[www.goldboerse-braunschweig.de](http://www.goldboerse-braunschweig.de)

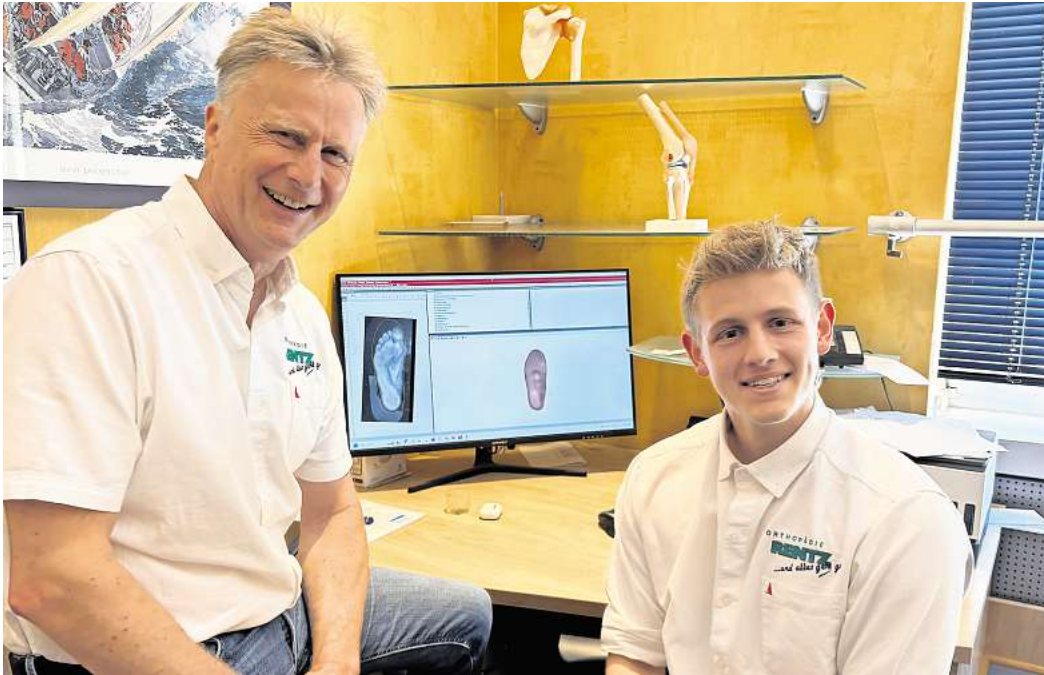
**ÖFFNUNGSZEITEN:**  
Mo.-Fr. 10:00 - 18:00 Uhr  
Sa.: 10:00 - 16:00 Uhr

**GESCHÄFTSFÜHRER:**  
N. GRANHOLM

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

### Die NIEDERSÄCHSISCHE GOLDBÖRSE KAUF

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



Schuhhaus Inhaber Peter Rentz (l.) hat mit Lovis Kietzmann einen Nachfolger gefunden. In Zukunft wird der Fokus auf Orthopädie-Schuhtechnik gelegt.

FOTO: BETTINA REESE.

# Neuer Orthopädie-Schuhtechnik Fachbetrieb

Traditions-Schuhhaus Inhaber Peter Rentz aus Edemissen hat mit Lovis Kietzmann einen **Nachfolger** gefunden.

**Edemissen.** Dass ein neues Kapitel für das Schuhhaus Rentz in Edemissen beginnt, sieht man auf den ersten Blick: Dort, wo früher die Sandalen, Pantoletten, und Halbschuhe fein geordnet in den Regalen standen, stapelt sich das Schuhwerk übereinander zum Ausverkauf. Denn mit dem klassischen Schuhverkauf wird hier bald Schluss sein - in Zukunft wird die Orthopädie-Schuhtechnik ausgebaut.

Seit Jahrzehnten gehört das Traditionsgeschäft fest zum Ortsbild in Edemissen. Bereits 1961 hatte Helmut Rentz das Schuhgeschäft übernommen und im Jahr 1980 an seinen Sohn Peter übergeben. Nach 46 Jahren ist nun auch bald für den 62-jährigen Peter Rentz Schluss: Sein Nachfolger, der 24-jährige Orthopädie-Schuhmachermeister Lovis Kietzmann, will in Zukunft die Orthopädie-Schuhtechnik modern ausbauen und mit handwerklicher Tradition verbinden.

## Nachfolger aus der Familie

Wenn Peter Rentz über seinen jungen Nachfolger spricht, da spürt man seine Erleichterung, dass sein Geschäft weitergeführt wird und wie stolz er auf den 24-Jährigen ist. „Als Innungs-Bester hat er seine Ausbildung bestanden“, sagt Peter Rentz. Vertraut gehen sie miteinander um. Witzeln, lachen, fast könnte man sie für ein Vater-Sohn-Gespann halten, was sie aber nicht sind. Sie sind jedoch ein eingespieltes Onkel-

Neffe-Team. „Geplant war die Übernahme nicht, sie ist einfach so entstanden“, sagt Lovis Kietzmann.

In das Geschäft seines Onkels ist er durch einen Mini-Job gekommen. „Statt bei Ikea in Hannover Hot-Dogs zu wenden, habe ich zweimal in der Woche in der Werkstatt meines Onkels Einlagen bezogen“, sagt der 24-Jährige. Irgendwann scheint die Begeisterung für den Beruf von Peter Rentz auf seinen Neffen übergesprungen zu sein. Nach dem Abitur hat Lovis Kietzmann 2021 seine Ausbildung zum Orthopädie-Schuhtechniker in Hannover angefangen, die Meisterprüfung im März 2025 abgeschlossen.

Seine Berufsbezeichnung Orthopädie-Schuhtechniker findet er sehr sperrig, sie sage überhaupt nichts über seine Aufgaben aus und würde den Nachwuchs nicht begeistern. „In meinen Beruf habe ich jedoch wahn-sinnig viele Möglichkeiten, er ist viel mehr als nur Sohlen an Schuhe zu kleben“, sagt Lovis Kietzmann.

Die Abwechslung von Kundenberatung, Computerarbeit und handwerklichen Fähigkeiten lässt ihn für seinen Beruf brennen. „Es ist eine Mischung aus Handwerk und sozialem Beruf“, sagt er. Er ist davon überzeugt, dass er Lebensqualität liefern kann.

Für ihn gibt es nichts Schöneres, als die Rückmeldung seiner Kunden, die durch sein Fachwissen wieder schmerzfrei gehen

können oder den Rollator nicht mehr brauchen. „Zukunftssicher ist der Beruf, da er nicht durch künstliche Intelligenz ersetzt werden kann“, so Peter Rentz. Er ist sicher, dass der Bedarf an diesem Handwerk steigen wird.

Nach einer Umbauphase soll das neue Geschäft Rentz Orthopädie-Schuhtechnik am 1. Oktober 2026 öffnen. Dann möchte Lovis Kietzmann hier nicht nur Einlagen, Bandagen, Maßschuhe und Kompressionsstrümpfe anbieten, sondern mit modernen Lauf- und Haltungsanalysen sein Angebot erweitern. „Auch in der 3-D-Technik sind wir schon relativ weit“, fügt sein Onkel hinzu. Ziel sei es, in drei bis vier Jahren Schuhe im 3D-Drucker selbst herzustellen.

## Im Team geht's weiter

Das Konzept des 24-Jährigen, der von seine Freunden „Meister Fuß“ genannt wird, sieht im neuen Geschäft auch einen Foot-Spa-Bereich vor. Aber erst einmal kommt jede Menge Arbeit mit Umbau und Aufbau des neuen Ladens auf den 24-Jährigen zu.

Peter Rentz will seinen Neffen bei der Neuausrichtung des Geschäfts tatkräftig unterstützen und mithelfen. Denn Jahrzehnte hat er das Geschäft geprägt. Auf das Fachwissen seines Onkels möchte und kann der 24-Jährige auch nicht verzichten. „Ich brauche hochqualifizierte Lagerarbeiter“, scherzt Lovis Kietzmann - und hat damit den Lacher seines Onkels sicher.



## Struck Recycling-Hof OHG

- Wir machen Ihren Schrott zu Geld -

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

☎ 05171-6375

Woltorfer Str. 72  
31224 Peine

[www.struck-recycling.de](http://www.struck-recycling.de)

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

EHRLICH. SAUBER. KONSTANT.

13182201\_002426

## NASSE WÄNDE? FEUCHE 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](http://www.das-abdichtungssystem.de)

15926201\_002426

MEHR NACHRICHTEN

AUS PEINE UND DER REGION

FINDEN SIE AUF PAZ-online.de



Tagesgeld  
ExtraPlus online  
**3,00 %\***  
Zinsen pro Jahr

## Lassen Sie Ihr Geld aufblühen.

Starten Sie jetzt mit frischen Zinsen durch - bis 15. Juni!

Top-Zins für 3 Monate auf neue Einlagen sichern unter: [sparkasse-hgp.de/tagesgeld](http://sparkasse-hgp.de/tagesgeld)

\*Zinssatz gültig für drei Monate ab Kontoeröffnung. Mindestanlagebetrag 5.000 Euro. Der Anlagebetrag befand sich in den vergangenen sechs Monaten nicht auf einem Konto der Sparkasse Hildesheim Goslar Peine oder der DekaBank. Nach Ablauf des Aktionszeitraumes gilt für die gesamte Einlage die dann gültige variable Verzinsung des Tagesgeld Plus (zu entnehmen aus dem in den Geschäftsräumen und unter [www.sparkasse-hgp.de/preisaushang](http://www.sparkasse-hgp.de/preisaushang) veröffentlichten Preisaushang). Angebot befristet bis 15.06.2026.

Weil's um mehr als Geld geht.



15311301\_002426

## Rente fair teilen: Wie das Splitting für Paare funktioniert

Rentenansprüche fair verteilen: Das kann zum Beispiel sinnvoll sein, wenn jemand in einer Partnerschaft wegen der Kinder beruflich kürzergetreten ist. Beim Rentensplitting gibt die Person mit den höheren Ansprüchen auf gesetzliche Rente einen Teil ihrer Anwartschaft an den oder die andere ab. Auf diese Möglichkeit weist die Deutsche Rentenversicherung Bund hin. Auch eingetragene Lebenspartner können das nutzen.

### Das sind die Voraussetzungen:

- Die Ehe wurde nach dem 31. Dezember 2001 geschlossen. Bestand sie schon früher, müssen beide Ehepartner nach dem 1. Januar 1962 geboren worden sein.
- Beide Partner müssen 25 Jahre rentenrechtliche Zeiten in der gesetzlichen Rentenversicherung haben.
- Eine Erklärung beim zuständigen Rentenversicherungsträger. Die in der Regel gemeinsame Erklärung kann frühestens sechs Monate, bevor die jüngere Person die Regelaltersgrenze erreicht, abgegeben werden. Nach dem Tod eines Partners oder der Partnerin kann auch nur der oder die Hinterbliebene entscheiden.

### Was sind die Vor- und Nachteile?

Die Rentenansprüche aus der Zeit der Ehe kommen in einen Topf und werden gleichmäßig aufgeteilt. Grundsätzlich also eine faire Lösung. Vorteil: Bei

der erhöhten Rentenzahlung bleibt es auch dann, wenn der oder die andere stirbt. Selbst wenn man dann noch einmal neu heiratet, wird die Rente weiter gezahlt. Das ist anders als bei der Hinterbliebenenrente. Diese schließt sich übrigens mit dem Rentensplitting aus.

Eben darin kann ein Nachteil liegen: Es geht nur das eine oder das andere, und hat man sich einmal für das Rentensplitting entschieden, ist das verbindlich. Für das Splitting entscheiden kann man sich allerdings auch noch, wenn man bereits eine Witwen- oder Witwerrente erhält. Nur rückgängig ist es nicht mehr zu machen.

### Vorher alles durchrechnen

Weil die finanziellen Auswirkungen individuell sehr unterschiedlich sein können, sollte man sich vor so einer Entscheidung gut beraten und berechnen lassen, was im konkreten Fall besser ist. Lohnen kann sich das Rentensplitting etwa dann, wenn man schon eine eigene Rente bezieht und das Einkommen so hoch ist, dass eine Witwen- oder Witwerrente gar nicht ausgezahlt würde.

Die Deutsche Rentenversicherung berät dazu kostenfrei. Die wichtigsten Informationen finden Interessierte außerdem in den DRV-Broschüren „Rentensplitting – partnerschaftlich teilen“ und „Hinterbliebenenrente: Hilfe in schweren Zeiten“, herunterzuladen auf „Deutsche-Rentenversicherung.de“. (dpa)



Alle Angaben ohne Gewähr.

Wenn alles gleichzeitig rein prasselt: Kleine Rituale oder sogar Selbstgespräche können helfen, den Stress im Job zu sortieren.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-MAG

## Halt, Stopp! Tipps gegen Stress im Arbeitsalltag

Nur noch dies und das erledigen, immer ansprechbar sein und dann auch noch Meetings: Viele Menschen leiden unter zermürbendem Stress im Job. Leider lässt sich der nicht immer vermeiden. Aber: Mit ein paar einfachen Strategien lässt er sich besser managen. Die Arbeitnehmerkammer Bremen gibt Tipps.

Der erste Tipp: Selbstgespräche führen. Die können in stressigen Situationen dabei helfen, einen Plan zu entwickeln, um die Gedanken etwas zu beruhigen und in eine übersichtlichere Struktur zu bringen. Ein kurzes „Jetzt mache ich erst einmal das und danach dann das andere“, verhindert, dass gefühlt alles gleichzeitig passieren muss.

