

Anita Kloß - Chiropraktik

Resultate überzeugen!

Chiropraktik mit ♥ für die ganze Familie

D.C. Palmer College, Iowa, USA

Termine nach Vereinbarung

Oelheimer Weg 4a • 31234 Edemissen

05176 - 3459914 • 0174 - 7962154 • klossdc@gmail.com



Jubiläumsfeier mit Partyflair

100 Jahre: Heimstätte und Wohnbau Salzgitter laden ein zum Familienfest

Peine. 100 Jahre Wohnen, Leben, Miteinander. Unter dem Motto „Happy100“ feiern die Peiner Heimstätte und die Wohnbau Salzgitter ihr Jubiläumsjahr und laden ein zu einem Familienfest auf den Marktplatz in Peine. Am Samstag, 20. Juni, erwartet die Gäste von 13 bis 21 Uhr ein abwechslungsreiches Programm mit Musik, Mitmachaktionen und Unterhaltung.

Als Höhepunkt „für kleine und große Kreative“ kündigt die Wohnbau eine Vogelhäuschen-Aktion an, bei der Kinder und Erwachsene ihr eigenes Vogelhäuschen bunt und individuell gestalten können. „Die kleinen Kunstwerke dürfen anschließend mit nach Hause genommen werden. So entsteht nicht nur eine schöne Erinnerung an



Verspricht einen Partyabend: Die Coverband STILLaLIVE spielt zum Jubiläum, das Heimstätte und Wohnbau Salzgitter am 20. Juni auf dem Peiner Marktplatz feiern.

FOTO:

den Tag, sondern ebenso ein neues Zuhause für gefiederte Gartenbesucher“, heißt es in der Vorschau.

Auch die Peiner Heimstätte lädt zum Mitmachen ein: Bei einer Challenge sind Geschicklichkeit, Teamgeist und gute Laune gefragt. Für die Gewinner gibt es kleine Geschenke. Darüber hinaus warten eine Riesenhüpfburg, eine Fotobox, „Walters wunderbarer Zauberzirkus“, eine Ideenwand sowie Pflanzaktionen auf die Besucherinnen und Besucher. Wer die Stadt einmal aus einer neuen Perspektive kennenlernen möchte, kann zudem an einer Architektur-Stadtführung teilnehmen und dabei spannende Einblicke gewinnen. An ihren Pagodenständen informieren die

Teams der Peiner Heimstätte und der Wohnbau Salzgitter über ihre Arbeit und stehen für Gespräche mit Mietern, Kunden und allen Interessierten bereit.

Für die passende Geburtstagsstimmung sorgen der MTV Vater Jahn und die Owl Town Pipe and Drum Band. Außerdem ist Christian Dietzel mit seiner Drehorgel unterwegs. Ab 18 Uhr übernimmt STILLaLIVE die Bühne. Die Coverband kündigt eine „perfekten Mischung aus 80's, 90's, 2000er sowie aktuellen Hits“ an, mit dem sie Zuhörer und Zuhörerinnen aller Altersklassen begeistern will. Geht es nach STILLaLIVE, darf sich das Jubiläumsfest in einen rauschenden Partyabend verwandeln.

Qio

Sommer, Sonne, E-Bike



TOP Preis

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

Conway eCairon T 2.0



Bosch Mittelmotor, Performance Line, 9-Gang Shimano, Akku 625 WH, Reichweite bis zu 200 km

~~3.049,-~~ **2.499,- €**

LEHMKUHL Serie P



Bosch Mittelmotor AL +, 7-Gang, Rücktritt, Akku 400 WH, Reichweite bis zu 130 km, zulässiges Gesamtgewicht 170 kg

~~2.799,-~~ **2.399,- €**

CGO800S TENWAYS-Design

Unser Leichtgewicht



TOP Preis

Unisex-Rahmen, Gates-Carbon-Riemenantrieb, Akkureichweite bis zu 100 km

Auch als Herrenmodell Tenways CGO 600 Pro

1.899,- €

1.799,- €

Solange der Vorrat reicht.

Unser Service macht uns so stark!

Öffnungszeiten:

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

Tel. 05171 - 5 22 59

... wenn Sie den besten Service zu schätzen wissen

HOTOPP

Zweirad



Der Zweirad-Fachhandel mit dem kompletten Service!

Fahrrad. Fitness. Elektro Fahrrad Center Peine.

Schwarzer Weg 78 · 31224 Peine
Telefon 0 51 71/5 22 59

www.zweirad-hotopp-peine.de

E-Mail: zweirad-hotopp@web.de

P Parken ohne Probleme

Zeit für eine Waffenverbotszone?

Messerangriff am Peiner Bahnhof

Peine. Blutige Tat: Am Sonntagnachmittag wäre vor dem Peiner Bahnhof beinahe ein 17-jähriger Jugendlicher gestorben. Durch einen Messer-Stich in die Brust. Der mutmaßliche Täter: ein erst 14 Jahre alter Junge. Die Staatsanwaltschaft Hildesheim hat die Ermittlungen übernommen. Das Opfer wurde ins Krankenhaus eingeliefert und überlebte auf der Intensivstation. Für den mutmaßlichen Täter wurde Untersuchungshaft beantragt. Nun werden Fragen laut: Ist der Bahnhof genug gesichert? War Sicherheitspersonal vor Ort? Und wenn nicht, sollte es in Zukunft aufgestockt werden?

In Wolfsburg, Hannover und Braunschweig gibt es explizit ausgewiesene Waffenverbotszonen. Solche speziellen Verbotszonen machen anlasslose Kontrollen von Menschen, die sich in dem Zonengebiet aufhalten, juristisch einfacher. Denn in Deutschland sind anlasslose Polizeikontrollen in der Regel sonst nicht erlaubt. Der Erlass und eine umfassende Beschilderung weisen beispielsweise in Wolfsburg darauf hin, dass das Mitführen von Waffen und gefährlichen Gegenständen jeder Art im Areal um den Omnibusbahnhof (ZOB), den Bahnhof, die Gegend um das Designer Outlet und Phaeno sowie die Straßen Schillerstraße und Kantallee verboten ist.

Die Stadt Peine hält den eigenen Bahnhofsbereich für ausreichend gesichert. Zunächst sei festzustellen - so die Stadt auf Anfrage dieser Zeitung -, dass das Land Niedersachsen zum 1. April 2026 ein Verbot des „zugriffsbereiten Führens von Waffen und Messern“ im öffentlichen Personennahverkehr erlassen hat. Demnach sind in allen Verkehrsmitteln des öffentlichen Personenverkehrs und auch in und an dazugehörigen Einrichtungen

wie Bahnhöfen, Bahnsteigen und Haltestellen griffbereite Waffen nicht erlaubt.

Darunter wäre eventuell auch das Messer des mutmaßlichen Täters gefallen, so er es in der Jacken- oder Hosentasche bei sich hatte: „griffbereit“ ist hier der entscheidende Begriff. Also nicht, sobald das Messer in einem Beutel oder Rucksack deponiert ist. Ebenso wenig gilt das allgemeine Waffenverbot des Landes für Tierabwehrsprays oder Knüttel. Für all das wären schärfere Waffenverbote wie in Hannover, Wolfsburg oder Göttingen nötig.

Das aber hält Erster Stadtrat Christian Axmann, in Peine zuständig unter anderem für die Sicherheit und Ordnung, für nicht angezeigt: „Die Einrichtung einer Waffenverbotszone ist an enge Voraussetzungen geknüpft, die insbesondere durch die zuständigen Stellen der Polizei festzustellen sind“, so Axmann. „Für Peine werden – anders als Beispiele in anderen Städten – diese Voraussetzungen nicht erfüllt.“

Auch der Polizei in Peine reicht die bestehende Rechtslage auf Anfrage dieser Zeitung aus. Weitergehende Befugnisse und eine Ausweitung eines Waffenverbots sei demnach nicht nötig.

Und die Stadtwache im Peiner Bahnhof? Warum war die am betreffenden Sonntag nicht besetzt? „Der kommunale Ordnungsaussendienst gestaltet gemeinsam mit der Polizei die personelle Besetzung der Stadtwache aus“, so die Stadt. Zurzeit seien dort vier Mitarbeitende der Stadt Schichtdienst im Einsatz. Samstags werde anlassbezogen Dienst geschoben. Sonntags nie. Und dann folgt noch dieser Satz in der Antwort der Stadt: „Der personelle Einsatz orientiert sich an vom Rat der Stadt Peine zur Verfügung gestellten personellen Ressourcen.“ Heißt: Mehr Sicherheit kostet mehr Geld.



Die Feuerwehren zeigten Ausschnitte aus ihrem Spektrum.

FOTO: HEIKE HEINE-LAUCKE

Die Feuerwehr Orberg feiert Jubiläum: 100 Jahre

Festwochenende mit Kommers, Gemeindegewinnkämpfen und Blaulicht-Meile

Oberg. Drei Tage feierte die Freiwillige Feuerwehr Oberg ihr 100-jähriges Bestehen. Mit Festkommers, Wettkämpfen mit sieben weiteren Freiwilligen Feuerwehren aus der Gemeinde Ilsede, Disco, Katerfrühstück, einer Blaulichtmeile sowie einer Kinderrallye durch die Ortschaft wurde den Besuchern viel Programm geboten.

Und das zu Recht, wie Ortsbrandmeister Tobias Friedrichs im Interview meinte. Denn auf die Frage, ob er etwas zu beanstanden hätte, wenn es um die Freiwillige Feuerwehr gehe, lacht er und winkt ab: „Bei uns läuft alles.“

Es gibt keine Nachwuchssorgen

Es gebe keine Nachwuchssorgen, im Gegenteil: Die Warteliste ist lang. Die Kinder des Ortes wollen dabei sein, wenn es an den Übungsabenden heißt: „Wasser marsch!“ 30 Kinder sind in der Kinderfeuerwehr und ebenso viele in der Jugendfeuerwehr. Und auch der Anteil der Frauen, die sich den Freiwilligen anschließen, nimmt zu. Friedrichs: „Wir haben derzeit zehn aktive Frauen bei uns.“

Dazu gehören Sunny und Paula. Die beiden 16-jährigen sind seit ihrem sechsten Lebensjahr Mitglied in der Freiwilligen Feuerwehr des Ortes. Für die beiden ist es selbstverständlich, dabei zu sein, denn Paula sagt: „Was Männer können, das können wir Frauen doch auch.“

Und auch Sunny ist von ihrer

Mitgliedschaft überzeugt und sicher, den richtigen Schritt getan zu haben, denn bereits ihr Opa habe den Freiwilligen angehört. Die Familientradition wird hochgehalten. Für die beiden jungen Frauen steht ihr Engagement auch für 100 Prozent Gleichberechtigung.

Ortsbrandmeister Tobias Friedrichs setzt auf Kameradschaft und Zusammenhalt. Der Wettkampf zwischen den benachbarten Feuerwehren sei zudem eine gute Möglichkeit, Netzwerkarbeit zu betreiben. Denn bei Bränden kämen oftmals viele Feuerwehren aus anderen Dörfern hinzu. „Es geht nicht ums Gewinnen, es geht um das Miteinander in der Teamarbeit“, versichert der Oberger.

Er selbst ist seit 22 Jahren in der Freiwilligen Feuerwehr und seit elf Jahren an der Spitze der Löschkräfte. Dass die Gemeinschaft und auch der Humor in Oberg stimmen, konnten die Besucher

beobachten, als die Feuerwehrleute beim Wettkampf nach dem Befehl „Wasser marsch!“ gemeinsam damit begannen, die Schläuche auszurollen und die auf Maten stehenden Eimer gezielt mit dem Wasserstrahl umzuwerfen.

Als ein Highlight des Festwochenendes bezeichnet Friedrichs die Organisation der Blaulichtmeile, bei der es gelang, Polizei und Bundeswehr auf den Festplatz zu holen. „Ich finde es wichtig, nicht nur die Feuerwehr in den Fokus der Bevölkerung zu rücken, sondern auch die anderen Einsatzkräfte, die für Sicherheit sorgen“, betont er.

Bei der Dorfrallye, bei der Jugendwart Ludwig Tinius dabei war und an den unterschiedlichen Stützpunkten nach dem Rechten sah, machten rund 80 Kinder mit und amüsierten sich prächtig.

Bei einem Jubiläum wie diesem wird oft zurück geschaut und Bilanz gezogen. Aber hat die Wehr auch Wünsche für die Zukunft? Auch hier zeigt sich Friedrichs zufrieden: „Wir haben einen neuen Anbau bekommen und im Januar ein mittleres Löschfahrzeug entgegengenommen und eingeweiht. Damit sind wir gut aufgestellt.“

Auf dem Festgelände tummelten sich die Besucher, und die Feuerwehrleute feierten ihr 100-jähriges Bestehen mit Aussagen, die der Bevölkerung auf jeden Fall Zuversicht vermitteln sollten: Wenn sie gebraucht werden, sind sie jederzeit bereit, auszurücken und zu helfen.



Sunny und Paula sind in der Feuerwehr Oberg aktiv.

FOTO: HEIKE HEINE-LAUCKE

Riesige Auswahl an Strandkörben für Ihren Urlaub Zuhause!
Hochwertige Strandkörbe ab Werk

SALE!
 Diverse Ausstellungsstücke jetzt reduziert!

Der XXXL-Showroom mit hochwertigen Strandkörben in bester Ausstattungs-Qualität!
 Der Weg lohnt sich!

Jede Menge sofort lieferbare Strandkörbe!

BelGarden
 die strandkorb-manufaktur

BelGarden Strandkorbmanufaktur, Lüner Heide 9, 21339 Lüneburg
 Werksverkauf für Jedermann im Juni: Montag-Samstag 10:00-16:00

17309101_002426

In Stederdorf entsteht neues Möbelgeschäft

SmartBett baut seine neue **Firmenzentrale** an die Max-Planck-Straße

Peine. Schon von Weitem ist zu erkennen, dass sich im Gewerbegebiet in Stederdorf etwas verändert: Tag für Tag wächst an der Max-Planck-Straße ein neues markantes Bauwerk. Direkt neben dem Dekra-Gebäude entsteht eine Gewerbehalle aus Beton. Bauherr des Projekts ist das Unternehmen SmartBett GmbH, das hier ihren neuen Hauptsitz mit Verwaltung, Logistik und Show-Room baut.

Dort, wo vor einiger Zeit noch eine freie Fläche war, herrscht heute reger Baustellenbetrieb: Baucontainer sind aufgestellt, Gerüste stehen an den bereits meterhohen Wänden, Bauarbeiter sorgen dafür, dass die Betonsäulen der Konstruktion immer weiter wachsen. Zwar ist sie erst halb fertig, aber es ist schon deutlich zu erkennen, dass die Halle das Erscheinungsbild des Gewerbegebiets verändert.