### Versuchen Sie eine Mini-Veränderung

Der zweite Tipp: Mini-Routinen einplanen. Gerade, wenn viel los ist, sind feste Pausen oft nicht möglich. Stattdessen sollten Arbeitnehmer Mini-Routinen

planen, rät die Arbeitnehmerkammer. Eine solche Routine kann etwa sein, dass man zu jeder vollen Stunde ein wenig trinkt oder einen kleinen Snack isst.

Der dritte Tipp: Durchatmen. Gibt es gerade keine Zeit für eine Pause, kann auch ein kurzes Durchatmen zwischen Arbeitsaufgaben oder -schritten helfen. Zweimal tief einatmen, einmal in den Bauch, dann in die Brust, und wieder langsam ausatmen, rät die Arbeitnehmerkammer. Dadurch beruhigt sich das Nervensystem etwas. Alternativ hilft es auch, die Schultern zu senken, den Kiefer zu lockern und kurz in die Ferne zu schauen.

### Halt, Stopp! So passen Sie auf sich auf

Der vierte Tipp: Dem Körper Stopp signalisieren. Verfällt man zu sehr in Hektik, macht das alles nur komplizierter. Deshalb lohnt es sich, in solchen Momenten zu fragen: Kann ich hier etwas Tem-

po herausnehmen? Vor allem in Situationen ohne Gefahr kann das dabei helfen, einen kühlen Kopf zu bewahren. Zudem kann dem Körper auch physisch ein Stoppsignal gegeben werden. Dazu sollten Arbeitnehmer beide Füße fest auf den Boden stellen, die Hände für ein paar Sekunden kräftig gegeneinanderdrücken und dann atmen, empfiehlt die Arbeitnehmerkammer.

Der fünfte Tipp: Nein sagen. Ebenso wichtig ist es aber auch, klare Grenzen zu setzen. Wenn man selbst gerade zu viel zu tun hat und dann von anderen nach Unterstützung gefragt wird, sollte mit Klarheit geantwortet werden. Das kann entweder einfach ein „Nein“ sein, oder alternativ etwas wie „Ich komme in ein paar Minuten“ oder „Das mache ich, wenn ich hier fertig bin“, so die Arbeitnehmerkammer. So staut sich kein zusätzlicher Stress durch Multitasking an, und gleichzeitig wird vermieden, unkollegial zu wirken. (dpa)

## + NOTDIENSTE AM WOCHENENDE +

Alle Angaben ohne Gewähr.

### APOTHEKEN

**PEINE Eulen-Apotheke** Tel. (05171) 40070, Eichendorffstr. 13: So. 9-9 Uhr  
**EDEMISSEN Dirk Apotheke** Tel. (05176) 241, Hermann-Löns-Str. 21: Sa. 9-9 Uhr  
**HOHENAMELN Apotheke Hohenhameln** Tel. (05128) 204, Clauener Str. 9: Sa. 9-9 Uhr  
**WENDEBURG Aue-Apotheke** Tel. (05303) 92360, Büsingstr. 8: 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, Salzdhallumer 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

**BODENSTEDT Dr. Sarah Lauenstein-Bosse** Tel. (05302) 3406, Im Kleinen Dorfe 8a: Sa., So.

**SCHENKE LEBEN,  
SPENDE BLUT.**



**Mo., 8. Juni | 15:00 - 19:00 Uhr**  
**Landcafé Emmil's Erbe**  
**Bürgerhausstraße 3, Schwicheldt**



←  
**Jetzt QR-Code scannen  
und einen Termin  
reservieren!**

**SPENDE  
BLUT**  
BEIM ROTEN KREUZ

# Bin ich aromantisch? So erkennt man es

Diese eine Person, zu der man eine ganz besonders innige Verbindung spürt, neben der man morgens aufwachen und abends in den Sonnenuntergang spazieren will. Viele Menschen kennen die Sehnsucht nach romantischer Liebe.

Andere können damit nur wenig oder gar nichts anfangen - und das ist genauso in Ordnung. Sie identifizieren sich möglicherweise mit dem Label „aromantisch“. Doch woran erkennt man, dass man aromantisch ist - und romantische Bindungen nicht aus anderen Gründen, etwa Angst vor Verletzungen, meidet?

Laut dem Psychologen Robert Coordes ist der entscheidende Unterschied: „Die einen haben einen Leidensdruck und die anderen eben nicht.“

Wer aromantisch ist, hat schlicht kein Interesse an romantischen Beziehungen, also kein Bedürfnis danach. „Wenn ich nichts vermisste, habe ich auch kein Problem“, sagt Coordes. Er zieht den Vergleich: „Wenn Sie keinen Schokopudding mögen, kein Interesse an Schokopudding haben, dann haben Sie ja auch kein Problem.“

## Oder steckt doch eine Beziehungsstörung dahinter?

Anders schaut es aus, wenn man romantische Bindungen aufgrund von Beziehungsstörungen meidet. Dann besteht, wenn man ganz ehrlich zu sich ist, schon ein Leidensdruck. Eigentlich sehnt man sich nach romantischer Liebe, der Gedanke daran

löst aber unter Umständen negative Gefühle wie Angst aus.

Hinter so einer Beziehungsstörung, also der Schwierigkeit, sich auf eine andere Person einzulassen, stecken Robert Coordes zufolge üblicherweise negative Vorerfahrungen. „Vielleicht habe ich in der Kindheit eine bestimmte Art der Bindung als bedrohlich erlebt, die Erfahrung gemacht, dass ich meine Autonomie verliere, emotional unverleibt werde, etwa von einem Elternteil.“

Sein Rat: sich einmal durch die eigene Biografie durcharbeiten. War das schon immer so, dass man kein Bedürfnis nach Romantik hatte? „Oder hatte man in der Vergangenheit durchaus Verliebtheitsphasen, romantische Sehnsüchte, wurde aber verletzt und hat sich deshalb davon abgeschnitten?“, beschreibt Coordes.

## Das Label „aromantisch“ kann für Frieden sorgen

Wer feststellt, dass da tatsächlich nie ein Bedürfnis nach romantischer Liebe war, findet in dem Label „aromantisch“ vielleicht einen gewissen Frieden.

Schließlich sehen wir überall Romantik, nicht zuletzt in Film und Fernsehen. Da kann schon die Frage aufkommen, ob denn mit einem selbst etwas nicht stimmt, weil man sich danach so gar nicht sehnt. „Mit dem Label habe ich einen Namen dafür und kann mich mit etwas identifizieren, und das gibt Sicherheit“, so Coordes.

Ein geeigneter Indikator, zu

erkennen, ob man wirklich aromantisch ist, ist laut dem Psychologen deswegen: „Ist das für mich etwas Gutes, wenn ich das Label habe? Fühle ich mich dann leichter und entspannter?“

Lautet die Antwort Ja, erleichtert das auch die Suche nach Gleichgesinnten. Online gibt es Communitys, die sich über ihre Erfahrungen austauschen.

Und: Zu wissen, dass man aromantisch ist, kann bei der Suche nach Sexualpartnern helfen. Denn wer aromantisch ist, ist nicht automatisch auch asexuell. Die eigene Identität zu kommunizieren, kann dann Missverständnissen vorbeugen. (dpa)



Da pikst ein Leidensdruck, weil man sich doch eine romantische Bindung wünscht, davor aber Angst hat? Das spricht für eine Beziehungsstörung, nicht für Aromantik. FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-MAG

Gültig: MO 08.06. bis SA 13.06.2026

**BIG! DURST** Cello's Getränkehandel

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

<p><b>13.99</b></p> <p><b>Härke Pils</b></p> <p>30x0.33 Ltr. + 3.90 Pfand Ltr. 1.41</p>	<p><b>20.99</b></p> <p><b>Erdinger versch. Sorten</b></p> <p>20x0.5 Ltr. + 3.10 Pfand Ltr. 2.10</p>	<p><b>4.99</b></p> <p><b>Bad Harzburger Mineralwasser versch. Sorten</b></p> <p>12x1 Ltr. PET + 3.30 Pfand Ltr. 0.42</p>
<p><b>9.99</b></p> <p><b>Deit Limonaden versch. Sorten</b></p> <p>12x1 Ltr. PET + 3.30 Pfand Ltr. 0.83 teilw. koffeinhaltig</p>	<p><b>11.99</b></p> <p><b>Vaihinger Apfelsaft</b></p> <p>6x1 Ltr. Glas + 2.40 Pfand Ltr. 2.00</p>	<p><b>16.99</b></p> <p><b>Paulaner SpeziZero</b></p> <p>20x0.5 Ltr. Glas + 3.10 Pfand Ltr. 1.70</p>

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

Druckfehler & Irrtümer vorbehalten! Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen, solange der Vorrat reicht. BIG DURST ist ein Kooperationspartner der Getränke Ahlers GmbH, Industriestrasse 15, 28832 Achim. Vertriebsverhältnisse kommen ausschließlich mit dem Rechtsträger des jeweiligen Getränkemarktes, in dem Sie einkaufen, zustande. www.big-durst.de 12358701\_002426

**vhs** Kreisvolkshochschule Peine

Landkreis Peine

Alle Angebote und mehr Infos auf unserer Website:

© SalenayaAlena, AdobeStock

## Summer Special – Unsere Kursangebote im Sommer 2026

Heilkräuter vom Wegesrand	am 20.06.	15:00 – 18:00	Peine
Sommerrezepte sketchen	am 02.07.	16:00 – 19:45	Vechelde
junge vhs talentCAMPus Fotografie	ab 27.07.	09:00 – 16:30	Peine
Selbstmanagement für Frauen	am 01.07.	19:00 – 20:30	online
Der Darm – das Power-Organ	am 27.06.	12:15 – 14:30	Peine
Mit Yoga achtsam durch den Sommer	am 20.07.	11:00 – 14:00	Vechelde
Sommererlebnisse festhalten	am 14.07.	16:00 – 19:45	Vechelde
Summer Move & Flow	am 24.07.	15:00 – 18:00	Vechelde
Einfach und gesund aus Indien	am 25.08.	18:00 – 21:45	Lengede
Handlettering & Prägetechnik	am 22.08.	10:00 – 15:15	Peine
Im Sommerflow – Achtsam im Yoga	am 08.08.	10:00 – 15:00	Vechelde
Familienauszeit: Yoga	ab 31.07.	10:00 – 11:10	Vechelde
Mit Qigong den Sommer genießen	ab 04.08.	19:00 – 20:30	Peine
Schnupperabend Qigong	am 17.08.	17:00 – 18:30	Peine

Impressum: Landkreis Peine – vertreten durch den Landrat Henning Heiß, Burgstraße 1, 31224 Peine, mail@landkreis-peine.de

16895101\_002426

# Entzündungen – heute nicht auf dem Speiseplan

Rheuma, Allergien, Diabetes und Co.: Eine **antientzündliche Ernährung** kann dagegen helfen – anders als radikale Empfehlungen aus dem Netz. Was Forscherteams raten.

VON LAURA BEIGEL

Millionen Menschen in Deutschland haben chronisch entzündliche Krankheiten. Dazu zählen Rheuma, Allergien, Diabetes, Magen-Darm- oder auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Um Symptome zu lindern, wird Betroffenen oft empfohlen, ihre Ernährung umzustellen. Die Rede ist von einer „antientzündlichen Ernährung“.

Diese Ernährungsweise macht zurzeit auch in den sozialen Medien die Runde. Dort empfehlen Menschen, auf bestimmte Lebensmittel zu verzichten, um Entzündungen zu minimieren, abzunehmen und das Immunsystem zu stärken. Was steckt dahinter?

Entzündungen werden oft als etwas betrachtet, das man unbedingt vermeiden sollte. Dabei sind sie „normale Abwehrreaktionen beziehungsweise Reparaturreaktionen des Körpers, genauer gesagt des Immunsystems“, erklärt Ernährungsberater Claus Rothenbücher aus Hofheim am Taunus in Hessen. Es gebe unterschiedliche Arten von Entzündungen: akute und chronische.

Bei einer akuten Entzündung – ausgelöst zum Beispiel durch einen Insektenstich, Viren oder Bakterien – kommt es zu einer schnellen, kurzfristigen Reaktion des Körpers. Das Immunsystem schickt Immunzellen, Nährstoffe und Sauerstoff in den entzündeten Bereich, was die Heilung fördert. Die meisten akuten Entzündungen sind innerhalb weniger Tage abgeklungen.

Problematischer sind chronische Entzündungen; denn sie können über Wochen, wenn nicht sogar Jahre fortbestehen. Oft bleiben sie lange Zeit unbemerkt, da die Entzündungsreaktionen langsam verlaufen. Auf diese Weise können sie Gewebe und Organe schädigen. Rauchen,



FOTO: ANNA PELZER / UNSPLASH

starkes Übergewicht oder auch Alkohol können chronische Entzündungen begünstigen. „Diese Risikofaktoren setzen wiederkehrende Reize, auf die der Körper mit Entzündungen reagiert“, sagt Rothenbücher.

Auch die Ernährung kann chronische Entzündungen forcieren. Seit mehreren Jahrzehnten beschäftigen sich Forschende mit dem Einfluss von Ernährung auf Entzündungsprozesse. Nachgewiesen ist etwa, dass fettreiche

und hoch verarbeitete Lebensmittel wie Fast Food entzündungsfördernd sind. Das Gleiche gilt für eine Ernährung, bei der viel (rotes) Fleisch und Zucker, zum Beispiel in Form von Süßigkeiten oder Softdrinks, verzehrt wird. Fleisch enthält etwa Arachidonsäure und gesättigte Fettsäuren, die Entzündungen befeuern.