Regen Kundenverkehr erhofft sich die SmartBett GmbH, wenn das Gebäude im nächsten Jahr fertiggestellt und neben Lager-

und Verwaltungsräumen der 400 Quadratmeter große „Flagship-Showroom“ eröffnet wird, wie das Unternehmen die neue Niederlassung nennt. Gemeint ist ein Vorzeige-Ausstellungsraum.

Nach eigenen Angaben ist das Unternehmen europäischer Innovationsführer im Bereich des platzsparenden Wohnens. Seit mehr als 20 Jahren bietet die SmartBett GmbH mit Schrankbetten flexible Lösungen für Mikroapartments, Gäste- oder Jugendzimmer sowie für Hotellerie und Ferienimmobilien an. Viele Varianten, der Einzel- und Doppelbetten sollen in der Möbelausstellung zu sehen sein.

„Die flexiblen Betten sind ideal für Schichtarbeitsplätze und Ruheräume in Krankenhäusern, sozialen Einrichtungen oder Sicherheitsdiensten geeignet“, so Inga Cerro von der Geschäftsführung des Möbelanbieters. Die Möbel werden mit Schritt-für-Schritt-Anleitung für den unkomplizierten Selbst-

aufbau geliefert. Wenn gewünscht, werden die Schrankbetten aber durch einen Montageservice aufgebaut.

Auf dem gesamten europäischen Markt bietet der Spezialist für Schrankbetten seine Produkte über eine E-Commerce-Plattform an. Im letzten Jahr war der Möbelanbieter von seinem Standort in Lehrte in Büro- und Lageräume eingezogen. „Das ist eine Zwischenlösung bis zu unserem Umzug in den Neubau“, erklärt die Geschäftsführerin Inga Cerro.

Für den Bau des Firmensitzes an der Max-Planck-Straße in Stederdorf habe man sich unter anderem wegen der verkehrsgünstigen Anbindung an die A2 entschieden.

Der Möbelspezialist hofft, dass der Standort Peine sich zum überregionalen Besuchermagnet entwickelt. „Mit diesem zukunftsweisenden Investment bekennen wir uns langfristig zum Wirtschaftsstandort Peine“, sagt Inga Cerro.



17118001_002426

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



Bargeldgrenze 2027 – was bedeutet das für Goldbesitzer? Die Experten von der niedersächsischen Goldbörse Braunschweig klären auf Nicht warten, bis Bargeld zur Hürde wird: Warum Goldbesitzer jetzt handeln sollten

Die Niedersächsische Goldbörse Braunschweig: auch bekannt als **FOCUS MONEY** **Aktueller Goldkurs: 4.665,75 USD/Ounce** Juni 2026

Wer Gold zu Hause hat, sollte die kommenden Bargeldregeln nicht unterschätzen. Ab dem 10. Juli 2027 gilt in der EU eine Bargeldobergrenze von 10.000 Euro für geschäftliche Zahlungen. Das bedeutet: Größere Barzahlungen werden künftig deutlich stärker begrenzt. Die einzelnen EU-Staaten dürfen sogar strengere Regeln einführen oder bereits bestehende niedrigere Grenzen beibehalten. Für Menschen mit Goldschmuck, Münzen, Barren, Zahngold oder geerbten Goldstücken kann das eine wichtige Rolle spielen.

Heute ist ein Goldverkauf noch einfacher planbar. Wer seine Stücke prüfen lässt, erfährt den aktuellen Wert und kann danach in Ruhe entscheiden. Wer verkaufen möchte, kann bei der **Niedersächsischen Goldbörse Braunschweig** auf Wunsch eine sofortige Auszahlung erhalten – bar oder per Echtzeitüberweisung. Gerade diese klare und direkte Abwicklung ist für viele Kundinnen und Kunden ein entscheidender Vorteil. Man weiß sofort, woran man ist, und kann den Gegenwert unmittelbar nutzen.

Ab Juli 2027 kann sich die Lage bei größeren Beträgen verändern. Dann können mehr Nachweise, mehr Formalitäten und weniger Flexibilität eine Rolle spielen. Besonders bei größeren Goldmengen, Nachlässen oder Familienschmuck kann das später unangenehm werden. Wer erst wartet, bis neue Regeln gelten, hat möglicherweise weniger Spielraum. Deshalb ist es sinnvoll, vorhandene Goldwerte nicht wei-



ter ungeprüft liegen zu lassen. Viele Braunschweiger haben diesen Schritt bereits bei der **Niedersächsischen Goldbörse Braunschweig** gemacht. Sie haben alte Ringe, Ketten, Münzen, Barren, Zahngold oder Erbstücke prüfen lassen und aus ungenutztem Gold wieder verfügbares Geld gemacht. Denn Gold in der Schublade ist zwar ein Wert, aber es hilft im Alltag nicht sofort. Bargeld oder eine direkte Überweisung können dagegen Rechnungen bezahlen, Rücklagen stärken, Reparaturen ermöglichen oder einfach mehr finanzielle Sicherheit geben. Hinzu kommt: Der Goldpreis befindet sich weiterhin auf einem historisch hohen Niveau. Gleichzeitig bleibt der

Goldmarkt volatil. Der Preis kann steigen, aber auch wieder fallen. Gerade in Krisenzeiten schwankt Gold oft besonders stark – nicht trotz der Krisen, sondern häufig gerade wegen der Krisen. Zinsen, Währungen, politische Entscheidungen, internationale Spannungen und große Anleger bewegen den Markt auch im Jahr 2026 erheblich. Wer Gold besitzt, sollte deshalb nicht nur darauf hoffen, dass der Preis immer weiter steigt. Besser ist es, den aktuellen Wert zu kennen und die heutigen Möglichkeiten rechtzeitig zu nutzen, bevor ab 2027 strengere Bargeldregeln greifen. Die Goldexperten der Niedersächsischen Goldbörse Braunschweig bieten

dafür eine transparente und nachvollziehbare Bewertung vor Ort. Mit Erfahrung aus über hunderttausend Ankäufen in 15 Jahren werden Edelmetalle fachkundig geprüft und bewertet. Geprüft werden unter anderem Goldschmuck, Zahngold mit oder ohne Zahnreste, Münzen, Barren, Bruchgold, Silber, Platin und Palladium. Eine präzise Röntgenanalyse ermöglicht eine moderne und zerstörungsfreie Prüfung. Kundinnen und Kunden können nachvollziehen, welche Edelmetalle enthalten sind und wie der Wert zustande kommt. Ein besonderer Vertrauensfaktor ist die Partnerschaft mit Heimerle + Meule, der ältesten deutschen Gold- und Sil-

berscheideanstalt seit 1845. Diese Verbindung steht für Erfahrung, Seriosität und professionelle Abläufe im Edelmetallbereich. Die Niedersächsische Goldbörse Braunschweig – bekannt aus Focus Money und Focus Online – setzt auf seriöse Prüfung, transparente Bewertung und eine klare Auszahlung. Gerade bei Edelmetallen sollte niemand seine Werte abgeben, ohne eine verständliche Erklärung und eine nachvollziehbare Berechnung zu erhalten.

Oft liegen alte Schmuckstücke seit vielen Jahren ungenutzt zu Hause. Manche Stücke werden nicht mehr getragen, andere stammen aus Erbschaften oder sind beschädigt. Trotzdem kann darin ein erheblicher Wert stecken. Entscheidend ist nicht, ob ein Schmuckstück modern aussieht. Entscheidend ist, welches Edelmetall enthalten ist, welches Gewicht vorliegt und welcher Tageswert dafür angesetzt wird.

Wer verkaufen möchte, schafft Liquidität, bevor neue Bargeldregeln den Handlungsspielraum verkleinern können. Wer sich zunächst nur informieren möchte, erhält Klarheit über den aktuellen Wert. Beides ist besser, als weiter zu raten und alte Werte ungenutzt liegen zu lassen. Deshalb gilt: Nicht warten, bis Bargeld zur Hürde wird. Jetzt Schmuck, Zahngold, Münzen, Barren oder Erbstücke bei der Niedersächsischen Goldbörse Braunschweig prüfen lassen, den Wert kennen und den eigenen Vorteil sichern.



NIEDERSÄCHSISCHE GOLDBÖRSE BRAUNSCHWEIG
Damm 38
38100 Braunschweig
TEL: 0531/12184200
braunschweig@goldboerse.gmbh
www.goldboerse-braunschweig.de
ÖFFNUNGSZEITEN:
Mo.-Fr. 10:00 - 18:00 Uhr
Sa.: 10:00 - 16:00 Uhr
GESCHÄFTSFÜHRER:
N. GRANHOLM
Terminabsprache nicht notwendig größere Mengen können natürlich vorher telefonisch terminiert und besonders diskret behandelt werden.

- DIE NIEDERSÄCHSISCHE GOLDBÖRSE KAUFTE**
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.

Heißt „fettreduziert“ auch „fettarm“? Das kann täuschen

Fühlen Sie sich auch gleich besser, wenn Sie aus dem Regal ein Produkt greifen, auf dem Wörter wie „fettreduziert“, „fettarm“ und „ohne Fett“ prangen? Doch die Erwartungen, dass darin neben geringeren Fettmengen auch weniger Energie, also Kalorien, enthalten sind, werden nicht immer erfüllt, so der Bundesverband der „Verbraucher Initiative“.

Welche Aussagen zu Nährstoffgehalten verwendet werden dürfen und welche Bedingungen die Produkte dafür erfüllen müssen, sei lebensmittelrechtlich geregelt. Doch welcher Begriff bedeutet was? Die „Verbraucher Initiative“ klärt auf:

Wenn das Produkt „fettreduziert“ ist

Wird ein Lebensmittel als „fettreduziert“ beworben, so muss es mindestens 30 Prozent weniger Fett enthalten als vergleichbare Produkte. „Schauen Sie dabei aber genau hin, um was für ein Produkt es sich handelt. Fettreiche Lebensmittel wie Salami, Leberwurst, Sahne, Crème fraîche oder Kartoffelchips werden nicht zu fett- und energiearmen Produkten, nur weil sie 30 Prozent weniger Fett enthalten als die Originale“, erklärt Alexandra Borchard-Becker, Fachreferentin bei der „Verbraucher Initiative“.

Wenn das Produkt mit „energiereduziert“ oder „leicht“ wirbt

Das gelte auch für Produkte, die als „energiereduziert“ oder



Wird ein Lebensmittel als «fettreduziert» beworben, so muss es mindestens 30 Prozent weniger Fett enthalten als vergleichbare Produkte. FOTO: JENS BÜTTNER

„leicht“ bezeichnet werden. Energiereduzierte Lebensmittel müssen mindestens 30 Prozent weniger Kalorien enthalten und „leicht“ bedeutet, dass sie mindestens 30 Prozent weniger Energie, Fett oder Zucker liefern als vergleichbare Produkte.

Doch auch da liegt der Teufel im Detail. Erkennbar müsse allerdings sein, worauf sich der Begriff „leicht“ oder „light“ bezieht, etwa „energiereduziert“ oder

„reduzierter Fettanteil“. Die Fachreferentin rät, genau auf die Zutatenliste und in die Nährwerttabelle zu schauen, um die Produkte einschätzen zu können.

Borchard-Becker gibt dabei aber auch zu bedenken, dass „leichte“ Lebensmittel oftmals mehr kosten als Produkte mit ähnlichen Nährwerten ohne spezielle Auslobung. So seien Käsesorten mit 30 Prozent Fett in der

Trockenmasse, Fruchtojoghurts mit 1,5 Prozent Fett oder magere Aufschnittsorten wie gekochter Schinken und Putenbrust häufig günstigere Alternativen zu Light-Käse, -Joghurt oder -Salami.

So sind „fettarm“ und „ohne Fett“ definiert

Besser verlassen kann man sich, wenn die Bezeichnungen „fettarm“ und „ohne Fett“ auf den

Produkten stehen - denn die sind genau definiert. Dann sind bei „fettarmen“ Lebensmitteln nicht mehr als 3 g Fett in 100 g erlaubt beziehungsweise maximal 0,5 g Fett in 100 g, wenn es „ohne Fett“ heißt.

Manchmal wird auf Süßigkeiten wie Fruchtgummis hervorgehoben, dass sie „ohne Fett“ sind. Das stimmt zwar, aber die Produkte liefern reichlich Zucker und damit auch Energie. (dpa)

**SCHENKE LEBEN,
SPENDE BLUT.**



Mo., 15. Juni | 15:00 - 19:00 Uhr

Forum
Winkel 30, **Peine**

Di., 16. Juni | 15:30 - 19:30 Uhr

Rathaus Außenstelle Gadenstedt
Am Breiten Tor 1, **Gadenstedt**



Jetzt QR-Code scannen
und einen Termin
reservieren!

**SPENDE
BLUT**
BEIM ROTEN KREUZ

+ NOTDIENSTE AM WOCHENENDE +

Alle Angaben ohne Gewähr.

APOTHEKEN

ABBENSEN Wiesen Apotheke
Tel. (05177) 922244, Edemisser Landstr. 9: So. 9-9 Uhr
GADENSTEDT Burg-Apotheke
Tel. (0800) 2874524, Osterfeld 2: So. 9-9 Uhr
STEDERDORF Hubertus-Apotheke
Stederdorf Tel. (05171) 17543, Peiner Str. 18A: Sa. 9-9 Uhr
WENDEBURG Apotheke Wendeburg
Tel. (05303) 2081, Peiner Str. 13: So. 9-9 Uhr

ÄRZTE

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

KINDERÄRZTE

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

ZAHNÄRZTE

PEINE Zahnärztlicher Notdienst Tel. (05176) 923399: Sa., So.
SEHNDE Zahnärztlicher Notdienst Tel. (05138) 2560: Sa., So.

MEHR NACHRICHTEN

AUS PEINE UND DER REGION

FINDEN SIE AUF PAZ-online.de



Glückauf Apotheke
auf Telgte
Inh.: Susanne Webersinn

365 Tage immer für Sie da ...

Mo - Sa 8.00 - 20.00 Uhr
So 10.00 - 18.00 Uhr
Lieferservice von Montag - Freitag

Hannoversche Heerstr. 53
Tel. (05171) 21100

Rentenerhöhung: Für viele wird Steuererklärung Pflicht

4,24 Prozent mehr: Ab dem 1. Juli haben Rentnerinnen und Rentner durch die Rentenanpassung ganz automatisch höhere Einkünfte. Das kann dazu führen, dass man als Ruheständler künftig den Grundfreibetrag überschreitet. Auch wenn man bisher keine Steuererklärung abgeben musste, kann diese somit zur Pflicht werden. Darauf weist der Bundesverband Lohnsteuerhilfevereine (BVL) hin.

Grundsätzlich gilt: Wer Rente bezieht, ist steuerpflichtig. Eine Steuererklärung muss er oder sie allerdings erst dann abgeben, wenn die steuerpflichtigen Einkünfte, wozu auch die gesetzliche Rente gehört, höher sind als der Grundfreibetrag. Dieser liegt 2025 bei 12.096 Euro, für 2026 wurde er auf 12.348 Euro erhöht. Achtung: Zu den Einkünften gehören beispielsweise auch Mieteinnahmen oder Kapitalerträge.

Gleichzeitig werden bestimmte Beträge abgezogen, etwa der Rentenfreibetrag. Dieser ist für jeden Rentner und jede Rentnerin unterschiedlich, weil er auf Basis der Jahresrente im ersten vollen Bezugs-



Schon mal testen statt rätseln: Im Online-Finanzamt «Mein Elster» lassen sich Rente, Mieteinnahmen oder Kapitalerträge probeweise eintragen – dann sieht man, ob eine Steuererklärung fällig wird.

FOTO: NICO TAPIA

jahr berechnet wird. „Dieser Betrag bleibt dann in den Folgejahren unverändert“, sagt Annemarie Reiff vom BVL. „Spätere Rentenerhöhungen sind voll steuerpflichtig.“

Um herauszufinden, ob man eine Steuererklärung abgeben muss, rät die BVL-Expertin, das zum Beispiel mit dem Online-Finanzamt Elster oder einem

Steuerprogramm zu überprüfen. Hier werden alle Einnahmen und abziehbaren Beträge eingetragen.

„Übersteigt das zu versteuern Einkommen den Grundfreibetrag, besteht Abgabepflicht“, sagt Annemarie Reiff. Auch zum Beispiel bei Lohnsteuerhilfevereinen können sich Rentner und Rentnerinnen beraten lassen. (dpa)

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

Gültig: MO 15.06. bis SA 20.06.2026

BIG! DURST Cello's Getränkehandel

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

11.99 Dithmarscher Pilsener 20x0.33 Ltr. + 4.50 Pfand Ltr. 1.82	18.99 Weihenstephaner versch. Sorten 20x0.5 Ltr. + 3.10 Pfand Ltr. 1.90	25.99 NEU! San Miguel 6 Ltr. Perfect Draft Fass + 6.50 Pfand Ltr. 4.33
4.99 Extaler Mineralwasser versch. Sorten 12x0.75 Ltr. Glas + 3.30 Pfand Ltr. 0.55	9.99 Ohlenhof Apfelsaft klar 6x1 Ltr. Glas + 2.40 Pfand Ltr. 1.67	9.99 Bad Harzburger Apfel-Rhabarber 12x0.75 Ltr. Glas + 3.30 Pfand Ltr. 1.11

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

Es geht voran – und die Rabatte bleiben! Bei XXXLutz in Gadenstedt wird fleißig gearbeitet, damit das modernisierte Möbelhaus im Spätsommer öffnen kann.

Der Umbau bei XXXLutz in Gadenstedt läuft auf Hochtouren. Bis zur Neueröffnung entsteht ein modernes, barrierefreies Einrichtungshaus. Für Kundinnen und Kunden bietet die Umbauphase zugleich eine besondere Chance: Viele Ausstellungsstücke und Küchen sind weiterhin mit Rabatten von bis zu 75 Prozent erhältlich.

Wer derzeit das XXXLutz Einrichtungshaus in Gadenstedt besucht, erlebt eine ungewöhnliche Mischung aus Baustelle und Schnäppchenmarkt. Hinter Staubschutzwänden wird gehämmert, gebaut und modernisiert, davor warten Möbel, Küchen und Wohnaccessoires zu stark reduzierten Preisen auf neue Besitzer.

Bald kommt hier das Design-Team von XXXLutz. „Gemeinsam werden wir ein Einkaufserlebnis schaffen, das alle faszinieren wird“, ist sich Haus-

leiter Jörn Hoffmeister sicher. Die Bedingungen stimmen: „Wir sind voll im Zeitplan“, ergänzt Hoffmeister.

Viel zu tun bis zur Neueröffnung im Spätsommer

Es wird noch viel passieren in Gadenstedt bis zur Eröffnung: Das ganze Haus wird übersichtlicher, künftig sind alle Highlights auf einer Etage, komplett barrierefrei. Wie gelungen der Ansatz ist, sieht man schon auf der Baustelle im Mittelteil des Hauses. Hier haben die Handwerker eine bislang mit Treppen zugängliche Ebene entfernt, der Raum ist plötzlich groß, luftig und für alle erreichbar. „Durch den Umbau haben wir die Chance, eine klarere Ordnung zu schaffen“, sagt Hausleiter Jörn Hoffmeister. So rücken Bäder und die Gartenabteilung ins moderne Küchencenter, die Esszimmer finden sich künftig



„Küchenabverkauf-Hoffmeister-und-Zipp-2“: XXXLutz Gadenstedt: Verkaufsleiter Christian Zipp (links) und Hausleiter Jörn Hoffmeister (rechts) präsentieren die Abverkaufsküchen im Rahmen des Umbaus – mit besonders attraktiven Preisen.

direkt neben den Küchen, das junge Wohnen wird im gesamten Haus integriert. Und weil das Umbau-Team viele Zwischenwände eingerissen hat, wird das Einkaufserlebnis noch offener und entspannter.

Auch außerhalb des Gebäudes investiert XXXLutz in Gadenstedt. Die Fassade wird modernisiert, die Parkplätze werden neu gestaltet und mehrere Ladesäulen für Elektrofahrzeuge entstehen. „Wir machen das Haus fit für die Zukunft“, sagt Hoffmeister. Im Spätsommer sollen die Arbeiten abgeschlossen sein – dann wartet die große Neueröffnung mit tollen Aktionen und Angeboten auf die XXXLutz Fans in Gadenstedt und der ganzen Region.

Bester Service trotz der Modernisierung

Viele Kundinnen und Kunden schauen schon heute neugierig auf den Umbau. Sie müssen aber nicht auf Ende August warten, wenn sie Lust auf Markenmöbel und die beliebten XXXLutz Exklusivmarken wie

Dieter Knoll haben. Das Haus an der Bundesstraße 444 bei Peine bleibt auch während des Umbaus geöffnet, mit vollem Sortiment und bester Beratung. „Wir geben alles, damit alle den gewohnten Service erleben“, sagt Hausleiter Jörn Hoffmeister. Mit seinem Team hat er kürzlich in der ungewohnten Baustellen-Umgebung eine kleine Dankes-Party gefeiert. „Das Team packt wunderbar mit an – das ist schon eine enorme Leistung. Dazu zählen auch die exzellenten Küchen in allen Preisklassen. Beratungstermine für eine Küchenplanung in Gadenstedt kann man unter <https://www.xxxlutz.de/c/kuechen-gadenstedt> oder telefonisch unter 0800/800 9119 beim Terminservice buchen.

Das gesamte Sortiment des Möbelhauses mit dem roten Stahl ist weiterhin bestellbar. „Wir vermitteln Kundinnen und Kunden auf Wunsch auch direkt den Kontakt zu kundigen Speditionen und Küchenmonteuren aus der Region.“ Er gibt noch den Tipp: Die meisten Küchen sind modular, lassen sich also mit wenig Aufwand an das jeweilige neue Zuhause anpassen.

Weiter beste Chancen für Schnäppchen-Fans

XXXLutz Gadenstedt
 An der Bundesstr. 2
 31246 Gadenstedt

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

Mein Möbelhaus.
 Mein xxxlutz.de

Es warten weiter viele Schnäppchen bei XXXLutz. Dabei gab es schon weit vor dem Start des Umbaus Rabatte von bis zu 75 Prozent quer durch alle Abteilungen – für die Arbeiten wird das Möbelhaus praktisch leergeräumt. „Wir haben bislang schon viele Menschen glücklich gemacht – gerade bei den Küchen gab es sensationelle Preise“, sagt Hoffmeister. Der Hausleiter ergänzt: „Wir vermitteln Kundinnen und Kunden auf Wunsch auch direkt den Kontakt zu kundigen Speditionen und Küchenmonteuren aus der Region.“ Er gibt noch den Tipp: Die meisten Küchen sind modular, lassen sich also mit wenig Aufwand an das jeweilige neue Zuhause anpassen. Ein paar Küchen sind noch zu haben, Hoffmeister und sein Verkaufsleiter Christian Zipp sind in den vergangenen Tagen noch einmal mit dem roten Textmarker durch die Gänge gegangen und haben die Preise erneut gesenkt. Zipp: „Das sind Preise, die gibt es sonst einfach nicht.“



„Küchenabverkauf“: Einige Küchen wurden noch einmal weiter reduziert, um für den Umbau weiter Platz zu schaffen.



„Staubschutzfolie“: Während der Umbauarbeiten sind einzelne Zonen mit Staubschutzfolie verkleidet, der Verkauf läuft parallel weiter und hält viele Rabatte bereit.

© XXXLutz Marken GmbH

Sicherheitspanne mit Ansage

Instagrams eigener **KI-Bot** hilft Hackern dabei, Konten zu knacken

VON MATTHIAS SCHWARZER

Wie viele andere US-Techkonzerne setzt der Meta-Konzern von Mark Zuckerberg verstärkt auf Künstliche Intelligenz. In Apps wie Instagram und WhatsApp hat ein KI-Chatbot Einzug gehalten, mit einer KI-Brille plant der Konzern auch in Europa die Marktführerschaft – und Beschäftigte des Konzerns werden regelrecht ermutigt, bei der Arbeit KI-Tools zu nutzen. Zuletzt hatte Meta auch 8000 Beschäftigte zugunsten von KI-Investitionen entlassen.

Nun zeigt sich, was passieren kann, wenn man den eigenen KI-Systemen zu viel Vertrauen schenkt: Medienberichten zufolge soll es Hackern gelungen sein, mehrere prominente Instagram-Konten zu übernehmen. Und das ausgerechnet mithilfe des Meta-eigenen KI-Support-Chatbots.

Hacker bitten um Zurücksetzung des Passworts

Das Portal „404 Media“ berichtet über ein auf Telegram geteiltes Hacker-Video. Darin zeigt jemand, wie er den Support-Bot von Meta auffordert, die mit seinem Profil verknüpfte E-Mail-Adresse zu ändern und anschließend das Passwort zurückzusetzen.

Die KI soll daraufhin einen achtstelligen Code an die E-Mail-Adresse des Angreifers gesendet haben. Nach der Eingabe des Codes erhielt der Angreifer eine E-Mail zur Passwortzurücksetzung. Dadurch bekam er schließlich Zugriff auf das Konto.

Um den Support-Bot auszutricksen, mussten die Angreifer offenbar noch ein paar weitere Maßnahmen anwenden. So wurde wohl auch mit einer VPN-Verbindung der Standort des Kontoinhabers vorgegaukelt.

Alter Obama-Account gehackt

Der Vorfall hatte offenbar Folgen: Etwa zur selben Zeit wie das Bekanntwerden des Hacks wurden mehrere prominente Instagram-Konten erfolgreich angegriffen – darunter der Archiv-Account des Weißen Hauses unter Barack Obama. Dort seien am Sonntag Bilder mit iranischer Propaganda gepostet worden. Auch die Konten des Chief Master Sergeant der US Space Force und des Kosmetikhändlers Sephora sollen gekapert worden sein.

Die IT-Sicherheitsforscherin Jane Manchun Wong berichtet ebenfalls von einem erfolgreichen Angriff auf ihr Konto: „Das Passwort wurde ohne mein Wis-

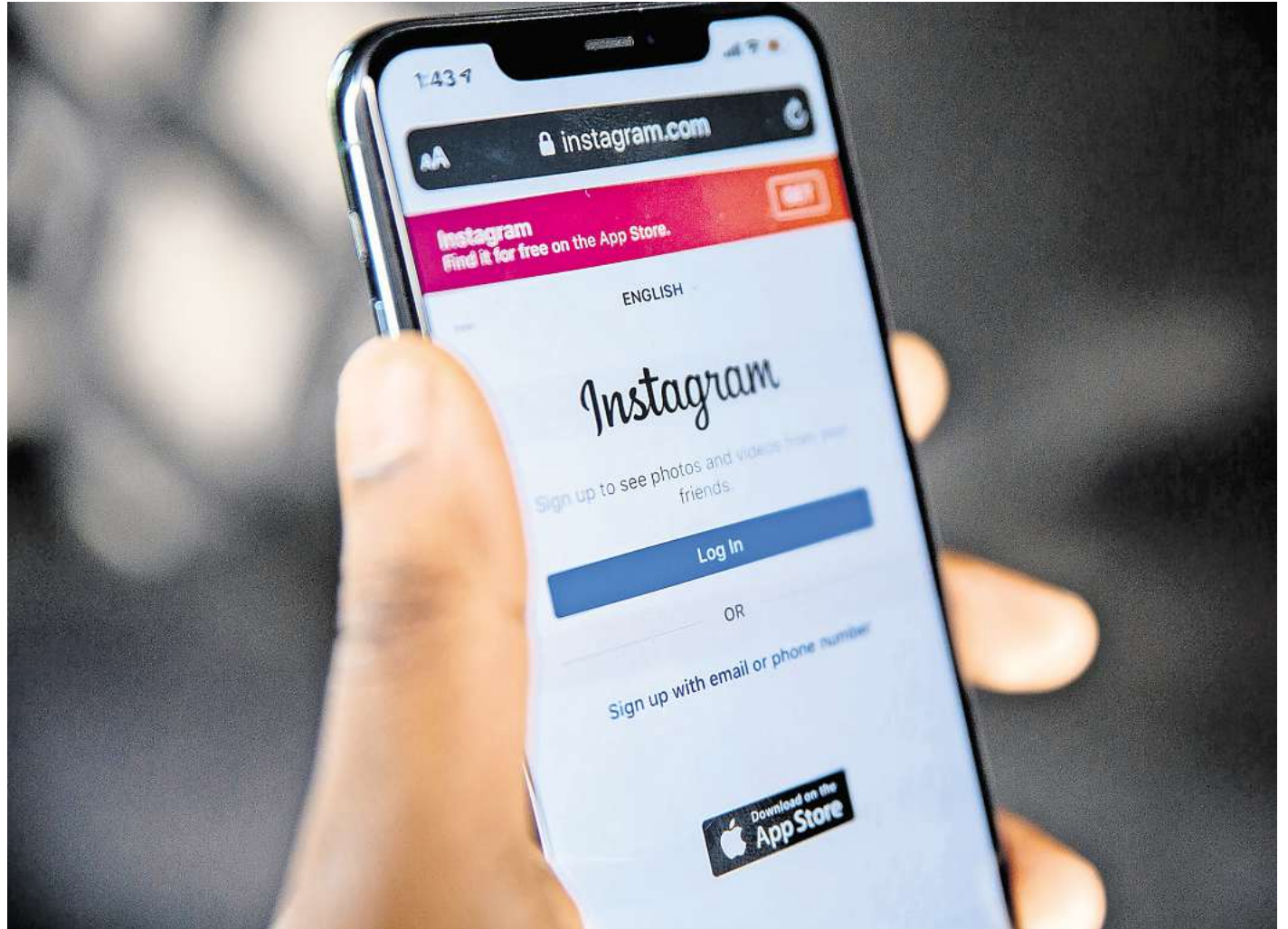


FOTO: SOLEN FEYISSA / UNSPLASH

sen geändert, und ich habe gestern den ganzen Tag über verschiedene Versuche zur Passwortzurücksetzung erhalten“, so Wong. „Außerdem wurde ich wiederholt aus der IG-iOS-App abgemeldet.“

Meta selbst beantwortete Fragen des RedaktionsNetzwerks Deutschland (RND) nicht, verwies aber auf einen knappen Post des Kommunikationschefs Andy Stone. Dieser hatte das Problem indirekt auf der Plattform X bestätigt. Unter einem Post antwortete Stone: „Dieses Problem wurde behoben und wir sichern die betroffenen Konten“. Mehrere Hacking-Kanäle bestätigten laut „404 Media“ auf Telegram, die Schwachstelle funktioniere inzwischen nicht mehr.