Genauso gibt es aber auch Lebensmittel, von denen man weiß, dass sie entzündungshemmend sind. Sehr gut erforscht sei die

mediterrane Ernährungsweise, sagt Rothenbücher. „Sie zeichnet sich durch einen hohen Anteil unverarbeiteter und schonend verarbeiteter, pflanzlicher Lebensmittel aus.“ Auf dem Speiseplan stehen etwa Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Nüsse und Ölsaaten, bestimmte Öle wie Oliven- und Leinöl, Kräuter und Gewürze, fermentierte Milchprodukte wie Joghurt, Kefir, Quark, aber auch Fisch.

Die entzündungshemmende

Wirkung der mediterranen Ernährung bestätigte 2022 ein deutsches Forscherteam. Ihrer Analyse zufolge weisen Menschen, die sich mediterran ernähren, niedrigere Werte an Entzündungsmarkern im Blut auf. Ein Hinweis darauf, dass diese Ernährungsweise chronischen Entzündungen entgegenwirken kann.

Die mediterrane Ernährung setzt auf Omega-3-Fettsäuren, Vitamin C, Polyphenole, ballaststoffreiche Lebensmittel und andere bekannte entzündungshemmende Substanzen. Vitamin C sei beispielsweise ein starkes Antioxidans, erklärt die US-amerikanische Johns Hopkins School of Medicine. „Antioxidantien helfen, Zellschäden entgegenzuwirken, die Entzündungen auslösen können.“ Vitamin C kommt vor allem in frischem Obst und Gemüse vor, genauso wie Polyphenole. Fisch ist wiederum reich an Omega-3-Fettsäuren. „Wer keinen Fisch mag, kann alternativ geeignete Nahrungsergänzungsmittel einnehmen“, sagt Rothenbücher.

Der Ernährungsberater macht zudem deutlich: „Es ist nie zu spät, sich besser zu ernähren.“ Von einer antientzündlichen Ernährungsweise könne jede und jeder profitieren – besonders aber Menschen mit chronischen Erkrankungen. Sie sollten sich ernährungsmedizinische Hilfe holen, um sicherzugehen, dass die Ernährungsumstellung sicher, ausgewogen und auf die individuellen Bedürfnisse abgestimmt ist. Zertifizierte Ernährungsberaterinnen und Ernährungsberater lassen sich zum Beispiel über die Internetseite der Deutschen Gesellschaft für Ernährung oder des Berufsverbands Oecotrophologie finden.

Ganze Lebensmittelgruppen vom Speiseplan zu verbannen, wie es teilweise in den sozialen Medien empfohlen wird, ist jedoch nicht sinnvoll. „Das kann im schlechtesten Fall zu einem Nährstoffmangel führen“, warnt Rothenbücher. Stattdessen sollte man sich ausgewogen und vielfältig ernähren, mit so wenigen hoch verarbeiteten Lebensmitteln wie möglich. Um Entzündungen zu minimieren, ist es auch wichtig, andere Risikofaktoren zu vermeiden. Heißt: Es braucht neben der richtigen Ernährung auch regelmäßige Bewegung, ausreichenden Schlaf und weniger Alkohol und Nikotin. So stärkt man sein Immunsystem gleichermaßen und senkt sein Risiko für chronische Erkrankungen.

Bestimmen Sie selbst, was aus Ihrem Erbe wird. Bestellen Sie kostenlos und unverbindlich unseren **Testament-Ratgeber**.

Ihr Ansprechpartner: Ralf Wagner

☎ 030 279 099 785

✉ [testament@aktiongegenhunger.de](mailto:testament@aktiongegenhunger.de)

🌐 [aktiongegenhunger.de/testament](https://aktiongegenhunger.de/testament)



**IHR TESTAMENT FÜR  
EINE WELT OHNE HUNGER**

Mein letzter Wille  
Hiermit verfüge ich



Sparsam fährt, wer zügig beschleunigt, aber zugleich früh hochschaltet und hohe Drehzahlen vermeidet. FOTO: HAUKE-CHRISTIAN DITTRICH/DPA/DPA-MAG

## So können Sie mit dem Wohnmobil Sprit sparen

Klar, alte Hasen am Steuer von Wohnmobilen sind zuweilen auch Spritsparfüchse. Denn billig war Kraftstoff in den letzten Jahren auch nie. Doch jetzt - egal. Vielleicht lässt sich trotzdem hier und da noch etwas einsparen. Der TÜV Süd gibt ein paar Hinweise.

Schon vor dem Losfahren lohnt sich ein Entrümpeln. Wer weniger an Bord hat, spart Gewicht und damit Sprit. Da kann es helfen, auch den Abwassertank vor längeren Strecken zu leeren und auf der anderen Seite nur so viel Frischwasser mitzunehmen, wie man unbedingt braucht.

### Auch bei der Routenplanung an den Verbrauch denken

Auch bei der Auswahl der Reiseroute kann man ans Spritsparen denken. Wer etwa bislang Passpassagen den Vorzug gab - wegen der tollen Ausblicke -, kann überlegen, ob die Alternativroute über die Autobahn besser ist.

Denn weniger Höhenunterschiede und eine gleichmäßige Fahrweise wirken sich beim

Spritverbrauch positiv aus.

Aber auch wer schon auf der Autobahn unterwegs ist - vorausschauende Fahrweise ist das A und O. Und auch ein zurückhaltender Gasfuß. Denn mit steigendem Tempo wächst der Luftwiderstand - quadratisch zur Geschwindigkeit.

Das heißt vereinfacht ausgedrückt: Der Spritdurst steigt rasant. Besser gemächlicher fahren, im Verkehr mitschwimmen. Man müsse nicht gleich zum Überholen ansetzen, nur weil der Vorausfahrende einen Tick langsamer unterwegs ist als man selbst.

Wer einen Tempomat hat, sollte ihn auf Autobahnen und Schnellstraßen mit wenig Verkehr auch einschalten. Er senkt den Verbrauch, da er unnötiges Beschleunigen zügelt.

Sparsamer fährt, wer beim Beschleunigen zügig Gas gibt, aber zugleich früh hochschaltet und hohe Drehzahlen vermeidet. Denn hochtouriges Fahren frisst Sprit. Bei Automatikfahrzeugen hilft oft ein Eco-Modus.

Wer kann, sollte auf Gepäck-

box und andere Dinge auf dem Dach verzichten und solche Dinge stattdessen besser innen transportieren. Denn sind sie auf dem Dach montiert, steigt der Luftwiderstand und damit den Verbrauch.

### Richtig Druck machen -- zumindest bei den Reifen

Noch ein Tipp: Immer mit dem richtigen Reifendruck fahren. Meist ist da laut TÜV Süd zu wenig drin. Das mindere nicht nur dessen Tragfähigkeit des Reifens, sondern erhöht den Rollwiderstand - und damit den Verbrauch.

Daher sollten auch Wohnmobilmfahrer den Reifendruck regelmäßig - vor allem vor jeder längeren Fahrt - nach Herstellerangaben prüfen. Das tut man am besten im kalten Zustand. Mittlerweile gibt es gute, kleine elektrische Pumpen mit Akku „für überschaubares Geld“, so Vincenzo Lucà vom TÜV Süd. „Die Anschaffung ist grundsätzlich empfehlenswert, da man sie mit in den Urlaub nehmen kann.“ (dpa)

## Blattläuse an Rosen? Wasserstrahl hilft oft schon

Fängt im Frühjahr alles an zu blühen, treten auch Blattläuse wieder auf den Plan. An den Rosen sitzen sie bereits - und zwar vor allem an den Spitzen der Triebe, an den Knospen und den jüngeren Blättern. Darauf weist der Pflanzenschutzdienst der Landwirtschaftskammer Nordrhein-Westfalen hin.

Für die Pflanzen sind das schlechte Nachrichten, denn die Läuse saugen ihnen den Saft aus. Dadurch können sich Blätter einrollen und Triebspitzen ver-

kümmern. Blattläuse hinterlassen zudem einen klebrigen Honigttau, der später die Ansiedlung schwarzer Rußtaupilze begünstigen kann.

Wer einen Befall erkennt, muss nicht gleich zur Chemiekeule greifen. Laut der Landwirtschaftskammer NRW lassen sich die Schädlinge auch schon mit Hilfe eines kräftigen Wasserstrahls etwa aus dem Gartenschlauch in Schach halten.

Der BUND Naturschutz in Bayern empfiehlt, den Strahl auf

die untere Seite der Blätter zu richten, da sich die Blattläuse häufig dort ansammeln. Ein- bis zweimal täglich sollte man sprühen, bis der Befall sichtbar nachlässt.

Beim Wasserdruck gilt: stark genug gegen die Läuse, aber schonend für die Pflanze. Die Blätter zwischen den Anwendungen am besten vollständig trocknen lassen, da dauerhafte Feuchtigkeit Pilzkrankheiten wie Mehltau oder Rost begünstigen kann.

## 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](http://www.bauunternehmen-heineke.de)

12955401\_002426



Café

— VIER JAHREZEITEN —

**GROSSE  
NEUERÖFFNUNG  
IN DER CITY  
GALERIE PEINE**

**8. Juni | 10 Uhr**



Besuchen Sie uns auch auf  
[www.citygaleriepeine.de](http://www.citygaleriepeine.de)

[www.facebook.com/citygaleriepeine](https://www.facebook.com/citygaleriepeine)

16143801\_002426



Jetzt App downloaden!

Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland (rnd)

# Therapie oder nur Wohlfühlhilfe? Was Akupressurmatten können

Akupressurmatten liegen voll im Trend. Die mit Kunststoff-Nadeln gespickten Schaumstoffmatten können bei Stress, Verspannungen und Rückenschmerzen durchaus eine Wohltat sein.

Eine professionelle Akupressur-Therapie ersetzen sie aber nicht. Akupressur, das ist eine aus der traditionellen chinesischen Medizin stammende Methode, die viel Wissen und Hintergrund erfordert. „Es werden dabei ganz bestimmte, definierte Punkte angesteuert, die man kennen muss. Das kann eine Akupressurmatte natürlich nicht leisten“, sagt Prof. Christoph-Eckhard Heyde von der Deutschen Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie (DGOU).

Das regelmäßige Liegen auf einer Akupressurmatte kommt also keiner echten medizinischen Anwendung gleich. Die Matten könnten aber durchaus für ein besseres Gefühl sorgen und Stress reduzieren, so Heyde, der die Sektion Wirbelsäule der DGOU leitet.

In dieser Hinsicht unterscheidet sich die Wirkung der Matten allerdings nicht von anderen Möglichkeiten zur Muskelentspannung, zum Beispiel: klassischen Massagen, Yoga oder dem Einsatz von Wärme und Faszienrollen.

## Das Piksen regt die Durchblutung an



Die Spitzen auf einer Akupressurmatte sollen einen Schmerzreiz setzen und so die Durchblutung fördern. FOTO: ZACHARIE SCHEURER/DPA-MAG

Und wie funktioniert so eine Akupressurmatte? Heyde erklärt: „Wenn man auf so einer unruhigen Oberfläche liegt, können Durchblutungsreize und leichte Schmerzreize gesetzt werden. Diese führen zu einer lokalen Durchblutungsförderung und es wird etwas wärmer.“ Das kann verspann-

ten Rückenmuskeln mehr Entspannung bringen.

Manche im Handel erhältliche Matten erzeugen mehr Druck, manche weniger - entscheidend sind individuelle Vorlieben. Wichtig ist auch, darauf zu achten, dass die Spitzen abgerundet sind. Sie sollten „zwar einen Reiz setzen, aber sie

dürfen nicht so sein, dass sie etwas verletzen können“, so Christoph-Eckhard Heyde.

Auch bei der Liegedauer sollte man aufmerksam sein - und in den eigenen Körper hineinhorchen. Heyde: „Wenn man zu lange liegt und es dann eher ein Leiden als ein Lindern ist, ist das Ganze sicher kontraproduktiv.“

## Wann Vorsicht angesagt ist

Einen positiven Nutzen der Matten sieht der DGOU-Experte vor allem bei chronischen Rückenschmerzen: „Da können solche Anwendungen hilfreich sein, indem sie schlichtweg das Wohlbefinden des Patienten verbessern.“

Aber auch bei vorübergehenden unspezifischen Rückenschmerzen - also Schmerzen mit ungewisser Ursache - sowie Schmerzen etwa durch Muskelverkürzungen, Verheben und Blockierung im kleinen Gelenk könne die Matte entspannend sein.

Achtung: Bei bestimmten Problemen kann die Matte tabu sein. So seien Schmerzen, die in Arme oder Beine ausstrahlen, sowie Schmerzen bei Tumorerkrankungen und Verletzungen ein Hinweis, dass schwerwiegende Probleme dahinterstecken. Hier rät Heyde, einen Arzt zu konsultieren.

## Matte kann Bewegung nicht ersetzen

Bei aller Entspannung, die das Liegen auf einer Akupressurmatte bringen kann: Die Bewegung des Körpers, etwa durch Spaziergänge und Sport, könne sie nicht ersetzen, sagt der Experte. Die Matte ist „höchstens ein zusätzliches Instrument, um ein bisschen mehr Wohlbefinden zu verschaffen. Das muss man ganz klar hervorheben.“ (dpa)

# Soziale Medien ersetzen keine echten Kontakte

Mehrere Tausend Follower bei Instagram, zahlreiche digitale Nachrichten, Zustimmung über Herzchen, Likes und Kommentare. Und trotzdem fühlt es sich manchmal erstaunlich leer an. Denn digitale Nähe kann reale Begegnungen nicht ersetzen.

„Wir brauchen realen Kontakt, auch Hautkontakt“, sagt Tatjana Reichhart. Die Ärztin für Psychiatrie und Psychotherapie ist in München als Coach und Trainerin tätig. „Das lässt sich nicht über soziale Medien ausgleichen.“

## Zwei bis fünf enge Beziehungen reichen

Aber keine Sorge: Niemand muss Tausende analoge Kontakte pflegen, um sich verbunden zu fühlen. Reichhart zufolge reichen oft zwei bis fünf enge Beziehungen.