KI-Bot sollte den Support verbessern

Der KI-gestützte Support-Chatbot war erst im März von Meta eingeführt worden. In einem Blogpost hatte das Unternehmen damals erklärt, der Bot solle „rund um die Uhr Hilfe für Konto-Probleme wie die Aktualisierung deines Passworts und Einstellungen für dein Profil“ liefern.

Meta versprach einen „zuverlässigen Support“ für „nahezu jedes Support-Problem“ und

„Lösungen, nicht nur Vorschläge“. Hilfe sei damit nur noch einen „Fingertipp entfernt“ – man müsse sich nicht mehr durch das Hilfedokument der Website klicken.

Wer auf Plattformen wie Instagram, Facebook und WhatsApp menschliche Hilfe suchte, war auch schon zuvor weitestgehend aufgeschmissen. Nur wer ein bezahltes „Meta Verified“-Abo besitzt, kommt in den Genuss eines echten Kundenservices. Dennoch klagen immer wieder Nutzerinnen und Nutzer über Probleme – etwa über wahllos gesperrte Accounts, bei denen Meta dann kaum weiterhilft.

Bei Meta ist alles KI

Dass diese Probleme nun mit Künstlicher Intelligenz gelöst werden sollen, passt ins Bild. Wie kaum ein anderer Konzern hatte Meta seine Unternehmensstruktur zuletzt verändert, um sich ganz auf den KI-Hype zu konzentrieren. In einem Interview mit dem RND hatte der deutsche Public-Policy-Director des Konzerns, Semjon Rens, kürzlich erklärt, man strebe die Technologieführerschaft im KI-Bereich und glaube daran, diese auch zu gewinnen. Helfen soll dabei nicht zuletzt die smarte

KI-Brille des Unternehmens.

Diese Haltung spiegelt sich auch in der Mitarbeiterführung wider. Vor einigen Wochen berichtete die „New York Times“, Meta zeichne neuerdings Eingaben und Mausbewegungen seiner Beschäftigten am Computer auf, um mit den Daten KI-Modelle trainieren zu können. Im Konzern sorgte das dem Bericht zufolge für massiven Unmut.

Als bekannt wurde, dass der Konzern rund zehn Prozent seiner Belegschaft zugunsten von KI-Investitionen entlassen wird, blieben die betroffenen Angestellten Medienberichten zufolge zunächst lange im Ungewissen. Mehr noch: In der Übergangszeit soll das Unternehmen laut „Futurism“ die täglichen Arbeitsabläufe der Entwickler gezielt genutzt haben, um die eigenen KI-Modelle zu trainieren. Das Magazin beruft sich auf einen an die Öffentlichkeit geratenen Audio-Mitschnitt von CEO Mark Zuckerberg.

Immer wieder Sicherheitsprobleme

Gleichzeitig hat der Konzern jedoch immer wieder mit Sicherheitsproblemen zu kämpfen. Erst im Herbst vergangenen Jahres war es Forschern der Uni Wien gelungen, Daten von Mil-

liarden Whatsapp-Nutzern abzugreifen. Jahre zuvor waren Millionen Handynummern durch ein Facebook-Datenleck in die Hände von Kriminellen gelangt.

Der IT-Sicherheitsexperte Florian Dalwigk analysierte damals gegenüber RND: „Meiner Einschätzung nach könnte das darauf hindeuten, dass Meta in der Vergangenheit funktionale und wachstumsorientierte Aspekte teilweise höher gewichtet hat als eine strikte Umsetzung von Privacy-by-Design-Prinzipien.“ Der IT-Grundsatz „Privacy-by-Design“ meint, dass der Datenschutz von Anfang an bei der Entwicklung mitgedacht wird, und nicht erst nachträglich.

Gergely Orosz, der Herausgeber des Newsletters „The Pragmatic Engineer“, schreibt zum aktuellen Fall auf Bluesky, sein Team habe angesichts der Entlassungen das Vertrauen in die Sicherheitsmaßnahmen von Meta verloren. „Die Ingenieure bei Instagram übertreiben es damit, KI für alles einzusetzen, und haben keinerlei Anreize für Dinge wie ... Sicherheit.“ Das sei eine Warnung an alle Unternehmen, die denselben Weg wie Meta einschlagen wollten.



Gasleitungen sollten alle zwölf Jahre von Fachleuten und zusätzlich jährlich selbst per Sichtprüfung kontrolliert werden. FOTO: MARIJAN MURAT

So funktioniert der Gasleitungs-Check daheim

Erdgasleitungen im Haus sollten alle zwölf Jahre von Fachleuten überprüft werden. Doch nicht nur das: Es ist auch sinnvoll, sie einmal im Jahr selbst genauer in den Blick zu nehmen – ebenso wie etwa den Gasherd oder andere Gasgeräte. Dazu rät der Deutsche Verein des Gas- und Wasserfaches (DVGW).

Die gute Nachricht: Technisches Know-how brauchen Sie für diesen Jahres-Check nicht. Es genügt laut DVGW, genau hinzuschauen. Und das tut man am besten zunächst einmal bei der Haupt-Absperreinrichtung: Ist sie wirklich frei zugänglich oder womöglich zugestellt mit Fahrrädern, Kartons und Co.?

Die Haupt-Absperreinrichtung sitzt übrigens dort, wo die Gasleitung durch die Wand ins Haus kommt, manchmal auch in einem Anschlusskasten außerhalb des Gebäudes. An ihr kann man die Gaszufuhr dem DVGW zufolge im „Falle eines Falles“ unterbrechen. Wer hier im Notfall allerdings erst allerlei Gegenstände wegräumen muss, verliert wertvolle Zeit. Halten Sie die Absperreinrichtung also immer frei.

- Anschließend sollten Sie bei Ihrem Check einmal prüfen, ob die Gasleitungen, die frei verlegt vor der Wand oder unter der Decke entlanglaufen, noch gut befestigt sind.
- Außerdem sollten sie keine «Durchhänger» haben, so der DVGW.
- Wichtig: Gasrohre sind keine Lastenträger. Hängen Sie also keine Gegenstände daran, auch keine schmückenden Blumenampeln und Co.
- Und wer die Leitungen in der Wohnung etwa aus optischen Gründen verkleiden will, sollte dabei unbedingt auf Lüftungsöffnungen in der Verkleidung achten: Der Hohlraum dahinter muss immer gut durchlüftet sein.

Auch den Zustand der Leitung sollte man einmal genauer ansehen. An metallenen Leitung

blättert die Farbe ab? Dann können Sie selbst zum Pinsel greifen. Sieht die Gasleitung allerdings angegriffen aus, etwa weil von einer Kaltwasserleitung darüber Schweißwasser heruntertropft, ist die Leitung ein Fall für den Fachbetrieb.

Gleiches gilt übrigens, wenn eines Ihrer Gasgeräte Auffälligkeiten zeigt.

- Das ist laut DVGW der Fall, wenn Rußspuren zu sehen sind oder Verfärbungen am, im oder um das Gasgerät.
- Auch wenn Sie ungewöhnliche Geräusche beim Anspringen bemerken oder einen auffälligen Geruch beim Betrieb.
- Auch wenn Bedienungsknöpfe fehlen, sollten Sie Fachleute kontaktieren.

Sie haben einen Gasherd, der an eine Gas-Steckdose angeschlossen ist? Dann achten Sie beim jährlichen Check am besten außerdem darauf, dass die Gasschlauchleitung nicht verdreht oder verknickt ist – und nicht zu heiß werden kann: Hier kommt es also auf ausreichend Abstand zu den offenen Flammen und der heißen Umgebung des Backofens an.

Gut zu wissen: Wer die Gasleitungen zu Hause sicher halten will, muss alles ab den Erdgas-Netzanschluss in den Blick nehmen. Denn hier liegt die Schnittstelle zur Gasübergabe „für den Hausgebrauch“, wie es der DVGW formuliert – und zugleich die Schnittstelle der Zuständigkeit.

Bis zur Haupt-Absperreinrichtung gehört der Hausanschluss noch in den Verantwortungsbe- reich des jeweiligen Netzbetreibers. Ab der Haupt-Absperreinrichtung des Netzanschlusses liegt die Verantwortung für die Gas-Installation laut DVGW in den Händen von Eigentümern und Mietern.

Ein Tipp: Weil ein Gasleck im schlimmsten Fall zu Explosionen oder Bränden führen kann, sollten Sie Gasgeruch frühzeitig er-

kennen können.

- Das Gas im Leitungsnetz riecht ätzend oder nach faulen Eiern, auch schon bei geringen Konzentrationen.
- Damit Sie sich mit dem Geruch vertraut machen können, bieten viele Gasnetzbetreiber Riechproben in Form von Duftkarten an, so die Aktion Das sichere Haus (DSH).
- Im Ernstfall erkennen Sie Gasgeruch nach der Schnüffelprobe dann vielleicht sicherer und schneller.

Riecht es nach Gas, gilt übrigens laut DSH: Ruhe bewahren, lüften und den Hauptabsperrhahn zudrehen. Dann können Sie Nachbarn warnen - und zwar ohne zu klingeln oder anzurufen - und sich an den Gasversorger oder die Feuerwehr wenden. In jedem Fall müssen Sie Funken vermeiden, damit sich ausströmendes Gas nicht entzündet. Feuerzeuge, Kerzen, elektrische Schalter und Co. sind dann also tabu. (dpa)

+++ SOFORT BARGELD +++ SOFORT BARGELD +++

OPHIRUM Deutschlands größter Filialist **GOLDFUXX**

REKORDSTÄNDE IM GOLDPREIS! JETZT IHR ALTGOLD VERKAUFEN!

WIR SIND FÜR SIE VOR ORT IN **HANNOVER** CALENBERGER ESPLANADE 1-8

Bundesweit 42 Standorte

- GOLDFUXX BRAUNSCHWEIG**
Wendenstr. 57
38100 Braunschweig
- OPHIRUM MAGDEBURG**
Breiter Weg 213
39104 Magdeburg
- GOLDFUXX BREMEN**
Fedelhöfen 12
28203 Bremen

Qualitätsbarren & -münzen
Schnelle & professionelle Abwicklung
Anonymer Goldkauf
Beste Preise für Ihr Altgold

www.ophirum.de

PAZ

Jetzt App downloaden!

Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland (rnd)

Nasse Keller? Feuchte Wände? Undichter Balkon?

- 28 Jahre Erfahrung
- 10 Jahre Gewährleistung
- TÜV-zertifiziert
- qualifiziertes Fachpersonal
- Festpreis- & Sauberkeitsgarantie

20% Rabatt auf alle Abschlüsse bis 30.06.2026

innotech GmbH
sanierungsfachbetrieb für feuchte bauwerke

Ehlbeek 17 · 30938 Burgwedel
www.innotech-team.de
Tel. 05139/27 82 60

BDSF
TÜV Rheinland ÜBERWACHT
Fachbetrieb für Bautenschutz
www.tuv.com
ID 0000001510

Solaranlage: Bundesnetzagentur warnt vor Betrugsversuchen

Sie haben einen Brief erhalten, in dem Sie beschuldigt werden, Ihre Photovoltaikanlage nicht ordnungsgemäß im Marktstammdatenregister registriert zu haben? Dann sind Sie ins Visier von Betrügern geraten, wie aus einem Warnhinweis der Bundesnetzagentur hervorgeht.

Die Adressaten der Briefe werden demnach zur umgehenden Registrierung der Anlage sowie

einer EEG-Jahresmeldung an eine E-Mail-Adresse aufgefordert. Außerdem sollen sie eine Zahlung an ein vermeintliches Konto der Bundesnetzagentur leisten. Als Mailadresse, unter der die Bundesnetzagentur kontaktiert werden soll, wird in dem Schreiben „bnetza@mail.de“ genannt.

Eine solche Mailadresse existiert bei der Bundesnetzagentur aber gar nicht, wie die Behörde

mitteilt. Und auch die im Schreiben genannte Absenderadresse (Außenstelle Sömmerda) stimmt mit keiner realen Adresse der Bundesnetzagentur überein. Sie ist schlicht erfunden. Gleiches gilt für die Telefonnummer.

Sollten Sie ein solches Schreiben erhalten, rät die Bundesnetzagentur die örtliche Polizei zu informieren und keinesfalls persönliche Daten wie beispielswei-

se Ihre IBAN mitzuteilen. Überweisen Sie in keinem Fall Geld und senden Sie auch keine Mail an die gefälschte Adresse. (dpa)

Sie haben eine Photovoltaikanlage und ein Schreiben der Bundesnetzagentur bekommen, das mit Sanktionen droht? Dann könnte es sich hierbei um Betrüger handeln.

FOTO: CHRISTIN KLOSE



Etwas Fußballgefühl, Fachwissen und Glück Gewinnen Sie beim WM-Tippspiel der PAZ tolle Preise

Die Fußball-WM ist nicht nur ein Turnier für Fans, die jedes Spiel verfolgen. Sie ist auch die Zeit der Prognosen, Diskussionen und kleinen Fußballwetten im Freundeskreis: Wer kommt weit? Wer enttäuscht? Und welches Ergebnis steht nach 90 Minuten wirklich auf der Anzeigetafel?

Genau daran knüpft das PAZ-WM-Tippspiel 2026 an. Während bei der Weltmeisterschaft in den USA, Kanada und Mexiko die besten Nationalmannschaften der Welt um den Titel spielen, können Teilnehmerinnen und Teilnehmer ihre eigenen Tipps abgeben, Punkte sammeln und sich mit anderen messen.

Auch wenn die WM 2026 schon seit 11. Juni läuft, bis zum Finale am 19. Juli stehen noch etliche Spiele auf dem Turnierplan. Damit gibt es noch über mehrere Wochen hinweg reichlich Gelegenheiten Punkte zu holen, aufzuholen oder die Führung in der Tabelle zu erringen. Spielen Sie in der PAZ-Liga gegen alle anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmer und gewinnen Sie einen 85 Zoll 4K-LED-Smart-TV von TCL im Wert von 1.099 Euro von expert Gröblichhoff, eine Philips Zapfanlage „Perfect Draft 5000“ im Wert von 299 Euro ebenfalls von expert Gröblichhoff oder einen 250-Euro-Restaurantgutschein des Hotels Schönau - inklusive Shuttleservice in Landkreis Peine.

Mitmachen ist ganz einfach: QR-Code scannen oder unter [PAZ-online.de/WM-Tippspiel](https://www.paz-online.de/WM-Tippspiel) registrieren und mittippen.



Das PAZ WM-Tippspiel

Tippen. Mitfiebern. Gewinnen.



QR-Code scannen oder direkt auf [PAZ-online.de/WM-Tippspiel](https://www.paz-online.de/WM-Tippspiel) registrieren und mitspielen

1.Preis

4K LED Smart-TV mit 85 Zoll
im Wert von 1.099 €



expert Gröblichhoff Peine - Stederdorf

2.Preis

Philips Zapfanlage „Perfect Draft“
im Wert von 299 €



expert Gröblichhoff Peine - Stederdorf

3.Preis

Restaurantgutschein inkl. Shuttleservice*
im Wert von 250 €

* im LK Peine



Schönau
HOTEL & RESTAURANT
Peine - Stederdorf



 Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland



Menschen mit Bindungsangst verspüren oft eine große Sehnsucht nach Verbindung - und fliehen gleichzeitig davor.

FOTO: CLARA MARGAIS/DPA/DPA-MAG

Bindungsangst: Hab ich die und kann ich das ändern?

Sie wirken selbstbewusst, unabhängig, brauchen scheinbar niemanden – und doch sehnen sie sich insgeheim nach echter Nähe: Menschen mit Bindungsangst stecken in einem inneren Widerspruch fest, der sie und ihre Beziehungen belasten kann. Wie erkennt man das? Und gibt es einen Weg da raus?

Was hinter Bindungsangst steckt

Bindungsangst ist kein offizieller klinischer Begriff, sondern hat sich im Alltag etabliert. Das Thema wurzelt in der Bindungstheorie. Sie beschreibt, wie frühe Beziehungserfahrungen Bindungsmuster prägen, die bis ins Erwachsenenleben wirken. Was umgangssprachlich als Bindungsangst gilt, entspricht dem ängstlich-vermeidenden Bindungsstil – kein Krankheitsbild, sondern ein erlerntes Beziehungsmuster.

Menschen mit diesem Beziehungsstil „wirken sehr tough und selbstbewusst“, sagt Psychologin und Coachin Linda-Marlen Leinweber. „Sie können gut auf eigenen Beinen stehen, weil das Höchste und Wichtigste für sie die eigene Freiheit und Autonomie ist.“

Doch hinter dieser Fassade verberge sich häufig ein tiefer Wunsch: „Innerlich aber wünschen sie sich eigentlich, jemanden zu finden, dem sie dann doch mal vertrauen können“, so die Autorin, die sich auch in ihrem Buch („Frei und trotzdem verbunden“) mit dem Thema auseinandersetzt.

Innere Ambivalenz

Ein ängstlich-vermeidender Bindungsstil geht laut Leinweber meist auf Erfahrungen in der Kindheit zurück – etwa wenn ein Mensch in seiner Kindheit nicht „diese konstante Liebe und Aufmerksamkeit bekommen hat, die eigentlich je-

des Kind braucht“.

Die Folge ist eine tief sitzende innere Ambivalenz: Betroffene sehnen sich nach Verbindung und fliehen gleichzeitig davor. „Da ist so eine Angst vor echter Nähe, eine Angst vor großen Gefühlen – und deshalb machen sie immer wieder Rückzieher“, so Leinweber.

Nach außen kommen Menschen mit Bindungsangst oft gut alleine zurecht. Innerlich aber ist die Situation häufig belastend. „Das Schwierigste für Menschen, die in so einem Muster feststecken, ist, dass sie ihrem eigenen Wunsch nach Verbundenheit nicht nachgehen können“, so Leinweber – aus Angst vor Verletzung.

Wie erkenne ich das Muster?

Nicht jede Zurückhaltung in einer Beziehung ist ein Zeichen von Bindungsangst. Doch es gibt Hinweise, die aufhorchen lassen sollten. Leinweber rät zur Selbstbeobachtung: „Wenn man bei sich selbst merkt: Ich brauche diese Kontrolle darüber, wie nah wir uns in der Beziehung sind – und wenn man intuitiv automatisch in die Distanz geht, sobald Tiefe und Verbundenheit entstehen könnten, dann würde ich genauer hinschauen.“

Auch wiederkehrende Glaubenssätze sind aufschlussreich. Überzeugungen wie „Ich kann auf niemanden zählen“ oder „Ich will keine Hilfe annehmen, ich schaffe alles alleine“ können Hinweise auf einen ängstlich-vermeidenden Bindungsstil sein.

Der Weg heraus: Verstehen, fühlen, verändern

Die gute Nachricht: Bindungsangst muss kein Schicksal sein. Leinweber empfiehlt, die Arbeit daran möglichst im Dialog zu gestalten, ob mit einer Therapeutin, einem Therapeuten,

Freunden oder einem Coach.

Wer die Ursachen verstehen möchte, sollte sich professionelle Hilfe suchen. „Zu verstehen, warum der Schmerz da ist und warum diese Schutzstrategie entstanden ist und wie ich sie auflösen kann, kann sehr intensiv werden“, so die Psychologin. Es brauche Zeit und Wiederholung, Verhaltensmuster neu zu überschreiben.

Parallel dazu gibt es Ansätze zur Selbsthilfe. Leinweber empfiehlt, die eigene Gefühlswelt bewusst wieder zu erkunden – zum Beispiel durch ein Emotionstagebuch: Was hat mich heute kurz dankbar sein lassen? Was hat mich verärgert? Was war meine Bewältigungsstrategie? Solche Fragen helfen, einen differenzierteren Zugang zu den eigenen Emotionen zu entwickeln.

Bindungsangst vollständig überwinden?

Viele Betroffene fragen sich, ob sie sich jemals wirklich sicher in einer Partnerschaft fühlen können. Leinweber ist optimistisch: Die eigene Vorstellung davon, was Beziehung bedeutet, lasse sich immer wieder korrigieren.

Zugleich warnt sie vor überhöhten Erwartungen: „Das ist wie eine Zwiebel zu schälen – und dann kommt irgendwie die nächste Schicht und die nächste Schicht. Den Anspruch zu haben, dass man jetzt irgendwie völlig befreit ist – diesen Druck möchte ich nehmen.“

Stattdessen empfiehlt sie, Partnerschaft als gemeinsamen Lernprozess zu begreifen: „Wir dürfen als Paar gemeinsam wachsen. Es gibt immer mal wieder Momente, die herausfordernd sind. Aber wenn man sich dem stellt – und das kann man auch immer mit Unterstützung von außen machen – kann das sehr transformierend sein.“ (dpa)

WIR KÜMMERN UNS UM DIE WICHTIGEN WECHSEL

HANDWERK MADE IN GERMANY

Meisterbetrieb • Solar • Heizung • Bäder • Helm

Ob Heizungswechsel oder neues Bad – wir bringen Ihr Zuhause in Bestform.

Jetzt Beratungstermin vereinbaren

Alte Dorfstraße 10, Edemissen
05177 - 83 54
meisterbetrieb-helm.de

17228001_002426

Haben Sie Fragen zu Ihrem Grundstück? Wollen Sie bauen?

Für die erforderlichen Vermessungen stehe ich Ihnen jederzeit mit bekannter Kompetenz zur Verfügung.

Vermessungsingenieur

Dipl.-Ing. Matthias Gäbler



Vermessung

Werderstraße 22, 31224 Peine, Telefon: 05171 / 29 48 23 1
Telefax: 05171 / 29 48 24 4, www.vermessung-in-peine.de

Beratung, Vermessungen aller Art, Lagepläne, Gutachten u.v.m.

17141801_002426

GLÜCK AUF KÜCHEN

Unsere Leidenschaft. Ihre Traumküche!

IHREN UNVERBINDLICHEN PLANUNGSTERMIN RESERVIEREN UNTER:

Dieselstraße 2 - 31228 Peine

17058701_002426

ALLE SCHUHE MÜSSEN RAUS!

50-70%

..ohne wenn und aber!

SCHUHAUS RENTZ

Peiner Str. 21
31234 Edemissen

Öffnungszeiten:

Mo. - Fr.: 9 - 18 Uhr · Sa.: 9 - 13 Uhr

Alles nur solange der Vorrat reicht. Zwischenverkauf/Irrtümer vorbehalten. Für Druckfehler keine Haftung. Alle Abb. sind Musterbeispiele.

17025401_002426

Warnung vor Flüssigkeit im Ladeanschluss: Handy hinüber?

Das Smartphone soll zum Laden an die Strippe, doch dann erscheint im Display ein Warnhinweis: Es befindet sich Flüssigkeit im Ladeanschluss. Was nun? Was tun? Ist das Handy hinüber?

Auch wenn man ad hoc keine Idee hat, wie Feuchtigkeit in die Ladebuchse gelangt sein könnte, das Telefon auch nirgendwo ins Wasser gefallen ist und auch keinen Regenschauer abbekommen hat, sollte man die Warnung ernst nehmen.

Denn als Ursache kommt von Kondenswasser über hohe Luftfeuchtigkeit bis hin zu feuchtem Schmutz vieles in Betracht. Die gute Nachricht: Das wird wieder in den allermeisten Fällen. Apple und Google empfehlen für ihre iPhones und Pixel-Geräte folgendes Vorgehen:

1. Sofort vom Netz trennen

Das Ladekabel unverzüglich abziehen, nicht weiter herumprobieren. Nichts in den Anschluss stecken - weder Werkzeug noch Wattestäbchen noch Küchenkrepp noch sonst irgendetwas.

2. Sanft auf die Hand klopfen

Das Gerät mit der Ladebuchse nach unten sanft auf die Hand klopfen, damit gegebenenfalls Tropfen, aber auch Flusen oder anderer Schmutz möglichst herauskommen.

3. Sorgsam trocknen lassen

Luft und Zeit erledigen jetzt den Rest: Das Smartphone an einen

trockenen Ort, idealerweise mit etwas Luftstrom (etwa am geöffneten Fenster) legen und warten. Je nachdem, wie viel Feuchtigkeit sich im Anschluss befindet, kann das Trocknen bis zu 24 Stunden dauern.

4. Ausprobieren und auf Meldung achten

iPhones einfach alle paar Stunden kurz testweise wieder ans Netzteil hängen und schauen, ob der Warnhinweis wiederkommt. Tut er es nicht, ist die Sache erledigt und es kann wieder ganz normal am Kabel geladen werden.

Praktisch: Pixel-Telefone setzen automatisch eine Push-Meldung ab, wenn der Ladeanschluss wieder genutzt werden kann.

5. Alternativ kabellos laden

Dauert das Trocknen so lange, dass der Akku leergelaufen ist, bleibt einem natürlich noch das kabellose Laden als Alternative - sofern das jeweilige Modell dies unterstützt.

6. Hier stimmt etwas nicht

Ist ein Tag vergangen und der Warnhinweis taucht immer noch auf, beziehungsweise die Entwarnung bleibt aus? Dann ist es sinnvoll, nach weiteren hersteller- und modellspezifischen Support-Hinweisen Ausschau zu halten oder gleich den Hersteller-Support zu kontaktieren.



Keine Panik: Erscheint so eine Warnung, ist Geduld gefragt. Denn der Ladeanschluss lässt sich erst wieder nutzen, wenn er vollständig getrocknet ist.

FOTO: NICO TAPIA

So nicht: No-Gos in der Trockenphase

Und diese Dinge sollte man nicht tun:

- Nach einem Warnhinweis das Kabel nicht einfach immer wieder ein- und ausstecken in der Hoffnung, dass es schon irgendwie gehen wird mit dem Laden.

- Wie zuvor erwähnt: Nichts in die Buchse einführen und mit nichts darin herumstochern.

- Keine vermeintlichen Schnell-trocknungs-Aktionen mit Luftstrahlen (etwa Pressluft aus der Dose), Heißluft oder Hitze (etwa Haartrockner oder Backofen) starten, die

dem Gerät schaden können.

- Auch wenn man es oft als Tipp gehört haben mag: Hersteller raten davon ab, Smartphones zum Trocknen in Reis zu versenken - einfach deshalb, weil die kleinen Reiskörner Telefone tatsächlich hier und da beschädigen könnten. (dpa)

Plötzlich gekündigt – wie gehe ich damit um?

Entlassen! Damit hatten Sie nicht gerechnet. Auch wenn die Gefühle jetzt Achterbahn fahren, ist es wichtig, Ruhe zu bewahren, sagt Gudrun Happich. Im Karriereportal Xing gibt die Führungskraftcoachin und Autorin Tipps für die Situation, wenn einem Chef oder Chefin unerwartet mitteilen, dass die Anstellung beendet wird.

An diesen Ratschlägen können Sie sich noch im Gespräch, direkt danach und auch später orientieren:

Direkt im Gespräch

Auch wenn Wut und Enttäuschung verständlich sind, behalten Sie sie für sich. Bleiben Sie äußerlich so ruhig wie möglich und sagen Sie nichts, was Ihnen später vielleicht leidtun könnte.

In diesem Gespräch geht es auch nicht um das Warum, sondern um das Wie: Wie denkt sich der Arbeitgeber den Ablauf? Spielen Sie Chef oder Chefin den Ball zu und fragen Sie nach einem möglichen Angebot.

Nach der Kündigung

Gudrun Happich rät, einen Anwalt für Arbeitsrecht einzuschalten, um mit ihm die Kündigung und vielleicht das Angebot einer Abfindung zu prüfen. Beraten Sie gemeinsam und überlassen Sie dem Anwalt das weitere Verhandeln mit Ihrem Arbeitgeber.