Wer sind meine engen Beziehungen? Das können Sie mit

zwei einfachen Fragen klären: Wen könnte ich nachts anrufen und um Hilfe bitten? Und wem würde ich bei einem nächtlichen Anruf helfen?

Wer merkt, dass solche Antworten fehlen, kann das als Signal verstehen, den eigenen Alltag wieder stärker auf persönliche Begegnungen auszurichten. Am besten Schritt für Schritt, mit kleinen Verabredungen und festen Zeitfenstern für reale Kontakte. (dpa)

Wir brauchen realen (Haut-)Kontakt: Zwei bis fünf enge Beziehungen tun uns gut.

FOTO: MOHSEN ASSANIMOGHADDAM/DPA/DPA-MAG



# Nachsendeauftrag: Drittanbieter kassieren ab

Wer einen Nachsendeauftrag buchen möchte, läuft Gefahr, bei einer Suchmaschinen-Recherche auf der Seite eines Drittanbieters mit überbeurteilten Leistungen zu landen. Diese geben den Auftrag nur an das Zustellunternehmen weiter, kassieren dafür aber oft ein Mehrfaches der Kosten, die beim direkten Auftrag über die Seite des Zustellunternehmens entstehen. Vor diesem unseriösen Geschäftsmodell warnt die Verbraucherzentrale Berlin.

Aktuell gebe es vermehrt Beschwerden von Menschen, die einen Nachsendeauftrag überbeurteilt bei einem Drittanbieter gebucht haben - in dem Glauben, dass es sich dabei um die Nachsendeservice-Seite der Deutschen Post handelte. Auch wegen diverser Designelemente, Logos sowie der gelb-roten Farbgestaltung wähten sich die Betroffenen auf der richtigen Seite.

## Vor dem Bestellen das Impressum anschauen

Statt 31,90 Euro direkt auf „Deutschepost.de“ für den Nachsendeservice zu zahlen, bitten die Drittanbieter Verbraucher teils mit dem Drei- oder Vierfachen zur Kasse: Sechs Monate Nachsendungen kosten bei den fragwürdigen Anbietern so zwischen rund 85 und 130 Euro.

Problematisch sei, dass die Vermittlertätigkeit beim Bestellvorgang nicht hervorgehoben wird, sodass sich Betroffene getäuscht fühlen, so die Verbraucherschützer. Sie raten grundsätzlich, immer noch einmal in das Impressum einer Webseite zu schauen, bevor ein „Zahlungspflichtig bestellen“-Button angeklickt wird.

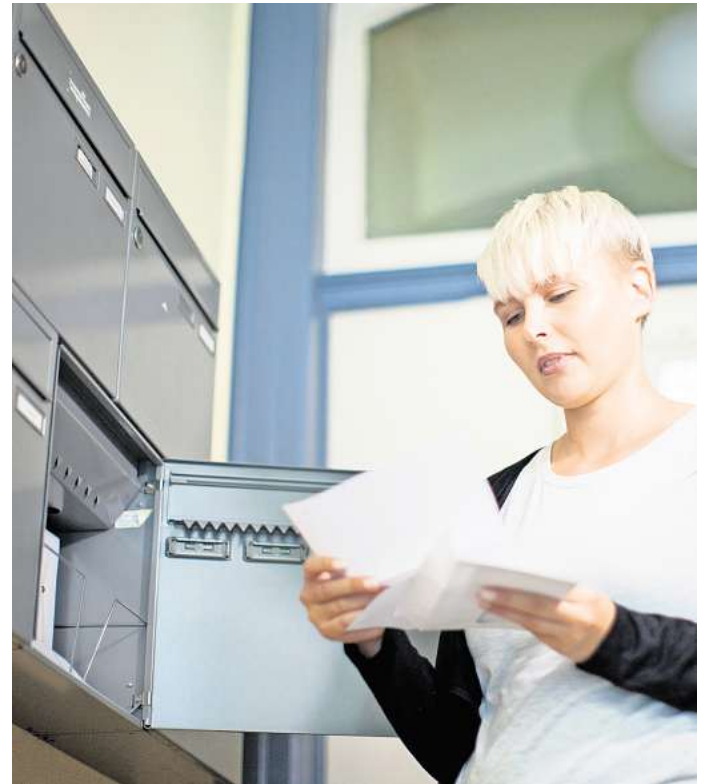
## In die Falle getappt? – Widerrufen oder bestreiten

Betroffene können die Bestellung bei einem Drittanbieter wie jeder Online-Bestellung binnen 14 Tagen widerrufen - es sei

denn beim Anklicken des Buttons sind sie auf ein „Erlöschen des Widerrufsrechts beim Anklicken des Feldes“ hingewiesen worden. Dann kann man der Verbraucherzentrale zufolge immer noch die Forderung bestreiten. Einen Musterbrief (noch diverse Anpassungen notwendig) haben die Verbraucherzentralen zum Download bereitgestellt.

Tipp: Bei Suchmaschinen-Recherchen sollte man die ersten Treffer kritisch betrachten: Oft stehen bezahlte Anzeigen ganz oben; das nutzen die Drittanbieter aus. Die gesuchte Seite folgt dann oft erst etwas weiter unten. (dpa)

Die Verbraucherzentrale Berlin warnt vor überbeurteilten Leistungen von Drittanbietern bei der Buchung eines Nachsendeauftrags. FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-MAG



ANZEIGE

# Cholesterinsenker

## Warum machen sie uns müde und erschöpft?



Fast acht Millionen Deutsche nehmen aufgrund eines zu hohen Cholesterinspiegels Statine (cholesterinsenkende Medikamente) ein. Diese reduzieren das Risiko zahlreicher Herzkreislauf-Erkrankungen. Wie bei fast allen Arzneimitteln kann es aber auch bei Statinen – neben deren positiver Wirkung – zu unerwünschten Begleit-

erscheinungen kommen. So kann eine Statintherapie etwa von anhaltender Erschöpfung, dem Gefühl ständiger Müdigkeit oder auch muskulären Problemen begleitet sein. Aber woran liegt das?

## Zu wenig Coenzym Q10!

Statine reduzieren nicht nur die Bildung von Cholesterin, sondern ungewollt auch die

körpereigene Produktion von Coenzym Q10. Im Gegensatz zu dem überschüssigen Cholesterin ist dieser Stoff lebenswichtig für unseren Körper. Er wird von jeder einzelnen Zelle zur Energiegewinnung benötigt – besonders von Herz und Muskulatur. Ist zu wenig davon vorhanden, kann es zu den oben genannten Begleiterscheinungen kommen.

## Zusätzlicher Abbau

Die Grundproblematik: Mit zunehmendem Alter nimmt der körpereigene Coenzym Q10 Spiegel ab. Bereits mit 40 Jahren reduziert er sich bei Männern wie Frauen um rund ein Drittel. Patienten unter Statin-Therapie sind daher doppelt betroffen. Immer mehr Kardiologen empfehlen darum zusätzlich Coenzym Q10 einzunehmen. In den USA ist diese Kombination längst gängige Praxis.

## Sinnvolle Ergänzung

Um den Körper gezielt zu versorgen, gibt es jetzt Dr. Böhm® Coenzym Q10. Nur eine Kapsel liefert die empfohlene Tagesdosis von 100 mg. Es überzeugt Ärzte und Apotheker durch:

### • Bioverfügbarkeit:

Da Coenzym Q10 fettlöslich ist, wurde der Nährstoff in den Kapseln von Dr. Böhm® in Öl gelöst. Nur so kann es vom Körper gut aufgenommen werden.

### • Höchste Qualität:

Wie alle anderen Dr. Böhm®-Produkte werden auch die Coenzym-Q10-Kapseln nach höchsten Arzneimittelstandards produziert. So können

Sie auf die Sicherheit und Qualität des Produktes vertrauen.

Gestalten Sie Ihre Statintherapie sinnvoll mit der Ergänzung Dr. Böhm® Coenzym Q10.

## PRODUKT-TIPP

DIE ERGÄNZUNG ZU CHOLESTERINSENKERN



Nahrungsergänzungsmittel

- ✓ Nur 1x täglich  
– 100 mg Ubichinon
- ✓ Verringert Müdigkeit (Vitamin B12)
- ✓ Sehr gute Bioverfügbarkeit  
– in Öl gelöst

Falls nicht vorrätig, bestellt Ihre Apotheke Dr. Böhm® Coenzym Q10 für Sie unter:  
**PZN: 20398051 (30 Stk.)**

# Knirscht wie eine Kaffeemühle - Knieproblemen vorbeugen

Kennen Sie das? Das Knie knirscht bei jeder Bewegung deutlich und klingt ähnlich wie eine Kaffeemühle. Das kann ein Zeichen für eine Kniescheiben-Arthrose sein.

„Auslöser sind degenerative Veränderungen hinter der Kniescheibe, auch Patella genannt“, erklärt Professor Sven Ostermeier, leitender Orthopäde in der Gelenk-Klinik Gundelfingen. So eine Kniescheiben-Arthrose gilt es frühzeitig zu behandeln - oder noch besser: ihr vorzubeugen.

Denn ohne Kniescheibe liefen buchstäblich nichts: „Dieser scheibenförmige Knochen an der Knievorderseite ist wichtig für die Streckbewegung des Kniegelenks beim normalen Gehen und Stehen“, so der Facharzt. Er bewegt sich bei jeder Bewegung in der Gleitrinne am Kniegelenk hin und her. Funktioniert das nicht reibungslos, hört man es deutlich knirschen.

## Übergreifen der Arthrose verhindern

Viele Menschen ab 50 Jahren haben Kniescheiben-Arthrose - insbesondere wer schwere Lasten tragen oder beruflich häufig kniend arbeiten muss. Oft sind die Kniescheiben dabei erheblichem Druck ausgesetzt, wodurch Gelenkknorpel immer stärker abgetragen wird. Auch bei Joggen kann es zu Knorpelverschleiß hinter der Knieschei-



Oft macht sich eine Kniescheiben-Arthrose beim Knien oder in der Hockstellung bemerkbar.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-MAG

be kommen.

So eine Kniescheiben-Arthrose äußert sich besonders beim Abwärtsgehen von Treppen oder beim Bergablaufen, so Ostermeier. Auch beim Aufstehen aus der Sitzposition, beim Knien oder in der Hockstellung macht

sie sich oft bemerkbar.

Manche Patienten spüren auch eine Einsteifung des Kniegelenks - in einigen Fällen scheint das Knie ganz blockiert, so Sven Ostermeier. Bei einer entzündlich aktivierten Arthrose könne es im Bereich der Knie-

scheibe zu einem überwärmten und geschwollenen Gelenk kommen.

Wichtig sei eine frühzeitige Behandlung, um ein Übergreifen der Arthrose auf das gesamte Kniegelenk zu verhindern, so Knie-Experte Ostermeier. Die

meisten Knorpelschäden hinter der Kniescheibe könnten konservativ behandelt werden.

## Symptome verbessern – noch besser vorbeugen

Ein Blick auf die Waage - und wenn nötig eine Gewichtsreduktion - kann sich in vielen Fällen unmittelbar positiv auf die Symptome auswirken.

Und wer seine Muskulatur stärkt, kann seine Knie entlasten. Oftmals bessern sich die Symptome bereits durch eine Kräftigung des großen Oberschenkelmuskels, etwa durch Kniebeugen. Zudem könnten Dehnungsübungen die seitliche Beweglichkeit fördern - gut für die Kniescheibe.

Bevor man solche Übungen startet, sollte man bei Knieproblemen immer einen Facharzt aufsuchen - ebenso bei akuten Schmerzen oder entzündeten Gelenken. Er kann zu schmerzlindernden Medikamenten sowie weiteren Behandlungsformen beraten, wie einer Knorpelzelltransplantation oder Implantaten.

## Drei Übungen für das Knie

Wer seinen Knien etwas Gutes tun will, kann diese drei Übungen machen:

Tipp: Am Anfang kann eine Stuhllehne hilfreich sein und bei dieser Übung zusätzlichen Halt geben. (dpa)

# Blutspenden: Wann für die Entschädigung Steuern fällig sind

Ob und wie viel Aufwandsentschädigung gezahlt wird, hängt vom Blutspendedienst ab. Spenderinnen und Spender erhalten dann zum Beispiel pauschal 25 Euro. Für eine aufwändigere Thrombozytenspende können es auch schon mal bis zu 50 Euro sein. Das soll für Zeitaufwand oder Fahrtkosten entschädigen und darauf fallen keine Steuern an - zumindest innerhalb einer jährlichen Freigrenze. Darauf weist der Lohnsteuerhilfverein Vereinigte Lohnsteuerhilfe (VLH) hin.

## 256 Euro pro Jahr sind frei

Diese Freigrenze liegt bei 256 Euro pro Kalenderjahr. Da Männer nur maximal sechsmal und Frauen viermal innerhalb von zwölf Monaten Vollblutspenden können, liegt die Freigrenze in weiter Ferne, sollte man meinen. Allerdings kann



Blut spenden, Geld bekommen – und Steuern zahlen? Bis zu 256 Euro pro Jahr sind steuerfrei – doch diese Freigrenze schließt auch andere Tätigkeiten ein.

FOTO: JAN WOITAS/DPA/DPA-MAG

man Blutplasma bis zu 60-mal und Thrombozyten bis zu 26-mal im Jahr spenden. Damit

können sich die Aufwandsentschädigungen durchaus auf über 256 Euro summieren.