Fassungslos, verletzt, traurig und wütend: Die ersten Tage nach einer Entlassung schlagen die Emotionen hohe Wellen. Fühlen Sie das alles ganz bewusst, statt es wegzudrücken.



Auch wenn es schwerfällt: Nach einer Kündigung gilt es, Ruhe zu bewahren und die nächsten Schritte zu planen. FOTO: ANNETTE RIEDL

Jetzt geht es noch nicht um eine Analyse, sondern darum, die Gefühle erst einmal wahrzunehmen. So gelingt ein besserer Abschluss und Sie bekommen neue Kraft.

Die Wochen danach

Einige Zeit später können Sie sich damit beschäftigen, was eigentlich schiefgelaufen ist. Sie werden womöglich merken, dass es schon Anzeichen für eine

Kündigung gab. Daraus können Sie für Ihr weiteres Berufsleben lernen.

Vielleicht gab es schon eine Abmahnung oder Kritikgespräche. „Als Mitarbeiter oder Mitarbeiterin sollte ich das unbedingt ernst nehmen“, sagt Gudrun Happich. Oder das Unternehmen ist in Schieflage geraten, Abfindungsprogramme waren im Gespräch: „Auch das kommt nicht plötzlich, sondern ist ein Prozess, von dem man als Mitarbeiter etwas mitbekommt“, so die Coachin.

In den Wochen nach einer Kündigung ist vor allem wichtig: Machen Sie Ihren Job bis zum Ende weiter so gut wie möglich. Planen Sie gleichzeitig, wie und wo es weitergehen soll. (dpa)



Der neue Winterkatalog wartet in Kürze auf Sie... direkt in Ihrem Briefkasten oder in Ihrem Reisebüro.



Deutschland 4 Tage Busreise

Hanse Sail Rostock und Störtebeker Festspiele Rügen

Events mit Ostsee flair

Leistungen

- ✓ Fahrt im Luxusreisebus
- ✓ 3 x Übernachtung im DZ im ***Intercity Hotel Stralsund
- ✓ 3 x Frühstücksbuffet
- ✓ Stadtführung Stralsund
- ✓ Inselrundfahrt Rügen mit Reiseleitung
- ✓ Schifffahrt Kreideküste Rügen
- ✓ Eintritt Störtebeker Festspiele PG 4
- ✓ Ausflug zur Hanse-Sail Warnemünde
- ✓ Aufenthalt Waren an der Müritz
- ✓ durchgehende Reisebegleitung
- ✓ Platzgruppen 3 bis 1 zubuchbar

Termin
06.08. - 09.08.26

Preise pro Person
im DZ: **579,- €***
EZ-Zuschlag: 165,- €

Reisecode: D-HAST



Deutschland 3 Tage Busreise

Rhein in Flammen

Das Feuerwerk vom Schiff aus erleben

Leistungen

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

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

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

Reisecode: D-QRIF



Österreich 5 Tage Busreise

Das Beste von Wien

Wien, Wien, nur Du allein...

Leistungen

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

Termin
03.08. - 07.08.26
14.09. - 18.09.26

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

Reisecode: A-QWIELU



Schweiz 7 Tage Busreise

Per Express durch die Schweiz

Mit Bernina- und Glacier-Express die Schweiz entdecken

Leistungen

- ✓ Fahrt im Luxusreisebus
- ✓ 3 x Ü/HP in Davos, 2 x Ü/HP in Brig, 1 x Ü/HP in Egerkingen
- ✓ Ausflug Zillis und Viamala-Schlucht (Eintritte inkl.)
- ✓ Bahnfahrt mit dem Bernina-Express Tiefencastel - Tirano (2. Kl.) oder umgekehrt
- ✓ Berg- und Talfahrt mit der Standseilbahn auf die Schatzalp in Davos
- ✓ Bahnfahrt mit dem Glacier-Express Tiefencastel - Brig (2. Kl.)
- ✓ Bahnfahrt Täsch - Zermatt - Täsch
- ✓ Aufenthalte in Tirano, Zermatt, Genfer See
- ✓ Besuch der Ausstellung der Käserei La Maison du Gruyère
- ✓ Davos Klosters Card
- ✓ Kurtaxe
- ✓ durchgehende Reisebegleitung

Termin
06.08. - 12.08.26

Preise pro Person
im DZ: **1549,- €***
EZ-Zuschlag: 290,- €

Reisecode: CH-EXPR



Deutschland/Tschechien 7 Tage Bus-/Schiffsreise

Elbe, Moldau und die Schlösser Böhmens

Prag - Štěchovice - Mělník - Prag

Leistungen

- ✓ Fahrt im Luxusreisebus
- ✓ 6 x Übernachtung in der gebuchten Kabine
- ✓ 6 x Vollpension an Bord der ****MS Elbe Princesse II (Buffetfrühstück, Mittag- und Abendessen)
- ✓ 1 x Gala-Dinner (i.R.d.VP)
- ✓ Willkommensempfang
- ✓ Getränke an Bord: Wein, Bier, Wasser, Softgetränke und Kaffeespezialitäten
- ✓ Bargetränke (ausgenommen Getränke der Exklusivkarte)
- ✓ Ausflug Schloss Konopiště inkl. Führung
- ✓ Stadtführung Prag
- ✓ Ausflug Schloss Nelahozeves und Dvořák-Haus inkl. Führung
- ✓ Ausflug Dresden inkl. Stadtführung und Mittagessen
- ✓ deutschsprachiger Gästeservice an Bord
- ✓ Bordveranstaltungen
- ✓ Busbegleitung während der gesamten Flussreise
- ✓ Hafengebühren

Termin
29.08. - 04.09.26

Preise pro Person
Hauptdeck 2-Bett-Kabine: **2069,- €***
Hauptdeck Einzelkabine: 2869,- €
Oberdeck 2-Bett-Kabine: 2399,- €

Reisecode: D-ELPR



Finnland 6 Tage Flugreise

Winterzauber in Finnisch Lappland

Schnee und Eis in Kuusamo

Leistungen

- ✓ Exklusiver Flug ab/bis Braunschweig
- ✓ Transfer Flughafen-Hotel-Flughafen
- ✓ 5 x Übernachtung mit Frühstück im Holiday Club Kuusamo Tropiikki
- ✓ kostenfreier Eintritt zu Schwimmbad, Sauna- und Fitnessbereich
- ✓ tägliche Reiseleitersprechstunde im Hotel
- ✓ Reisebegleitung durch Fuhrmann Mundstock Reisen ab/bis Flughafen Braunschweig
- ✓ Schnuppersauna am See
- ✓ geführte Schneeschuhwanderung durch die Winterlandschaft mit Ausrüstung
- ✓ Hundeschlittenfahrt 5 km
- ✓ Ausflug Rentierfarm inkl. kurzer Schlittenfahrt

Termine
11.01. - 16.01.27
22.03. - 27.03.27 (Osterferien)

Preise pro Person **ab 1899,- €***
DZ ab 1959,- €
DZ als EZ ab 2299,- €
Fam-Ziimmer ab 1959,- €
App. 2 P. ab 2149,- €
App. 3 P. ab 2059,- €
App. 4 P. ab 1899,- €
Ferienhaus 2 P. ab 2159,- €
Ferienhaus 3 P. ab 2089,- €
Ferienhaus 4 P. ab 1940,- €

Highlights

- ✓ Direktflug ab/bis Braunschweig
- ✓ Besuch einer Rentierfarm
- ✓ Huskys erleben bei einer Schlittenfahrt
- ✓ Bei Gästen beliebte Tour



Aufpreise

- Hautürservice 100,- €
- Flughafentransfer ab/bis Braunschweig 40,- €
- 5 x Abendessen im Hotel 190,- €

Fakultative Ausflüge

- Bis 6 Wochen vor Abreise zubuchbar!**
- Schlittenfahrt im Anhänger 115,- €
 - Ausflug Rovaniemi Weihnachtsmannorf 100,- €
 - Ausflug Rovaniemi Weihnachtsmannorf (Kind) 50,- €
 - Aufpreis 1,5 km Rentierschlittenfahrt 50,- €
 - Pferdeausritt in die Natur 220,- €
 - Motorschlittenfahrt Einsteiger 2 Personen 150,- €
 - Motorschlittenfahrt Einsteiger 1 Person 185,- €
 - Aufpreis Hundeschlittenfahrt 10 km 125,- €
 - River Floating 125,- €
 - Eiskarting 115,- €
 - Winterkleidung (Leihgebühr) 110,- €
 - Übernachtung Glasvilla 2er Belegung 420,- €

Reisecode: FIN-LAPP

* 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

Insektenhotels für Wildbienen: Hilfreich oder sinnlos?

Sie stehen in Außenbereichen von Kindergärten, auf öffentlichen Grünflächen, an Waldrändern oder in privaten Gärten: Sogenannte Insektenhotels sollen Wildbienen und Co. helfen, deren Lebensräume zunehmend bedroht sind.

„Ungeeignete Billig-Modelle“ haben laut dem Nabu Landesverband Berlin allerdings zunehmend zum schlechten Ruf der Nisthilfen beigetragen. Sind die Insektenhotels also nicht mehr als ein symbolischer Beitrag zum Artenschutz? Was Wildbienen wirklich brauchen - 3 Erkenntnisse zum Weltbienentag:

1. Insektenhotels helfen vor allem bestimmten Arten

Insektenhotels kommen in erster Linie oberirdisch nistenden Wildbienenarten zugute, etwa der Gehörnten Mauerbiene oder der Roten Mauerbiene. Viele andere Wildbienenarten hingegen nisten ohnehin an anderen Orten und profitieren kaum von solchen Nisthilfen.

Oft wird kritisiert, dass nur wenige, eher häufige Arten diese Nisthilfen nutzen. Doch für den Schutz bedrohter Wildbienen zähle jede unterstützte Art, argumentiert der Nabu.

2. Insektenhotels müssen richtig gemacht sein

Dem Nabu Berlin zufolge kommt es vor allem darauf an,



Insektenhotels sollten natürliche Materialien und eine Vielzahl von Röhren mit unterschiedlichen Durchmessern aufweisen.

FOTO: PATRICK PLEUL

dass Insektenhotels richtig gemacht sind, damit sie echte Nistmöglichkeiten bieten. Tannenzapfen oder Hohlräume mit breiten Schlitzen sind demnach nutzlos.

Stattdessen sollten Insektenhotels eine Vielzahl von Röhren mit unterschiedlichen Durch-

messern aufweisen - so eignen sich Bohrlöcher in Hartholz mit glattem, nicht ausgefranstem Rand. Auch hohle Stängel und nicht zu harte Lehmflächen seien sinnvoll.

Die Nisthilfen sollten viel Sonne bekommen und ausreichend tief sein (mindestens 10

Zentimeter, besser 15 oder mehr). Wildbienen legen Eier, in denen Weibchen heranwachsen, demnach ganz hinten in ihre Niströhren. Aus flachen Nisthilfen schlüpfen allenfalls Männchen.

Vorsicht gilt bei Nisthilfen mit Glasröhren, die oft als Beob-

achtungsfenster vermarktet werden: Das Wasserdampf- und durchlässige Material kann dazu führen, dass die Wildbienenbrut verpilzt.

3. Auch andere Hilfen und Nahrungsquellen sind wichtig

Zwei Drittel der Wildbienenarten in Deutschland nisten unterirdisch - ein Insektenhotel bringt diesen Arten nichts. Der Nabu Berlin empfiehlt etwa Gartenbesitzern deshalb, auch bodennahe Lebensräume zu schaffen: offene Bodenstellen, schütterere Wiesen oder ein eigens angelegtes Sandarium bieten vielen dieser Arten Platz für den Nestbau.

Ebenso entscheidend ist ein ausreichendes Nahrungsangebot. Wildbienen sind auf blühende Pflanzen in ihrer unmittelbaren Umgebung angewiesen. Vielfältige Blühstreifen, Blumenwiesen und Wildkräuterbeete helfen dabei.

Auch wer nur wenig Platz hat - etwa auf dem Balkon - kann Wildbienen bei der Nahrungssuche unterstützen. Dazu sollte man laut Bund für Umwelt- und Naturschutz Deutschland (BUND) auf gängige Balkonpflanzen wie Petunien und Geranien verzichten. Besser sind heimische Wildblumen wie Kornblumen, Glockenblumen oder Wiesensalbei sowie blühende Kräuter - etwa Thymian, Borretsch, Oregano und Lavendel. (dpa)

Darum begrüßen Flugbegleiter alle Passagiere

Flugreisende kennen das: Flugbegleiterinnen und -begleiter stehen an der Tür der Maschine und begrüßen alle, die einsteigen. Ein Akt von Service und Höflichkeit? Einerseits ja. Doch es ist andererseits auch eine Sicherheitsmaßnahme.

„Beim Einsteigen achtet die Crew besonders auf das Verhalten der Passagiere“, erklärt der Bundesverband der deutschen Luftverkehrswirtschaft (BDL). Wer auffällig wirke, müsse damit rechnen, genauer beobachtet zu werden.

Sind Reisende sichtbar alkoholisiert oder verhalten sich unangemessen oder sicherheitsgefährdend, kann ihnen der Zutritt zum Flugzeug verweigert werden. Ebenso, wenn sie einfach nicht auf das hören, was die Crew ihnen sagt.

Bei der Entscheidung hat nach Angaben der Lufthansa immer der Kapitän das letzte Wort - in

Zusammenarbeit mit dem Bodenpersonal und dem Purser, also dem ranghöchsten Flugbegleiter.

Was Passagiere beachten sollten

Gerade beim Alkoholkonsum vor dem Abflug sollten Reisende es nicht übertreiben. Darauf achten Flugbegleiter genau - in dem Wissen, dass der Alkohol in der Höhe noch einmal stärker wirkt, wie der BDL schreibt.

Möchte man mitfliegen, tritt man deshalb lieber nicht im Vollrausch zum Boarding an. Auch wenn man sichtbar unter dem Einfluss von Drogen oder Medikamenten steht, kann man als flugreiseuntauglich eingestuft werden. Gleiches gilt bei akuten Krankheitssymptomen.

Probleme kann es außerdem geben, wenn man Gefahrgüter dabei hat, etwa zu leistungsstarke Powerbanks.

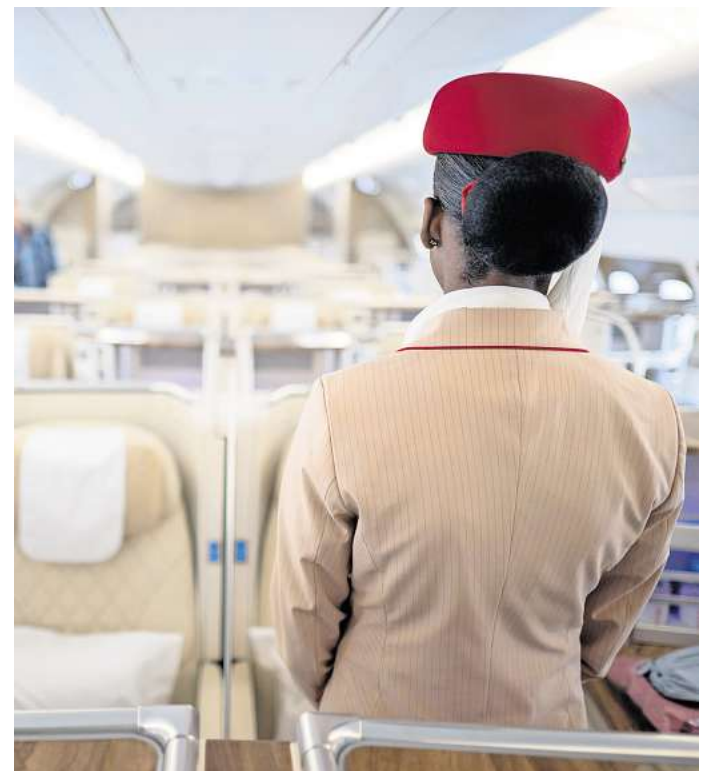
Fürs Boarding gibt es Regeln

Die Airlines befolgen beim Boarding gesetzliche Vorgaben. Die Türbereiche müssen auch deshalb immer besetzt sein, um auf einen potenziellen Notfall reagieren zu können, teilt die Lufthansa weiter mit. Erst wenn alle Passagiere sitzen und die Gänge frei sind, dürfen die Flugbegleiterinnen und Flugbegleiter demnach die Türbereiche verlassen. So sei auch sichergestellt, dass sie die Türen im Notfall jederzeit ungehindert erreichen können.

Doch in aller Regel läuft der Zustieg problemlos ab und die Crews können sich darauf konzentrieren, den Fluggästen zu helfen - etwa beim Finden des Sitzplatzes oder bei Fragen zum Handgepäck. (dpa)

Beim Einsteigen achtet die Crew darauf, ob Passagiere sich auffällig verhalten.

FOTO: SEBASTIAN GOLLNOW/DPA/DPA-MAG



Gasgrill: Sicherheits-Check zum Saison-Start - so geht's

Berlin. Berlin - Die Grillsaison hat begonnen. Wer einen Gasgrill sicher benutzen will, sollte ihn vor dem Angrillen gründlich checken. Darauf weist der Deutsche Verband Flüssiggas (DVFG) hin. Besonders wenn der Grill lange Zeit ungenutzt und relativ ungeschützt auf Balkon oder Terrasse stand, heißt es, einen genauen Blick auf den Zustand der Ausrüstungsteile zu werfen.

Zeigt der Gasschlauch etwa poröse Stellen oder Haarrisse, sollte er sofort ausgetauscht werden. Der Druckregler dürfe ebenfalls keine Beschädigungen aufweisen. Nicht zuletzt sollten die Anschlussventile frei von Fremdkörpern und Partikeln sein.

Gasschlauch und Druckregler fristgerecht austauschen

Daneben sollten Gasgrill-Besitzer die Zehnjahresfrist beachten: Gasschläuche und Druckregler müssen spätestens nach zehn Jahren ausgetauscht werden. Das

Jahr für den Tauschzeitpunkt findet sich direkt auf einem gelben Anhänger, der an vielen Gasschläuchen angebracht ist. Fehlt der Anhänger, gebe der Aufdruck auf dem Schlauch Auskunft über das Herstellungsjahr, so der DVFG.

Beim Druckregler ist das Herstellungsjahr auf dem Typenschild angegeben. Komponenten, die 2016 hergestellt wurden, müssen bis Ende 2026 ersetzt werden, noch ältere Gasschläuche und Druckregler sofort.

Gasflasche anschließen und Anschlüsse prüfen

Ist alles in Ordnung, muss nun noch die Gasflasche sicher mit dem Grill verbunden werden. Der DVFG empfiehlt dazu folgende Schritte:

- gegebenenfalls Ventilschutz (rote Kappe) an der Gasflasche entfernen
- prüfen, ob das Flaschenventil geschlossen ist
- die schwarze Verschlussmutter vom Flaschengewinde lösen



Bevor gebrutzelt wird, erst der Sicherheitscheck: Vor dem Angrillen Schlauch, Druckregler und Ventile prüfen – bei Rissen oder Porosität sofort tauschen.

FOTO: TOBIAS HASE

- kurz checken, ob der Dichtring des Flaschenventils vorhanden und unbeschädigt ist
- den Druckregler über den Gasschlauch mit dem Grill verbinden
- die Überwurfmutter am besten per Hand oder mit einer geeigneten Montagehilfe anziehen (keine Zange)

Nicht zuletzt sollten Gasgrill-Besitzer prüfen, ob die Anschlüsse noch dicht sind. Dafür eignet sich laut DVFG zum Beispiel ein Lecksuchspray. Damit werden die Verbindungsstellen eingesprüht, dann das Ventil der Gasflasche langsam und leicht geöffnet.

Bilden sich Blasen oder ist ein Zischen zu hören, ist die Verbindung undicht. Dann sollte man das Ventil der Gasflasche sofort wieder schließen, den Druckregler lösen und die Gasflasche erneut anschließen. Erst wenn die Dichtigkeitsprüfung keine Auffälligkeiten mehr zeigt, kann der Gasgrill ohne Bedenken genutzt werden. (dpa)

ANZEIGE

Expertenrat: Thema Cholesterinsenker Müdigkeit & Muskelprobleme



Mag. Dr. Johannes-Paul Fladerer-Grollitsch, MSc
Experte

erscheinungen kommt – und was Sie dagegen tun können.

Fast acht Millionen Deutsche nehmen aufgrund eines zu hohen Cholesterinspiegels Statine (cholesterinsenkende Medikamente) ein. Diese reduzieren das Risiko zahlreicher Herzkreislauf-Erkrankungen und sind daher essenziell in der Therapie. Wie bei

den meisten Arzneimitteln kann es auch bei einer Statin-Therapie zu unerwünschten Begleiterscheinungen kommen. Ein Leser fragt nach ...

Heinrich Zeller:

Ich nehme seit einiger Zeit ein cholesterinsenkendes Medikament. Mein Arzt ist zufrieden mit den Werten – aber ich fühle mich oft

müde und antriebslos. Außerdem bemerke ich beim Spaziergehen oder bei der Gartenarbeit ein unangenehmes Ziehen in den Muskeln. Könnte das mit dem Medikament zusammenhängen?"

Dr. Fladerer-Grollitsch:

Das kann tatsächlich sein. Statine reduzieren nicht nur die Bildung von Cholesterin, sondern auch die körpereigene Produktion von Coenzym Q10. Im Gegensatz zum überschüssigen Cholesterin ist dieser Stoff lebenswichtig für unseren Körper. Er wird von jeder einzelnen Zelle zur Energiegewinnung benötigt – so auch von Herz und Muskulatur. Ist zu wenig davon vorhanden, kann es zu den genannten Begleiterscheinungen kommen. Kardiologen empfehlen daher, neben den Cholesterinsenker zusätzlich Coenzym Q10 einzunehmen. Um dem Körper genügend des essenziellen Nährstoffes zuzuführen, ist das österreichische Qualitätsprodukt Dr. Böhm® Coenzym Q10 nun auch in deutschen Apotheken erhältlich. Nur eine Kapsel liefert die empfohlene Tagesdosis von 100 mg.

Wichtig zu wissen:

Bei den Kapseln von Dr. Böhm® wurde der Wirkstoff in hochwertigem Olivenöl gelöst. Das ist entscheidend, denn Coenzym Q10 ist fettlöslich und kann nur so optimal über den Darm aufgenommen werden.

APOTHEKEN-EMPFEHLUNG

NEU

Dr. Böhm®
Coenzym Q10
100 mg Kapseln - nur 1 x täglich

• Verringerung von Müdigkeit (Vitamin B12)
• Für eine normale Herzfunktion (Coenzym Q10)

30 Kapseln / 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.)

Experte Mag. Dr. Johannes-Paul Fladerer-Grollitsch erklärt, warum es bei Statinen (Cholesterinsenker) häufig zu unerwünschten Begleit-



Geheimtipp in Nordrhein-Westfalen: So schön ist der Kettwiger See

Anlaufpunkt für verschiedene **Outdoor-Aktivitäten** im Süden von Essen

Wer im Ruhrgebiet eine Auszeit am See braucht, denkt oft an den Baldeneysee oder den Kemnader See. Doch es gibt auch einen kleinen Stausee, den deutlich weniger Menschen kennen – obwohl er besonders idyllisch liegt.

Wenn die Temperaturen steigen und der Sommer vor der Tür steht, zieht es viele Menschen in Deutschland an Seen. Egal, ob du baden möchtest oder mit Blick aufs Wasser spazieren gehen, Rad fahren oder picknicken, Seen bieten eine willkommene Auszeit vom Alltagstrubel der Städte – erst recht in einer dicht besiedelten Region wie Nordrhein-Westfalens Ruhrgebiet.

Dort gibt es sechs Ruhr-Stauseen, darunter den beliebten Badensee namens Baldeneysee und den Kemnader See. Dort versammelt sich bei schönem Wetter gefühlt die halbe Bevölkerung des Ruhrgebiets. Wenn dir das zu voll ist, haben wir einen besonderen Tipp für dich: den Kettwiger See, der als kleinster Stausee des Ruhrverbands gilt. Baden ist im See zwar nicht erlaubt, aber es gibt zahlreiche andere Gründe für einen Ausflug dorthin – darunter den malerischen, zu Essen gehörenden Stadtteil Kettwig mitsamt Altstadt.

Der Kettwiger See in Essen

Viele Besucherinnen und Besucher Essens kennen den Baldeneysee südlich des Zentrums – einer der wenigen Seen der Region, in denen Baden erlaubt ist. Nur elf Kilometer weiter westlich liegt der Kettwiger See im gleichnamigen Stadtteil Essens. Mit rund 1,4 Millionen Kubikmetern Wasser gilt er als kleinster Stausee der Region und wurde in den 1940er-Jahren vor allem angelegt, um die Schifffahrt auf der unteren Ruhr zu erleichtern.

Mit seiner Länge von 5,2 Kilometern ist der Kettwiger See ein beliebtes Ausflugsziel für einen Spaziergang, insbesondere am Nordufer, zum Picknicken auf den Uferwiesen oder für Fahrradtouren. Dafür bietet sich unter anderem eine Etappe auf dem Ruhrtalradweg an, der auch durch Kettwig und am See entlang führt. Wer Lust auf eine längere Wandertour hat, findet in



Der Kettwiger Stausee ist ein toller Geheimtipp im Ruhrgebiet.

FOTO: IMAGO IMAGES/BLICKWINKEL

der Umgebung abwechslungsreiche Wanderwege, darunter den beliebten, insgesamt knapp 35 Kilometer langen Kettwiger Panoramasteig, die Oefter-Bach-Schleife vom Kettwiger Stausee oder die Schlösserroute.

Wenn Hunger aufkommt, kannst du dich auf dem Gastschiff „Thetis“ direkt auf dem See verpflegen lassen, sei es mit frischem Fisch, selbst gebackenen Kuchen oder anderen Leckereien. Wasserratten finden am Nordufer einen Tretbootanleger, während sich am Südufer das Naturschutzgebiet Untere Kettwiger Ruhraue über 25 Hektar erstreckt. Dort erwarten dich neben Stillgewässer-Buchten auch Weidengebüsche, Riesen-Bärenklau und ein kleiner Ahornwald.

Die idyllische Altstadt von Kettwig

Daneben lässt sich ab Kettwig eine Schifffahrt auf der Ruhr unternehmen. Deren Highlight ist nicht nur das entspannt vorbeiziehende Ufer – das Schiff fährt auch durch Schleusen, und dabei lernen Fahrgäste mehr über deren Funktionsweise. Dies ist besonders bei Familien mit Kindern beliebt. Nicht nur der Kettwiger See selbst lohnt

einen Besuch – auch die historische Altstadt gehört zu den schönsten Ecken im Süden von Essen. Zwischen engen Gassen, kleinen Cafés und liebevoll erhaltenen Fachwerkhäusern erinnert Kettwig an eine Kleinstadt im Bergischen Land.

Zu den auffälligsten Gebäuden der Altstadt gehört die denkmalgeschützte evangelische Kirche am Markt, deren Ursprünge auf das Jahr 1250 zurückgehen sollen. Sie prägt das Zentrum von Kettwig seit Jahrhunderten und steht ungefähr an jener Stelle, an der sich die erste Siedlung entwickelte. Besonders markant ist der rund 40 Meter hohe Turm aus Ruhrsandstein, der als ältestes erhaltenes Bauwerk Kettwigs gilt.

Direkt am Marktplatz steht außerdem das historische Rathaus von Kettwig. Das klassizistische Gebäude wurde 1830 ursprünglich nicht als Verwaltungssitz gebaut, sondern als Tuchfabrik. Noch heute fallen vor allem der auffällige Turm, kunstvoll verzierte Schmiedearbeiten und das steinerne Kettwiger Wappen ins Auge. In einem später ergänzten Gebäudeteil befindet sich inzwischen das Stadtmuseum. Ganz besonders ist zudem, dass du beim

Spaziergang durch den historischen Ortskern immer wieder moderne Kunstwerke entdeckst. Der sogenannte „Skulpturenpark Kettwig“ gehört seit 1985 fest zum Stadtbild. Die Augen offen zu halten lohnt sich, denn Werke aus dem 20. und 21. Jahrhundert stehen verteilt zwischen Häusern, auf kleinen Plätzen und entlang der Ruhr.

Sehenswertes unweit der Altstadt

Ein schönes Fotomotiv ist außerdem die historische Mühlengrabenbrücke über einen Seitenarm der Ruhr. Schon im 13. Jahrhundert soll sich in Kettwig eine erste Ruhrbrücke befunden haben. Die heutige Steinbrücke aus Ruhrsandstein entstand Ende des 18. Jahrhunderts. Während früher noch Fuhrwerke darüber rollten, ist sie heute ausschließlich Fußgängern vorbehalten.