Der Knackpunkt aber vor allem: Die Freigrenze bezieht sich nicht nur auf die Entschädigungen für Blutspenden, sondern generell auf sogenannte „sonstige Einkünfte aus Leistungen“. Das sind gelegentliche Tätigkeiten, der VLH nennt beispielsweise ein Probandenhonorar für wissenschaftliche Tests, eine hin und wieder erhaltene Vermittlungsprovision oder ein Honorar für einen Auftritt als Amateurmusiker.

## Wenn versteuert wird, dann alles

Auch so können sich also die Beträge summieren. Ein konkreter Fall: Wer sechsmal 25 Euro fürs Blutspenden bekommt und dazu 150 Euro aus anderen gelegentlichen Leistungen, liegt bei 300 Euro. Die überschreiten die Freigrenze und müssen kom-

plett versteuert werden, nicht erst ab dem 257. Euro.

Tipp der Lohnsteuerexperten: Wenn Sie die Freigrenze erreicht haben und Ihre sonstigen Einkünfte aus gelegentlichen Tätigkeiten versteuern müssen, können Sie in Ihrer Steuererklärung auch die damit verbundenen Kosten angeben.

Wichtig: Das gilt nicht fürs Blutspenden, da hierbei die Fahrtkosten durch die Aufwandsentschädigung abgedeckt sind. „Aber Fahrten beispielsweise zu Auftritten als Amateurmusiker oder zu wissenschaftlichen Tests, für die Sie ein Probandenhonorar erhalten haben, können dann steuerlich geltend gemacht werden“, sagt VLH-Sprecher Steffen Gall. Denn das sind Bezahlungen, die nicht nur den Aufwand entschädigen sollen. (dpa)



**Niederlande 5 Tage Bus-/Schiffsreise**

**André Rieu - Walzerzauber im Advent**

**Maastricht - Lüttich - Roermond - Nijmegen**

**Leistungen**

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

**Termin**

**13.12. - 17.12.26**

**Preise pro Person**

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

**Reisecode: NL-DGAR6**



**Deutschland 9 Tage Bus-/Schiffsreise**

**Donau**

**Prag-Budapest-Bratislava-Wien-Dürnstein-Spitz-Melk-Linz-Passau**

**Leistungen**

- ✓ Fahrt im Luxusreisebus
- ✓ 1 x Übernachtung/Halbpension im Raum Prag
- ✓ Kofferservice an/von Bord
- ✓ 7 x Übernachtung in der gebuchten Kabine auf der MS FIDELIO
- ✓ Vollpension an Bord: kleines Frühaufsteherfrühstück, reichhaltiges Frühstücksbuffet, 4-Gang-Mittagessen, Kaffee/Tee mit Gebäck am Nachmittag, 4-Gang-Abendessen, Kaffee/Tee-Station von 06:00 - 22:00 Uhr
- ✓ Begrüßungsbuffet am Einschiffungstag (Kaffee/Tee und Gebäck)
- ✓ Stadtführung Prag und Besuch Stift Melk
- ✓ Kapitänsdinner (Gala-Dinner)
- ✓ alle Schiffsfahrtsgebühren
- ✓ Reise- und Busbegleitung während der gesamten Flussreise

**Termin**

**26.07. - 03.08.26**

**Preise pro Person**

Hauptdeck 2-Bett-Kabine: **1599,- €\*  
Oberdeck 2-Bett-Kabine:** 1.979,- €  
Ausflugspaket: 199,- €

**Reisecode: D-FDONA**



**Schweiz 6 Tage Busreise**

**Bahnerlebnisse Glacier- und Bernina-Express**

**Eine spektakuläre Reise durch atemberaubende Natur**

**Leistungen**

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

**Termine**

**14.08. - 19.08.26  
25.09. - 30.09.26**

**Preise pro Person**

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

**Reisecode: CH-GUB**



**Schweiz 8 Tage Busreise**

**Die „Grand Tour“ der Schweiz**

**Schweizer Berg- und Seenrausch**

**Leistungen**

- ✓ Fahrt im Luxusreisebus
- ✓ 3 x Übernachtung in Zug im \*\*\*Hotel
- ✓ 2 x Übernachtung in Täsch im \*\*\*Hotel
- ✓ 2 x Übernachtung in Savognin im \*\*\*Hotel
- ✓ 7 x Halbpension
- ✓ Ortstaxen
- ✓ Stadtführung in Luzern
- ✓ Pilatusbahn von Alpnachstad zum Pilatus-Kulm und zurück nach Kriens
- ✓ Rigi Bahnen von Arth-Goldau zum Rigi-Kulm und zurück nach Vitznau
- ✓ Schifffahrt auf dem Vierwaldstätter See von Vitznau nach Luzern
- ✓ Bahnfahrt mit der Golden Pass Line Luzern - Interlaken - Montreux
- ✓ Zahnradbahn Täsch - Zermatt - Täsch
- ✓ Bahnfahrt im Glacier-Express von Brig nach Chur (2. Klasse)
- ✓ Stadtführung in Chur
- ✓ Bahnfahrt im Bernina-Express von Tirano nach Tiefencastel (2. Klasse)
- ✓ durchgehende Reisebegleitung/Reiseleitung

**Termin**

**24.07. - 31.07.26**

**Preis pro Person**

im DZ: **2199,- €\*  
EZ-Zuschlag:** 250,- €

**Reisecode: CH-GRAND**



**Italien 9 Tage Busreise**

**Amalfiküste - Capri & Sorrent**

**Italiens malerischstes Fleckchen**

**Leistungen**

- ✓ Fahrt im Luxusreisebus bzw. \*\*\*\*\*superior Royal-Luxusbus
- ✓ 2 x Übernachtung/HP im DZ im Raum Gardasee
- ✓ 6 x Übernachtung im DZ im Hotel degli Ulivi in Gragnano
- ✓ 6 x Frühstücksbuffet
- ✓ 5 x 3-Gang-Abendmenü
- ✓ Willkommensgetränk in Gragnano
- ✓ 1 x Abschiedsgaladinner mit Live-Musik und Tanz
- ✓ Abschiedstorte und Sekt
- ✓ Ausflüge Pompeji-Salerno, Neapel, Sorrent, Amalfiküste
- ✓ Schifffahrt Amalfi - Salerno
- ✓ Kopfhörer für alle Ausflüge
- ✓ alle Ausflüge mit Reiseleitung
- ✓ durchgehende Reisebegleitung
- ✓ Ausflug Capri und Anacapri zubuchbar

**Termine**

**23.08. - 31.08.26  
30.10. - 07.11.26**

**Preise pro Person**

im DZ: **ab 1089,- €\*  
EZ-Zuschlag:** 145,- €

**Reisecode: I-QAMALF**



**Italien 8 Tage Busreise**

**Toskana, Florenz & Pisa**

**Am Meer wohnen - Toskana erleben!**

**Leistungen**

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

**Termine**

**06.09. - 13.09.26  
04.10. - 11.10.26**

**Preise pro Person**

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

**Reisecode: I-TFP**



**Deutschland 5 Tage Busreise**

**Nordsee-Liebe Spiekeroog**

**Erholung pur auf der grünen Perle der Nordsee**

**Leistungen**

- ✓ Fahrt im Luxusreisebus
- ✓ 4 x Übernachtung im DZ im Hotel Inselförn
- ✓ 4 x Frühstücksbuffet
- ✓ 4 x Abendessen als 3-Gang-Menü oder Buffet
- ✓ Fährüberfahrten Neuharlingersiel - Spiekeroog & zurück
- ✓ Gepäcktransport vom Hafen Neuharlingersiel - Hotel und zurück
- ✓ Ortsführung Spiekeroog
- ✓ freier Zugang zum Schwimmbad und Saunabereich im Meerestied (Thalasso-Gesundheitszentrum - ca. 400 m vom Hotel entfernt)
- ✓ direkte Buchbarkeit von Wellnessangeboten des Meerestied im Hotel

**Termine**

**23.08. - 27.08.26  
07.09. - 11.09.26  
11.10. - 15.10.26**

**Preise pro Person**

im DZ: **ab 879,- €\*  
EZ:** ab 1039,- €  
DZ Komfort: ab 899,- €  
EZ Komfort: ab 1079,- €  
Juniorsuite: ab 919,- €

**Reisecode: D-SPIEK**



**Deutschland 4 Tage Busreise**

**Helgoland**

**Ruhe und Freiheit**

**Leistungen**

- ✓ Fahrt im Luxusreisebus
- ✓ 3 x Übernachtung im DZ in den Conradi-Hotels Nickel, Hanseat, Miramar
- ✓ 3 x Frühstücksbuffet
- ✓ Fährüberfahrt Cuxhaven - Helgoland - Cuxhaven
- ✓ Gepäcktransport Cuxhaven - Hotel - Cuxhaven
- ✓ Reisebegleitung Cuxhaven - Hotel
- ✓ geführter Inselrundgang Helgoland

**Termin**

**08.09. - 11.09.26**

**Preise pro Person**

im DZ: **689,- €\*  
EZ-Zuschlag:** 90,- €

**Reisecode: D-HEL**

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

**Beratung und Buchung:**

**0531 - 250 99 30**

**info@fumu-reisen.de  
www.fumu-reisen.de**



**Unsere exklusiven Beratungs- & Buchungsstellen in Ihrer Region Peine**

**TUI TRAVELStar Reisebüro**  
Clauener Str. 6 - 31249 Hohenhameln  
Tel. 05128 - 5128  
info@reisebuero-hohenhameln.de

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

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

# Mit dem Fahrrad in den Urlaub: Tipps für Heckträger am Auto

Rauf aufs Auto und mitgenommen - das eigene Fahrrad transportiert man am bequemsten mit einem Heckträger, der auf der Anhängerkupplung befestigt wird. Weil diese Träger in der Regel für ein höheres Gewicht von 60 Kilogramm oder mehr geeignet sind und man die Last nicht bis aufs Dach wuchten muss, lassen sich damit vor allem schwere Pedelecs sicher verstauen, heißt es vom Auto Club Europa (ACE).

Weitere Vorteile eines Heckträgers:

- Man kann sie mit wenigen Handgriffen befestigen.
- Statt Fahrrädern kann man auch eine Heckbox anbringen, die das Kofferraumvolumen deutlich erweitert.

## Darauf sollten Sie beim Kauf achten:

- Wenn Sie einen abklappbaren Heckträger wählen, kommen Sie jederzeit an den Kofferraum.
- Sind die Räder besonders schwer, lohnt sich eventuell eine Auffahrschiene. Diese ist oft als Zubehör erhältlich.
- Beachten Sie die Traglast des Fahrradträgers aus der Gebrauchsanweisung. Diese darf nicht überschritten werden.
- Achten Sie auch auf die maximale Stützlast Ihrer Anhängerkupplung, meist sind das zwischen 50 und 100 Kilogramm. Weil die Stützlast für Heckträger sich von der für Anhänger unterscheiden kann, schauen Sie in der Bedienungsanleitung nach der konkreten maximalen



Die Fahrräder müssen mit? Heckträger sind meist mit wenigen Handgriffen montiert.

FOTO: ZACHARIE SCHEURER/DPA-MAG

Stützlast. Die transportierten Räder plus das Eigengewicht des Trägers dürfen diesen Wert nicht überschreiten.

- Der sogenannte Deichsel-Wert der Anhängerkupplung muss zu dem des Heckträgers passen. Das heißt: Der D-Wert vom Typenschild der Anhängerkupplung muss mindestens so hoch sein wie der D-Wert aus der Anleitung des Fahrradträgers.

- Sind die Schienen lang und breit genug, in denen die Räder stehen? Das hängt von der Größe des Rades und der Breite der Reifen ab.
- Ein Träger, der direkt an der Anhängerkupplung abschließbar ist, schützt vor Diebstahl.

## Vor der Abfahrt

Bevor es losgehen kann, schauen Sie, ob das Autokennzeichen auch nicht durch den Heckträger

verdeckt wird. Sonst ist nämlich ein Wiederholungskennzeichen nötig, das aber nicht abgestempelt und mit HU-Plakette versehen ist. Wichtig: Das Kennzeichen vom Auto dürfen Sie nicht einfach an den Träger umstecken.

Nehmen Sie vor der Fahrt außerdem Akkus und andere Teile wie Luftpumpe und Co. ab und verstauen Sie sie im Auto. Frei liegende elektrische Kontakte am

Pedelec mit einem Kontaktschutz versehen oder durch Klebeband oder Folie schützen. Sichern Sie die Fahrräder noch einmal extra mit Schlössern.

Im Ausland müssen Räder am Autoheck möglicherweise mit rot-weißen Warntafeln ausgestattet werden. Informieren Sie sich daher gezielt für Ihr Urlaubsland. Diese Tafeln müssen sich dann übrigens auch an einem leeren Heckträger befinden. (dpa)

## Gericht beschließt: Mehr Betreuung, weniger Kindesunterhalt

Innerhalb von zwei Wochen fünf Nächte bei Papa und neun Nächte bei Mama. Muss der Vater in so einem Fall genauso viel Unterhalt zahlen wie ein Vater ohne Kontakt zu den Kindern? Das wollte ein unterhaltspflichtiger Elternteil klären lassen.

Ergebnis: Er kann seine Zahlungen reduzieren, wenn er sich in erheblichem Umfang selbst um die Kinder kümmert - selbst wenn kein echtes Wechselmodell vorliegt. Denn dann trägt der Elternteil bereits einen Teil der Kosten direkt. Das hat das Oberlandesgericht Braunschweig in einem Fall entschlossen (Az.: 1 UF 136/24), auf den die Arbeitsgemeinschaft Familienrecht des Deutschen Anwaltvereins (DAV) hinweist.

In dem Fall lebten die drei Kinder nach der Trennung der Eltern überwiegend bei ihrer Mutter. Der Vater betreute sie jedoch regelmäßig mehrere Tage alle zwei Wochen sowie in der Hälfte der Ferien. Das entsprach einem Drittel der Gesamtzeit.

Streitpunkt war die Höhe des Unterhalts: Der Vater zahlte den Mindestunterhalt, doch die Mutter verlangte einen höheren Kindesunterhalt. Zunächst gab ihr das Amtsgericht recht und verpflichtete den Vater zu höheren Zahlungen. Doch dagegen wehrte sich dieser erfolgreich.

Denn das Gericht in der nächsten Instanz entschied, dass der Mindestunterhalt ausreicht. Zwar richtete sich der Unterhalt grund-

sätzlich nach dem Einkommen, doch auch der tatsächliche Betreuungsanteil sei entscheidend. Da der Vater die Kinder mehr als ein Drittel der Zeit betreue, trage er in dieser Zeit viele Kosten selbst, etwa für Verpflegung und Freizeit.

Zur Bewertung griff das Gericht auf eine pauschale Berechnung zurück: Ein Betreuungsanteil von rund einem Drittel deckt etwa 15 Prozent der laufenden Kosten ab. Diese Entlastung entspreche mehreren Stufen in den Unterhaltstabellen und rechtfertige eine deutliche Reduzierung.

Zusätzlich wurde berücksichtigt, dass der Vater für die drei Kinder unterhaltspflichtig ist. Insgesamt blieb es daher beim Mindestunterhalt. (dpa)



Mehr Zeit mit den Kindern kann auch beim Unterhalt zählen: Wer sie regelmäßig selbst betreut, darf unter Umständen weniger zahlen – auch ohne echtes Wechselmodell. FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-MAG

# Balkonkraftwerk registrieren: So einfach geht das

Am Balkongeländer, an der Wand, im Garten oder auf dem Garagendach - mit einem steckerfertigen Solargerät lässt sich ziemlich einfach Strom aus Sonnenenergie erzeugen. Ob man nun die eigene Grundlast erzeugt, den Strom speichert oder den Überschuss ins Netz einspeist, so ein Balkonkraftwerk muss auch bei der Bundesnetzagentur angemeldet werden. Und das geht so:

- Website des Marktstammdatenregisters (MaStR) unter [www.marktstammdatenregister.de](http://www.marktstammdatenregister.de) aufrufen.
- Dort «Registrierung einer Anlage, eines Anlagenbetreibers oder eines anderen Marktakteurs» auswählen.
- Dann «Solaranlage» auswählen und im nächsten Schritt die Option «Steckerfertige Solaranlage (sogenanntes Balkonkraftwerk)» auswählen.
- Falls noch nicht vorhanden, ein Benutzerkonto mit den nötigen persönlichen Daten anlegen und über den Link in der Bestätigungsmail aktivieren.
- Mit den neuen Kontoinformationen anmelden und das Balkonkraftwerk registrieren.

Die Bundesnetzagentur fragt einige wichtige Daten zur Anlage ab. Das dient zum einen dem Überblick über installierte Geräte in Deutschland. Zum anderen kann die Behörde damit auch wichtige statistische Daten



Ein Balkonkraftwerk muss bei der Bundesnetzagentur angemeldet werden. FOTO: STEFAN SAUER/DPA/DPA-MAG

zur Leistung erheben. Diese Daten sind Pflichtangaben:

- Standort mit genauer Adresse
- Name der Anlage. Als Standard ist hier «Balkonkraftwerk» ausgewählt.
- Das Datum der ersten Inbetriebnahme
- Die Anzahl und Gesamtleistung der installierten Module

- Die Leistung des Wechselrichters
- Die Nummer des eigenen Stromzählers
- Wer einen Stromspeicher betreibt, kann noch die Kapazität der Akkus und die Leistung in Watt angeben.

Zum Schluss gibt es eine Erfolgsmeldung, die MaStR-Nummer und eine Registrierungsbestätigung zum Herunterladen und Abheften. Fertig. Sollte sich an der Leistung der Anlage etwas ändern, ein Speicher hinzukommen oder man nimmt die Anlage außer Betrieb, kann man über das Benutzerkonto beim MaStR die Daten aktualisieren.

## Die Anlage ist registriert - was passiert jetzt?

Mit den eingegebenen Daten wird der örtliche Netzbetreiber automatisch von der Bundesnetzagentur über die Anlage informiert. Falls noch ein Stromzähler ohne Rücklaufperre eingebaut ist, muss er in naher Zukunft ersetzt werden. Eine separate Meldung der Anlage beim Netzbetreiber ist seit Mai 2024 nicht mehr nötig.

Die Registrierung des Balkonkraftwerks ist kostenlos, wenn man es selbst erledigt. Wird es von einem Dienstleister erledigt - etwa dem Installationsbetrieb - können Kosten anfallen. Der Zeitaufwand im Selbstversuch lag bei etwa vier Minuten. (dpa)

## Mit Kleinkindern keine Getränkeboxen auf den Balkon stellen

Kleinkinder haben unbeaufsichtigt nichts auf dem Balkon verloren. Doch um zusätzlich auf Nummer sicher zu gehen und mögliche Unfälle zu verhindern, sollten Eltern dort auch besser keine Getränkeboxen aufbewahren. Darauf weist die Aktion „Das sichere Haus“ (DSH) hin.

Denn die Kleinen könnten die Boxen als mobile Kletterhilfen nutzen, über die Brüstung des Balkons gelangen und im schlimmsten Fall hinunterfallen. Balkontische und -stühle sowie Blumenkübel sollte man der Aktion zufolge deshalb auch besser an der Wandseite des Balkons platzieren und nicht in der Nähe der Balkonbrüstung.

### Blumenkästen als Barriere

Als effektive Kletterbarriere können hingegen Blumenkästen

fungieren. Und zwar, wenn man sie auf die Innenseite des Balkons hängt. Das macht es den Kleinen schwerer, sich über die Brüstung zu stemmen.

Damit der Nachwuchs nicht unbeaufsichtigt auf den Balkon gelangen kann, ist es sinnvoll, dessen Türen gut zu sichern. Das geht in der Kleinkindzeit etwa mit Haken, Ketten oder einem Türschutzgitter.

### Auch in Fensternähe sind Kletterhilfen tabu

Übrigens: Auch vor Fenstern sollten Eltern von Kleinkindern besser keine Tische, Hocker, Stühle oder andere leicht verschiebbare Möbel stellen. Der Nachwuchs kann auf sie klettern und dann die Fenster öffnen - oder durch bereits geöffnete Fenster stürzen.

Lüften mit geöffnetem Fenster sollten Sie allerdings ohnehin nur, wenn Sie im Raum sind und das Kind dauerhaft im Blick haben. Sie können das Kind für die Zeit des Lüftens auch in einen Laufstall setzen - oder das Fenster im Zweifel kippen, statt es komplett zu öffnen. (dpa)

Balkon im Sicherheitscheck: Kisten, Stühle und Tische weg von der Brüstung, damit Kinder nicht hochklettern können.

FOTO: ZACHARIE SCHEURER/DPA-MAG





FOTO: IMAGO IMAGES

# Im Juni verwandeln sich die Tiroler Alpen in ein Meer aus tausend Feuern

Die traditionellen **Bergfeuer zur Sommersonnenwende** zählen zu den spektakulärsten Bräuchen des Alpenraums

**D**er längste Tag des Jahres wird in den Tiroler Alpen auf besondere Art gefeiert. Wenn sich im Juni die Dunkelheit über die Tiroler Berggipfel legt, beginnt eines der eindrucksvollsten Schauspiele des Alpenraums: Zur Sommersonnenwende flammen plötzlich Tausende Feuerstellen an den Hängen auf. Leuchtende Linien ziehen sich über die Bergrücken, Feuerkreuze erscheinen hoch über den Tälern, und glühende Herzen zeichnen sich in der Nacht ab.

## Mittelalterliche Tradition in den Alpen

Die sogenannten Bergfeuer gehören zu den ältesten Traditionen Tirols. Ihr Ursprung reicht bis ins Mittelalter zurück. Bereits im zwölften Jahrhundert entzündeten Menschen im Juni sogenannte Johannisfeuer zu Ehren Johannes des Täufers. Seit dem 14. Jahrhundert gelten Sonnwendfeuer außerdem als Schutzritual gegen böse Geister und Dämonen. Die erste schriftliche Erwähnung der Feuer in Tirol stammt aus dem Jahr 1525. Und dieser Brauch ist bis heute erhalten geblieben.

Besonders berühmt sind die Ehrwalder Bergfeuer in der Tiroler Zugspitz Arena. Rund um den Talkessel Ehrwald, Lermoos und Biberwier entstehen am längsten Tag des Jahres riesige Feuerbilder, die weit über Österreich hinaus bekannt geworden sind. Seit 2010 zählen sie sogar zum immateriellen Unesco-Kulturerbe.



Zur Sommersonnenwende glühen die Tiroler Alpen bei Ehrwald.

FOTO: IMAGO IMAGES/PETER WIDMANN

Oft sind die Motive Kreuze, Blumen, Tiere, Herzen oder Symbole aus Mythologie und Spiritualität. Immer wieder greifen die Feuerbilder auch aktuelle Themen auf und sorgen jedes Jahr für Überraschungen.

Wer zum ersten Mal erlebt, wie sich plötzlich ein glühender Hirsch über einen Berghang zieht oder ein riesiges Kreuz direkt unterhalb der Zugspitze aufleuchtet, versteht schnell, warum sich die Menschen Jahr für Jahr auf Wiesen, Spazierwegen

und Aussichtspunkten versammeln.

## 10.000 Feuer werden gleichzeitig entzündet

Die magisch wirkenden, meterhohen Feuerbilder bedeuten in Wahrheit harte Arbeit. Stundenlang steigen Freiwillige mit Holz, Fackeln und Brennmaterial die steilen Hänge hinauf. Viele der Feuerstellen liegen in schwer zugänglichem Gelände, teilweise auf 2000 Metern Höhe. Faszinierend ist auch die Dimension des

Ereignisses: Rund 10.000 Feuer werden gleichzeitig entzündet. Die Bergflanken des Wettersteinmassivs, der Mieminger Kette und der Lechtaler Alpen verwandeln sich an diesem einen Tag für wenige Stunden in leuchtende Kunstwerke.

Die Besonderheit der Sonnwendfeuer ist jedoch, dass es sich nicht um eine touristisch inszenierte Show handelt, sondern um gelebte Tradition.

Viele der Helferinnen und Helfer stammen aus den umliegenden Dörfern und tragen den Brauch seit Generationen weiter.

Das Entzünden der Feuer verlangt Erfahrung, Präzision und bergsteigerisches Können – zu den anspruchsvollsten Parts gehört dabei der nächtliche Abstieg an den steilen Hängen.

## Hier können Reisende die Bergfeuer 2026 erleben

Traditionell finden die Ehrwalder Bergfeuer rund um Ehrwald, Lermoos und Biberwier am dritten Samstag im Juni statt. 2026 ist es der 20. Juni, sofern das Wetter mitspielt. Sollte die Witterung zu schlecht sein, ist der 27. Juni als Ersatztermin vorgesehen. Beginnt ist gegen 22 Uhr.

Im Pitztal und im Stubaital werden die Feuer bereits am 13. Juni entzündet, genau wie in Berwang.

Weil das Ereignis jedes Jahr Tausende Besucher anzieht, ist die Region an diesen Tagen stark ausgelastet. Wer das Schauspiel erleben möchte, sollte also frühzeitig eine Unterkunft buchen. Besonders atmosphärisch wirken die Feuer von einer Alm oder Berghütte aus.

Schöne Ausblicke bieten auch die Spazierwege im sogenannten Moos zwischen Ehrwald, Lermoos und Biberwier. Die ehemalige Sumpflandschaft öffnet den Blick auf mehrere Bergketten gleichzeitig und gilt als einer der besten Plätze, um die Feuerbilder in ihrer ganzen Größe zu erleben.

Trotz aller Begeisterung spielt auch der respektvolle Umgang mit der Natur eine wichtige Rolle. Die Veranstalter weisen darauf hin, ausschließlich markierte Wege und offizielle Parkplätze zu nutzen. Wildcampen ist in Österreich ebenfalls verboten.



Sonnwendfeuer in Maurach in Tirol.

FOTO: IMAGO IMAGES/JAN EIFERT



Weitere Informationen findest du unter:  
[www.reisereporter.de/bergfeuer](http://www.reisereporter.de/bergfeuer)

# Smartphone-Kniff gegen Lichtflecken: Hand schützt vor Sonne

FOTOGRAFIEREN mit der Sonne im Rücken ist eine alte Foto-Regel. Manchmal gelingen die besten Aufnahmen aber, wenn man diese Regel bricht.

Allerdings kann die Sonne, gerade wenn sie von vorn oder der Seite kommt, auf dem Bild auch für unerwünschte Effekte sorgen - etwa für überstrahlte Gesichter, Farbschleier oder kugelige, helle Flecken.

## Hand als improvisierte Streulichtblende

Bei Fotokameras kann man sogenannte Streulichtblenden benutzen, um Gegen- oder Seitenlicht abzuhalten. Smartphones sind dem Licht dagegen ausge-



Um störende Lichtreflexe zu vermeiden, kann man die Kamera des Smartphones mit einer Hand abschirmen.

FOTO: MOHSEN ASSANIMOGHADDAM/DPA/DPA-MAG

liefert. Die Stiftung Warentest rät daher zu einem simplen Trick.

Und zwar blockt man das störende Licht beim Auslösen mit der Hand ab. Weil das Licht meist von der Sonne kommt, die freie Hand knapp über die Linse des Smartphones halten.

## Oben, unten, links, rechts: einfach ausprobieren

Kommt das störende Licht eher nicht von oben, kann man die Hand auch unter oder neben die Linse halten. Auf dem Smartphone-Display ist dann direkt zu sehen, wie sich dieser improvisierte Lichtschutz auf das Bild auswirkt. (dpa)

## Strauß-Ideen: Die Geranie muss nicht auf dem Balkon bleiben

Sie sind klassische Balkonpflanzen. Doch man kann sie sich auch ins Haus holen - oder verschenken: Fast alle Geranienarten lassen sich für die Vase schneiden. Besonders gut dafür geeignet laut der Geranienzüchter-Initiative Pelargonium for Europe (PfE): stehende Geranien, Edel- und Duftgeranien und Schmetterlingsgeranien.

Damit sie sich in der Vase möglichst lange halten, sollten sie am besten direkt nach dem Gießen geschnitten werden. Anschließend nochmal schräg anschneiden und in frisches Wasser stellen. An einem kühlen Standort halten die Geranien

PfE zufolge dann drei bis fünf Tage lang.

Die Geranien lassen sich gut mit Wilder Möhre, Gräsern und Prachtkerze zusammenbinden. Eine andere Kombi: die Geranien im Strauß mit Wilder Möhre, Trommelstöckchen, Ziergräsern, Nelkenwurz und Prachtkerze mixen.

An eine bunte Sommerwiese erinnert ein Mix mit Braunem Storchschnabel, Wiesen Storchschnabel, Gräsern, Schlangenknotenröhre, Purpur-Königskerze, Sumpf-Schwertlilie, Wald-Vergissmeinnicht und Akelei, heißt es von der Geranienzüchter-Initiative. (dpa)



Balkonklassiker als Tischdeko: Für die Vase eignen sich laut PfE besonders stehende Geranien, Edel-, Duft- und Schmetterlingsgeranien.

FOTO: METTEKRULL.COM/PELARGONIUM FOR EUROPE/DPA-MAG

## Galaxy Tab A11+ für nur 1 € sichern!

Mit PAZ Digital verlässlich informiert bleiben.

Tablet für 1 € statt 197 €

+100 € geschenkt



Mehr Informationen auf [abo.PAZ-online.de/jetztstarten](http://abo.PAZ-online.de/jetztstarten) oder telefonisch unter 05171/406 176



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

Deiner Allgemeine ZEITUNG PAZ

# Fette Unterschiede: Der Hering startet in die Matjessaison

Ganz klassisch mit Apfel, Zwiebeln und Sahneseife, im Brötchen oder mit Bratkartoffeln: Matjes ist zwar auch Hering, er schmeckt aber feiner, ist besonders weich, fast cremig und aromatisch - ohne intensiv „fischig“ zu schmecken. Das liegt an seinem Fettgehalt, der mindestens 12 Prozent betragen muss - so schreiben es die Leitsätze des Deutschen Lebensmittelbuches vor.

„Diese Voraussetzung erfüllen Heringe ausschließlich im Frühjahr zwischen Mai und Juli, bevor sie ablaichen“, erklärt Katharina Holthausen, Ernährungsexpertin bei der Verbraucherzentrale Bayern. Also hat die Saison für Matjes gerade begonnen. Wer einen kaufen möchte, hat die Wahl zwischen echtem, holländischem Matjes und nordischem Matjes.

## Holländischer oder nordischer Matjes – das sind die Unterschiede

Der holländische Matjes reift auf natürliche Weise. „Nach dem Salzen sorgen die körpereigenen Enzyme dafür, dass sich allmählich die zarte Konsistenz und das typische Aroma entwickelt“, so Holthausen. Der naturgereifte Matjes werde häufig

als Doppelfilet mit Schwanzflosse angeboten.

Beim nordischen Matjes wird dieser Prozess etwas beschleunigt, weil neben Salz auch zusätzliche Enzyme zugesetzt werden. Teilweise werden auch Farb- und Konservierungsstoffe verwendet. Diese müssen laut der Verbraucherschützer in der Zutatenliste genannt werden. Nordischer Matjes ist in der Regel preisgünstiger und länger haltbar. „Sein Fleisch ist gleichmäßig rosa oder violett gefärbt und hat eine festere Struktur“, beschreibt ihn Holthausen.

## Hygiene und Kühlung sind das A und O

Da Matjes aus rohem Hering hergestellt wird, kommt der Hygiene eine besondere Bedeutung zu. „Der Fisch wird zum Schutz vor Parasiten wie Fadenwürmern über mindestens 24 Stunden bei unter -20 Grad eingefroren“, klärt Holthausen auf. Die Lebensmittelüberwachung kontrolliere Matjesheringe neben Parasiten auch auf Keime wie Salmonellen oder Listerien.

Gekühlter Matjes sollte laut Verbraucherzentrale auch zu Hause stets im Kühlschrank aufbewahrt und zügig gegessen werden. Dauerkonserven im



Ein Klassiker unter den Heringsgerichten: Matjes mit Zwiebeln und Sahneseife.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-MAG

Glas oder in der Dose seien ungeöffnet bei Zimmertemperatur haltbar. Nach dem Öffnen soll-

ten sie aber im Kühlschrank aufbewahrt und rasch verzehrt werden, da Fisch sehr empfind-

lich ist und zu den leicht verderblichen Lebensmitteln zählt. (dpa)

## Google Fotos wird zum digitalen Kleiderschrank

Statt Hosen, Kleider und Shirts eigenhändig zu durchwühlen, reicht ein Antippen mit den Fingerspitzen: Die neue Wardrobe-Funktion innerhalb der Google-Fotos-App macht es bald möglich, wie der Konzern in seinem Unternehmens-Blog angekündigt hat. Das neue Feature soll im Sommer zuerst für Android, dann für iOS eingeführt werden.

Und so funktioniert es: Mithilfe von KI werden in den gespeicherten Bildern Kleidungsstücke erkannt - möglichst natürlich die eigenen. Diese werden dann Stück für Stück in eine Art digitalen Kleiderschrank einsortiert.

## Vergessenes wiederentdecken und nach Kategorien filtern

Ein längst vergessenes Shirt? So kommt es möglicherweise wieder in Erinnerung. Nutzer und Nutzerinnen können auf der Suche nach Klamotten auch nach Kategorien wie Schmuck oder Oberteile filtern.

Passat das rote Top zur schwarzen Hose? Wer sich für einzelne

Teile entschieden hat, kann mit der Vorschau gucken, wie sie in der Kombi aussehen.

## Kombis in der Vorschau testen und in Moodboards speichern

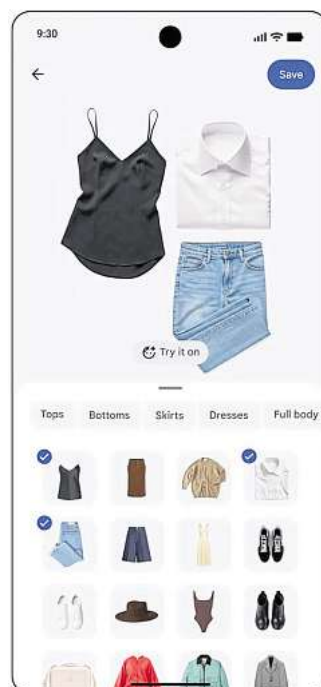
Wer seine Lieblings-Outfits gefunden hat, kann diese auch in Moodboards speichern - passend etwa für die Reise, den Job oder ein Date.

Bei entsprechenden Gelegenheiten sollen diese Boards dann inspirieren. Die Kombinationen lassen sich innerhalb der App auch mit Freunden teilen.

## Richtig hilfreich oder bloße Spielerei? – Man wird sehen

Ob die neue Funktion hilfreich und nützlich ist oder aber bloße Spielerei bis überflüssig, darüber diskutieren Nutzerinnen und Nutzer der Fotos-App bereits im Netz.

Viele praktische Fragen bleiben nämlich noch offen: Etwa, ob man falsch zugeordnete Gegenstände selbst entfernen oder den digitalen Kleiderschrank manuell nachbearbeiten kann. (dpa)



Geht auch unterwegs: Outfits zusammenstellen mit der kommenden Kleiderschrank-Funktion von Google Fotos.

FOTO: GOOGLE LLC

## Wertsachen im Freibad geklaut: Wann zahlt die Versicherung?

Ob im Freibad oder am See: Wer sich in die Fluten stürzen möchte, sollte vorher eine Frage klären: Wohin mit den Wertsachen? Denn wird das Handy einfach nur unter Handtuch gelegt und bleiben Geldbeutel und Schlüssel im Rucksack auf der Liegewiese, zahlt bei einem Diebstahl in der Regel keine Versicherung. Darauf macht der Bund der Versicherten (BdV) aufmerksam.

Deshalb die Wertgegenstände besser in einem Spind einschließen, wie sie in Bädern häufig angeboten werden. Wird ein solches Fach aufgebrochen, gilt das als Einbruchdiebstahl. Entwendete Gegenstände sind dann über die eigene Hausratversicherung abgesichert und werden zum Neupreis ersetzt. Gleiches gilt zum Beispiel für den Fall, dass einem das Smartphone oder Portemonnaie etwa gewaltsam aus der Hand gerissen oder unter Androhung von Gewalt geraubt wird.

Werden Wertsachen hingegen entwendet, während sie ungeschützt und unbeaufsichtigt zurückgelassen wurden, ist das ein einfacher Diebstahl, bei dem die

Hausratversicherung meist nicht greift.

Dem BdV zufolge gibt es inzwischen zwar auch Hausrat-Tarife, die den einfachen Diebstahl einschließen - dann allerdings nur unter bestimmten Bedingungen und innerhalb bestimmter Entschädigungsgrenzen. Im Zweifel hilft es deshalb, zunächst ins Kleingedruckte zu schauen oder beim Versicherer nachzufragen. (dpa)



Bei einem Diebstahl aus einem verschlossenen Spind kommt die Hausratversicherung für den Schaden auf.

FOTO: SVEN HOPPE/DPA/DPA-MAG

# Bahn bringt Familienticket zum Pauschalpreis

Die Deutsche Bahn will in der Sommerferienzeit Familientickets zu einem Festpreis von knapp 100 Euro anbieten. Als Gründe nennt der bundeseigene Konzern steigende Benzin- und Flugkosten infolge des Iran-Kriegs. Das Ticket richtet sich demnach vor allem an Familien, die deshalb ihre Reisepläne für den Sommer ändern mussten.

„Der Familien-Sommerurlaub darf nicht ins Wasser fallen“, sagte Bahnchefin Evelyn Palla. Zunächst hatte der „Stern“ über die Pläne berichtet.

## Preis ist unabhängig von der Streckenlänge

Für 99,99 Euro sollen maximal fünf Personen innerhalb Deutschlands mit Fernverkehrszügen hin und zurück reisen können, Sitzplatzreservierungen seien bereits im Preis mit drin. Buchbar soll das „DB-Familienticket“ ab Mitte Juni sein – und zwar für Reisen bis Mitte September, wenn in Bayern als letztem Bundesland die Sommerferien enden.

Das Familienticket sei für Verbindungen bundesweit unabhängig von der Streckenlänge erhältlich, aber nicht für Strecken ins europäische Ausland, teilte die Bahn mit. Es werde automatisch in der Buchungstrecke angezeigt, wenn man auf der Bahn-Website nach Reisen mit Kindern sucht.

Die Familientickets haben Zugbindung, man wählt also konkrete Verbindungen und ist dann an die jeweiligen Abfahrzeiten gebunden.

Ob es wie bei den Spartickets im Fernverkehr ein Kontingent



DB-Familienticket: Für 99,99 Euro sollen maximal fünf Personen innerhalb Deutschlands mit Fernverkehrszügen hin und zurück reisen können. Voraussetzung ist, dass mindestens ein Kind mitreist. FOTO: MARTIN SCHUTT/DPA/DPA-MAG

gibt und wie viele solcher Pauschalfahrtscheine angeboten werden, dazu machte die Bahn keine Angaben. Auch ein konkretes Datum für den Buchungsstart über die Angabe Mitte Juni hinaus wurde zunächst nicht genannt.

## Voraussetzung ist: Kinder müssen dabei sein

Das DB-Familienticket gilt laut Bahn für bis zu fünf Personen, und zwar unabhängig vom Verwandtschaftsverhältnis. Konkret können bis zu zwei Erwachsene (ab 15 Jahren) und bis zu vier Kinder zwischen sechs und 14 Jahren mitreisen. Es könnten weitere Kinder kostenlos mitgenommen werden, wenn sie jünger als sechs

Jahre sind, weil diese grundsätzlich im Fernverkehr kostenlos reisen. Dann muss man gegebenenfalls weitere Plätze kostenpflichtig reservieren, denn das Familienticket beinhaltet maximal fünf Reservierungen.

Vorsicht für alle anderen, die sich das Ticket vielleicht als günstige Option kaufen wollen: Es sei Voraussetzung für die Nutzung, dass mindestens ein Kind mitreist, stellt eine Bahnsprecherin klar.

## Wie man noch sparen kann

Um günstig mit der Bahn zu fahren, gilt ansonsten grundsätzlich vor allem: früh dran sein. Sogenannte Superspartickets, für die es ein begrenztes Kontingent gibt,

sind in aller Regel die beste Sparoption. Durchaus auch für Familien, die sich frühzeitig kümmern: Denn kaufen Erwachsene ein Fernverkehrsticket, können bis zu vier Kinder bis zum Alter von 14 Jahren kostenlos mitreisen.

Um günstige Preise zu finden, können Bahnreisende zudem die Option „Bestpreissuche“ auf der Bahn-Website oder im DB-Navigators nutzen. Dann werden die niedrigsten verfügbaren Reisepreise an einem Tag hervorgehoben – das kann dann natürlich auch eine zeitlich eher ungünstige Verbindung sein, also sehr früh oder spät am Abend. Zu den Tagesrandlagen ist das Sparpotenzial größer.

Das gilt auch für Tage in der

Wochenmitte: Dienstag und Mittwoch sind laut Bahn weniger stark nachgefragt, die Aussicht auf günstige Tickets ist besser. Hintergrund ist, dass die Ticketpreise dynamisch sind und sich je nach Buchungstag und Nachfrage ändern.

Und natürlich lohnt sich auch der Blick auf andere Anbieter: Zwar ist die Deutsche Bahn im Fernverkehr der Platzhirsch, doch auf einzelnen Strecken ist beispielsweise auch Flixtrain unterwegs. Außerdem gibt es bei bestimmten Verbindungen laut der Stiftung Warentest auch attraktive Alternativen bei ausländischen Anbietern wie den Österreichischen Bundesbahnen. (dpa)

## Radler sollen früh klingeln: Sicherheit auf geteilten Wegen

Auf gemeinsam genutzten Wegen überholen die schnelleren Radler meist die langsameren Fußgänger. Um einen Schreckmoment mit Unfallfolge zu vermeiden, lautet in solchen Situationen das oberste Gebot für Radfahrer und Radfahrerinnen: Rechtzeitig klingeln. So erklärt es Luis Ancona, der als Unfallforscher für die Prüforganisation Dekra arbeitet.

Denn wer zu Fuß unterwegs ist, bemerkt Radfahrer im Rücken oft erst, wenn sie überholen. Wird vorher gewarnt, kann man entsprechend reagieren, etwa, indem man einen Schritt zur Seite geht.

## Früh genug bemerkbar machen

Wichtig ist laut den Unfall Experten allerdings: Nicht erst klingeln, wenn man schon zum Überholen ansetzt. Und gleichzeitig etwas langsamer werden, falls die zu Fuß Gehenden falsch reagieren und einem erst recht in die Quere kommen.

Besondere Vorsicht ist geboten, wenn mehrere Menschen zusammen spazieren gehen. Sie können stärker durch Gespräche abgelenkt sein, vielleicht haben auch nicht alle das Klingelsignal registriert. Kinder und Hunde sind noch mal ein besonderes Risiko, weil sie impulsiver reagieren können.

## Ein „Danke“ sorgt für gute Stimmung

Beim Vorbeifahren sollten Radler einen Sicherheitsabstand halten. Damit außerdem ein Klingeln nicht als Imponiergehabe aufgefasst wird und die Stimmung aufheizt, hilft ein freundliches „Dankeschön“ schon beim Näherkommen oder nach dem Vorbeifahren. „Generell verbessert ein höflicher Umgang die Dynamik zwischen Fußgängern und Radfahrern spürbar und das „Danke“ sollte zur Routine werden“, sagt Luis Ancona.

Übrigens: Gerichtsurteile zu dem Thema zeigen, dass der Ball auf gemeinsam genutzten

Geh- und Radwegen bei den Radfahrenden liegt. Sie haben hier keinen Vorrang, daher sind Fußgänger nicht verpflichtet, sich nach heranfahrenden Radfahrern umzusehen, sondern können darauf vertrauen, dass diese rechtzeitig auf sich aufmerksam machen – etwa, indem sie klingeln. (dpa)

Auf gemeinsam genutzten Geh- und Radwegen müssen Radfahrer die Fußgänger rechtzeitig auf sich aufmerksam machen.

FOTO: SOEREN STACHE/DPA/DPA-MAG



▶ **STELLENMARKT**

▶ **STELLENANGEBOTE**

**Mitarbeiter (m/w/d) gesucht**

Wir, eine freie KFZ-Werkstatt mit Schwerpunkt Reparatur von Mercedes-Benz NFZ, suchen zur Verstärkung unseres Teams motivierte und leistungsfähige Mitarbeiter

▶ **KFZ-Mechatroniker (m/w/d)**

Vollzeit oder auch als Aushilfe(Fr./Sa.)

▶ **Azubi zum**

**KFZ-Mechatroniker (m/w/d)**

(zum 01.08.2026)

Ihre Bewerbung richten Sie bitte an:

**Truck & Car Werkstatt GmbH**

Ziegeleistr. 14 in 31249 Hohenhameln  
E-Mail: nico.knoetig@truckundcar.com  
Tel: (05128) 9 42 08-51

17011501\_002426

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



16095401\_002426

Im Internet finden Sie uns unter:

www.hallowochenende.de



▶ **MINI- UND NEBENJOBS**

**Mitarbeiter, gerne auch Rentner** (m/w/d) für Hausmeistertätigkeiten incl. Garten, Betreuung der Ställe und weitere Aufgaben rund um den Hof auf Minijob-Basis gesucht. Hof Stolte, Edemissen-Alvesse, ☎0177/2369186

**Reinigungskraft gesucht.**  
☎ 05171/55336

**Su. Zahnmed. Fachangestellte** für die Stuhlassistenz, auf TZ o. Minijob-Basis. Dr. Hermann Aumüller, Beethovenstr. 9, 31224 Peine ☎05171/15849

**Hausmeister/ Gärtner gesucht**  
☎ 05171/55336

**Dein Job in Peine und Region**

**lokalboten.de**  
#1 für Zustelljobs

**Freie Stellen in**

- Edemissen
- Clauen
- Groß Ilsede
- Schwiecheldt
- 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

▶ **STELLENGESUCHE**

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

Die aktuelle  
Wochenendzeitung

▶ **IMMOBILIENMARKT**

▶ **IMMOBILIENVERKAUF**

**7 Zimmer | 157 m<sup>2</sup> | 249.900,- €**



**Festpreis Impuls 157**

Wärmepumpe, Sicherheitsfenster 3-fach verglast, Rollläden, Gästezimmer im EG, inkl. Ausbaureserve, Drempel 1,31 m  
☎ 0531/87 70 40

Westermann Massivhaus GmbH, 38122 BS, Steinberganger 2

15926301\_002426

**EFH in Röhre** von privat zu verk., 990m<sup>2</sup> Grdst., 243m<sup>2</sup> Wfl., 3 Bäder, 9 Zimmer, 2 Etagen, Wintergarten, Terrasse, Carport, Garten, KP: 298.000€ VB. ☎01573/9019039

▶ **IMMOBILIENKAUF- GESUCHE**

▶ **HÄUSER**

**Bis ca. 550.000,- gesu.**

IT-Manager und Personalleiterin suchen modernes Haus/Stadthaus ab 130m<sup>2</sup> mit hochwertiger Ausstattung. 05172-9644911, ella-henke-immobilien.de

**Kl. Haus od. Bungalow...**

Ehepaar sucht nach Hausverkauf gemütl. Haus für 2 ab 90m<sup>2</sup> Wfl mit Garten und wenig Renov.stau. 05172-9644911, ella-henke-immobilien.de

**Idyllische Lage gesucht**

Yoga-Lehrerin u. ihre Familie suchen Haus mit Keller od. Einliegerwhg. für ein Studio, bevorzugt in Ilsede. 05172-9644911, ella-henke-immobilien.de

**Bis ca. 350.000,- gesu.**

Familie aus HI sucht solides Haus, Haushälfte oder größeres Stadthaus ab 4 Zim. in Peine und Umkreis. 05172-9644911, ella-henke-immobilien.de

**Gesucht in Wendeburg**

EFH, DHH oder größeres RH mit mind. 5 Zi in Wendeb. od. altern. Vechelde von 4-köpfiger Familie gesucht. 05172-9644911, ella-henke-immobilien.de

**Haus in Vechelde gesu.**

Telefon: 05172-9644911  
www.ella-henke-immobilien.de

▶ **EIGENTUMSWOHNUNGEN**

**Projektmanagerin sucht**

gepfl. 3- bis 4-Zi-ETW für sich, ihren Mann u. die 5-jähr. Tochter mit Balkon/Terrasse, in PE + max. 10 km. 05172-9644911, ella-henke-immobilien.de

**Erbensuche**

Die vermeintlichen Erben von **Peter Erich CRAMER**, Schweizer Staatsbürger, wohnhaft gewesen in Ascona (Schweiz), geb. am 2. Mai 1944 in Zürich (Schweiz), ledig, gestorben am 27.12.2025, Sohn von: Hildegard Auguste Anna Berta Cramer geboren Küssner (26.10.1913), geboren in Peine, Niedersachsen (Deutschland), früher war sie deutsche Staatsbürgerin, und von Nicolaus Alexander Ludwig, geboren (30.06.1912), ehemaliger niederländischer Bürgermeister

**werden aufgefordert sich bei diesem Gericht innerhalb eines Jahres zu melden.**

§. Nach diesem Termin wird die Erbschaft an die sich angemeldeten Erben ausgeliefert.

**Locarno, Der Richter RA Luca Losa**

**Kontakt: Pretura Locarno-campagna**  
Piazza Grande 16 B 6601 Locarno (Schweiz)

16279101\_002426

▶ **VERSCHIEDENES**

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

**Gebrauchten Rasenmäher zu kaufen** gesucht Te. 0179/1698142

▶ **BEKANNTSCHAFTS- ANZEIGEN**

▶ **ER SUCHT SIE**

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

▶ **VERANSTALTUNGEN**

**Flohmarkt Harz+Heide BS!**  
Sa./So. 06. u. 07. JUNI

**Wenn das Nötigste fehlt. Sie können das Blatt wenden.**

**Schülerjob gesucht?**

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

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



**Freie Gebiete:**

- Telgte
- Vöhrum
- Schwiecheldt
- Ilsede
- Klein Bülten
- Stederdorf



15871901\_002426

▶ **MARKTPLATZ**

▶ **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

▶ **DIENSTLEISTUNGEN**

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

◀ **PLATE UMZÜGE**

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

16413001\_002426

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

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

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

**Hausmeisterservice Scorna**  
Alles rund ums Haus und Garten  
Tel./Whatsapp: 0176/62264212

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



erscheint an jedem Sonnabend

**Verlag:**

Madsack Medien Ostniedersachsen GmbH & Co. KG  
31224 Peine, Werderstraße 49  
www.hallopeine.de

**Geschäftsführer:**

Carsten Winkler, Lars Rehman

**Verantwortlich für den Anzeigentel:**  
Carsten Winkler

**Redaktion:** Melanie Stallmann  
E-Mail: redaktion@hallopeine.de

**Anzeigenannahme:**  
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.



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 Verbraucherportal www.werbung-im-Briefkasten.de

13144901\_002426

**DACHDECKER hat Kapazitäten frei**

- für kleine Aufträge
- Dacharbeiten aller Art
- Marder- und Waschbärbekämpfung
- Dachrinnenreinigung

Tel. 0163 953 06 09

16848601\_002426

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

→ **BBB Entrümpelungen**

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

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

15925701\_002426

▶ **GARTEN**



**Gartengestaltung, Baumfällung, Erd- u. Tiefbau, Pflasterarbeiten, Sand, Kies & Erdarbeiten, Natursteinarbeiten, Zaun- und Gabionenbau**  
Telefon: 05171/9400176

12962901\_002426

**Gartenpflege Tel.:** (0172) 159 38 60

**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

16092601\_002426

**MÜLLER TIEFBAU**

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

12963701\_002426

**Beflügelter Junggeselle sucht zarte Partnerin für romantische Flatterwochen.**  
Tel.: 030.284984-1574

**Helfen Sie mit einer Insekten-Patenschaft!**

NABU.de/insekten-pate  
E-Mail: paten@NABU.de

**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

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

**Kola Garten- und Landschaftsbau**

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

14696701\_002426

**Biete preisgünstig**

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

▶ **KUNST- UND SAMMLERMARKT**

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

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

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

▶ **HOBBY UND FREIZEIT**

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

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

▶ **KAMINE / SAUNA**

**Kaminholz frei Haus** (0170) 1045267

▶ **SPORT**

**VINORA Trio E.Bike**, 6 Gang, 1.200 KM, Topp, 600,00€. ☎ 05171/591544

Dieter **Nuhr** auf Tour

06.11.2026 **WOLFSBURG**  
CongressPark

06.03.2027 **HANNOVER**  
Swiss Life Hall

07.03.2027 **BRAUNSCHWEIG**  
Volkswagen Halle

Tickets unter eventim

**LISA ECKHART**  
ICH WAR MAL WER

16.10.2026 **BRAUNSCHWEIG**  
Volkswagen Halle

17.12.2027 **HAMELN**  
Rattenfänger - Halle

18.12.2027 **GÖTTINGEN**  
Lok Halle

**TORSTEN STRÄTER**  
Die Zyklopen von Saint-Tropez

30.01.2027 **HANNOVER** zoo arena

03.03.2027 **BRAUNSCHWEIG**  
Volkswagen Halle

Weitere Termine unter agentur-luehr.de

▶ **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-Abbsen  
Telefon: 05177 - 8217 · Telefax: 05177 - 985109 · Mobil: 0172 - 4228351  
www.auto-boerse-guse.de info@auto-boerse-guse.de

13648401\_002426

▶ **VW**

**Polo, Bestzustand, schwarz, TÜV/ Insp. neu, sehr viele Extras, nur 5.900€ VB** ☎0152/11545982

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

▶ **KFZ GESUCHE**

▶ **MOTORRÄDER / ZWEIRÄDER**

**Kaufe gebr. Motorräder**  
auch defekt ☎ (0531) 8789370

▶ **WOHNMOBILE / -WAGEN**

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

▶ **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

4853201\_002426

**Fahrzeugankauf! Alles anbieten**  
Tel. 0173/6679148

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



02.07. – 12.07.2026

**BRAWO OPEN 2026**

Jetzt Tickets sichern! [www.brawo-open.de](http://www.brawo-open.de)