Für alle, die tiefer in die Geschichte Kettwigs eintauchen möchten, werden in den Sommermonaten regelmäßig Stadtführungen angeboten. Besonders malerisch sind die Nachtwächterführungen, bei denen du Kettwig aus einer neuen Perspektive kennenlernst. Spannend ist ein Blick auf die sogenannten

Scheidt'schen Hallen unweit der Altstadt und nördlich des Sees. Die frühere Kammgarnspinnerei erinnert an die industrielle Vergangenheit des Ortes, wird heute aber kreativ genutzt – etwa für Ateliers, Workshops, Veranstaltungen und kleine Kulturprojekte.

Am Südufer des Kettwiger Sees, gut zwei Kilometer westlich, erhebt sich ein weiteres Highlight deines Kettwig-Besuchs: Schloss Hugenpoet, eines der bekanntesten historischen Bauwerke der Region. Das Wasserschloss stammt ursprünglich aus dem frühen 16. Jahrhundert und ist von Wassergräben umgeben.

Nach schweren Zerstörungen im Dreißigjährigen Krieg wurde die Anlage ab 1647 wieder aufgebaut. Im Laufe der Zeit diente das Schloss unter anderem militärischen Zwecken und zeitweise sogar als Ausstellungsort des Folkwang-Museums.

Heute befindet sich dort ein Hotel mit Restaurant, die gesamte Anlage steht unter Denkmalschutz.



Bringt es wirklich etwas, den Teebeutel auszuquetschen?

Kennen Sie die Diskussionen, wenn es um den perfekten Tee-genuß geht? Die einen wollen den vollen Geschmack aus dem Tee herausholen und quetschen mit dem Teelöffel ausgiebig auf dem Teebeutel herum. Andere rollen bei dem Anblick mit den Augen oder schütteln den Kopf, behaupten, dass genau dieses Vorgehen den Tee nur unnötig bitter und sehr tanninlastig werden lässt. Was stimmt denn nun?

Genaugenommen, nichts von beiden. „Der Einfluss wird häufig überschätzt“, klärt Kyra Schaper vom Deutschen Tee und Kräutertee-Verband auf. Wer in das Quetschen oder Nicht-Quetschen eines Teebeutels große Erklärungen hineininterpretiert, denke zu kompliziert, so Schaper. Nicht das Quetschen oder das Hin- und Herschwenken des Teebeutels habe Einfluss auf den Geschmack, sondern die Ziehzeit und die Dosierung des Tees.

Wer sich an die Zubereitungsempfehlungen auf der Verpackung oder an die Hinweise aus dem Teefachgeschäft hält, kann bei der Teezubereitung eigentlich nichts falsch machen, so Schaper. Diese Empfehlungen kommen von „Tea Tastern“ (deutsch „Teeverkoster“), die zwischen 400 und 600 Tassen Tee am Tag testen.

Schwarzer Tee wird bitter, wenn er länger als 5 Minuten zieht

Der Tee, etwa Schwarzer Tee, werde natürlich kräftiger oder bitterer, wenn man ihn länger als 5 Minuten ziehen lässt. „Bis zu diesem Zeitpunkt ist er anregend, danach kommen mehr Gerbstoffe in die Tasse und er wird bitter - ohne dass mehr Koffein in die Tasse kommt.“

Kyra Schaper würde Teebeutel gegenüber einem Tee-Ei bevorzugen. „Die Beutel sind so

konzipiert, dass sie nur zur Hälfte gefüllt sind. Denn Teeblätter dehnen sich aus, wenn Flüssigkeit hinzukommt. Der Grund ist einfach: Tee muss tanzen.“ Beim Tee-Ei dagegen werde der Tee nur zusammengedrückt und könne sich nicht so gut ausbreiten.

Wem es beim Ausquetschen des Beutels darum geht, dass hinterher keine Pfütze auf der Untertasse entsteht, empfiehlt die Tee-Expertin, mit dem Löffel den Teebeutel herauszunehmen und ihn einmal mit der Schnur um den Teelöffel herumzuwickeln - das reiche völlig aus. (dpa)

Das Quetschen des Teebeutels in der Tasse hat keinen Einfluss auf den Geschmack.

FOTO: CHRISTIN KLOSE



Gesundheit

ANZEIGE

Schmerzen bekämpfen – doppelt so schnell¹

Das geht mit flüssigem Ibuprofen in Kapselform

Ein Pochen an der Schläfe, ein Stechen im Knie, ein dumpfes Dröhnen im Kopf – Schmerzen kennt jeder von uns. Manchmal begleiten uns die Schmerzen Stunden, Tage und manchmal bleiben sie sogar dauerhaft. Der Wunsch: den Schmerz schnell abzuschalten!



innovativen Flüssigkapsel eingeschlossen. Im Gegensatz zur

Tablettenform liegt der flüssige Wirkstoff Ibuprofen deutlich schneller frei verfügbar vor, denn er muss nicht erst im Dünndarm aufgelöst werden. So wird die maximale Konzentration von Ibuprofen im Blutplasma doppelt so schnell¹ erreicht wie bei Ibuprofen in Tablettenform.

Neben der extra schnellen

Schmerzlinderung bekämpft Spalt Forte zusätzlich entzündlich- sowie schwellungsbedingte Schmerzen und Fieber.

Spalt schaltet den Schmerz ab - schnell!

Für Ihre Apotheke:
Spalt Forte
(PZN 00793839)



Schneller schmerzfrei mit Spalt: flüssiges Ibuprofen in Kapselform

Mit Spalt Forte hat die Expertenmarke eine Flüssigkapsel entwickelt, die mit flüssigem Ibuprofen einen deutlich schnelleren Wirkeintritt ermöglicht als herkömmliche Ibuprofen-Tabletten.

Das Besondere: 400 mg vollständig gelöstes Ibuprofen wurden in eine einen Millimeter dünne, weiche Hülle in einer

¹PharmaSGP GmbH, Fachinformation des Arzneimittels „Spalt Forte“ beschreibt die doppelt so schnelle Aufnahme des Wirkstoffs Ibuprofen vom menschlichen Körper; Stand der Information: Januar 2022.

SPALT FORTE. Wirkstoff: Ibuprofen. Für Erwachsene zur kurzzeitigen symptomatischen Behandlung von leichten bis mäßig starken Schmerzen wie Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Regelschmerzen; Fieber. Spalt Forte soll nicht längere Zeit oder in höherer Dosierung ohne ärztlichen oder zahnärztlichen Rat eingenommen werden. Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben! • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

Hilfe, Verstopfung!

Darm im Fokus: Aktivieren Sie Ihre Verdauung auf intelligente Weise

Stress, wenig Bewegung oder eine ballaststoffarme Ernährung führen häufig zu einer reduzierten Darmaktivität. Der Transport der Nahrung durch den Darm dauert dann deutlich länger und die Verdauung gerät ins Stocken – unregelmäßiger Stuhlgang oder sogar Verstopfung sind die Folge. Noch dazu tritt häufig ein unangenehmer Blähbauch auf.

Darmpassage erleichtern, gesunden Darm erhalten

Forscher haben mit Kijimea Regularis PLUS jetzt ein Produkt entwickelt, das den Darm in seiner natürlichen Funktion unterstützt. Kijimea Regularis PLUS enthält Methylcellulose und Psyllium, welches hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten¹. Denn es quillt im Darm auf

und dehnt die Darmmuskulatur so sanft. Dadurch erhält sie den Impuls, sich wieder zu bewegen. So kommt der Darm aus eigener Kraft in Schwung und die Verstopfung löst sich² – planbar und zuverlässig. In der Folge können auch die Gase im Darm reduziert werden, wodurch der Blähbauch zurückgeht. Außerdem enthält Kijimea Regularis PLUS über 300 Millionen Bakterien pro Portion – ein zusätzliches Plus für Ihren Darm.



Für Ihre Apotheke:

Kijimea Regularis PLUS
(PZN 18788684)

www.kijimea.de



KIJIMEA
AUS DER FORSCHUNG. FÜR DEIN LEBEN.

¹Die Angabe „Hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten“ bezieht sich auf einen dreimaligen Verzehr pro Tag. • ²Das enthaltene Psyllium hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten.

Steuerberatung gesucht? So kann es klappen

Wer derzeit einen Steuerberater oder Lohnsteuerhilfeverein sucht, braucht häufig vor allem eines: Geduld. Viele Anbieter in Deutschland arbeiten seit Jahren an ihrer Belastungsgrenze und nehmen neue Mandanten - also auch Arbeitnehmer, Rentner und Vermieter, die sich Unterstützung bei der Steuererklärung wünschen - nur noch eingeschränkt oder gar nicht mehr auf.

Für viele Steuerzahler wird die Suche damit zunehmend zur Herausforderung, stellt der Bund der Steuerzahler fest und gibt Tipps, wie die Suche doch erfolgreich enden kann: Hilfreich kann sein, nicht nur in Großstädten zu suchen. Kleinere Kanzleien und Hilfevereine im Umland verfügen teilweise noch über freie Kapazitäten. Zudem setzen immer mehr Steuerberater auf digitale

Betreuung und arbeiten bundesweit.

Persönliche Empfehlungen nutzen: Fragen Sie Ihre Bekannten oder Verwandten, wer für sie die Steuererklärung erstellt. Fragen Sie mit Verweis auf einen persönlichen Kontakt an, kann das Türen öffnen.

Nicht nur nach Steuerberatern suchen: Für Arbeitnehmer und Rentner kommen auch Lohn-

steuerhilfevereine für die Erstellung der Steuererklärung infrage. Diese dürfen allerdings nicht jeden Fall übernehmen. Bei umfangreichen gewerblichen Einkünften oder größeren Vermietungen sind die Möglichkeiten begrenzt.

Nicht nur nach dauerhaftem Mandat suchen: Manche Kanzleien übernehmen zwar keine Mandate mehr auf Dauer, helfen

aber bei einzelnen Steuererklärungen oder speziellen Fragen.

Nutzen Sie andere Angebote: Wer gar keinen Berater findet, kann sich zumindest vorübergehend mit offiziellen Informationsangeboten behelfen, etwa über das Bundeszentralamt für Steuern oder die jeweiligen Landesfinanzverwaltungen. Für einfache Fälle kommen auch Steuerprogramme infrage.

AnzeigenSpezial

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

Mit PAZ Digital verlässlich informiert bleiben.

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

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

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

Galaxy Tab A11+ für nur 1 € sichern!

Mit PAZ Digital verlässlich informiert bleiben.

Tablet
für 1 €
statt 199 €

+100 €
geschenkt



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



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

Peiner Allgemeine ZEITUNG

Sind Sie sich sicher, dass Sie Erdbeeren richtig waschen?

Ob eine Handvoll Erdbeeren oder eine ganze Schüssel: Fragen Sie sich auch immer, ob der grüne Kelch vor dem Waschen der roten Früchtchen entfernt werden soll oder besser danach? Klare Antwort: Der Kelch sollte beim Waschen noch dran sein. Denn das Entfernen vor dem Waschen würde die Struktur der Beere an der Schnittstelle zerstören.

Das wäre kein Schönheitsfehler, aber eine Frage des Geschmacks: Dringt das Wasser an der Schnittstelle ein, spült es den Fruchtzucker aus und verwässert den Geschmack, so das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE).

Was sich weniger Menschen fragen, aber oft falsch machen: Die Erdbeeren sollten im Wasserbad schonend gewaschen werden - und nicht unter einem fließendem Wasserstrahl. Denn der würde ebenfalls die Erdbeeren verletzen.

Wer seine Erdbeeren ohne Kelch gewaschen hat, greift meist zu reichlich Zucker, um den verwässerten Geschmack



Bleibt der Strunk beim Waschen der Erdbeeren dran, wird der Geschmack nicht verwässert.

FOTO: CHRISTIN KLOSE

wieder auszugleichen. Einzuckern sollte man die Beeren allerdings erst kurz vor dem Verzehr, dann ziehen sie nicht so viel Saft, erklären die Ernäh-

rungsexperten. Sie raten auch, zu feinem Puderzucker zu greifen. Der verteilt sich besser als Kristallzucker und lässt sich auch maßvoller dosieren.

Statt Einzuckern: Der Trick mit Orangensaft

Es gibt aber auch noch eine süße Alternative zum Einzuckern: Wer auf extra Zucker verzichten

möchte, kann die Beeren auch mit 1 - 2 EL frischem Orangensaft mischen - so bleibt es fruchtig und reicht zur Geschmacksabrundung meist aus. (dpa)

Gesundheit

ANZEIGE

Ein Gefühl von geschwollenen, schweren Beinen?

Ein innovatives Pflege-Gel mit Multi-Target-Komplex soll Erleichterung schaffen. Doch was kann der Ansatz mit den Inhaltsstoffen aus der Nobelpreis-Forschung wirklich?

Schwere und geschwollene Beine - ein Problem, das fast 80 Prozent aller Erwachsenen kennen. Häufig hängt dieses Empfinden mit Wassereinlagerungen in den Beinen zusammen. Unter anderem entscheidend ist die Mikrozirkulation. Sprich: der Blutfluss in den kleinsten Gefäßen. Ebenso wie der Abtransport von Flüssigkeit aus dem Gewebe. Dies führt oft zu geschwollenen, schweren Beinen, was für Betroffene häufig auch ein kosmetisches Problem darstellt. Denn die Beine fühlen sich nicht nur dick an, sie sehen auch dick aus.

Wassereinlagerungen und vorübergehende Ödeme gehen oft auch mit Nervenkompressionen einher. Dadurch können Spannungs- und

Druckempfindungen stärker wahrgenommen werden. Auch unsere Haut reagiert sensibel auf Spannung und Trockenheit. Reize können so intensiver wahrgenommen werden und Schweregefühle können subjektiv verstärkt werden.



Fast 80 Prozent aller Erwachsenen leiden darunter, dass sich ihre **Beine regelmäßig geschwollen und schwer anfühlen.** Restaxil Gel lässt sich leicht einmassieren und unterstützt dabei, die Glieder wieder zu beleben.

Der Multi-Target Ansatz für schwere Beine

Wissenschaftler haben ein innovatives Pflege-Gel mit Multi-Target-Ansatz entwickelt. Das bedeutet, dass mit einem Produkt mehrere Punkte angegangen werden. Die Nervenspezialisten der Nr.1* Apothekenmarke Restaxil haben sich dabei von der Nobelpreisforschung inspirieren lassen.

Herzstück der Formulierung ist der Pflanzenkomplex Legactif aus Goldrute, Mäusedorn und Zitrone. Er kann dazu beitragen:

- ▶ Die Mikrozirkulation anzuregen
- ▶ Die Hautdicke und die damit verbundenen Ödeme zu reduzieren¹
- ▶ Die Durchblutung feiner Gefäße zu unterstützen und den Flüssigkeitsabtransport zu fördern

Pflege für Ihre Haut

Mit Hydagen Aquaporin enthält das Gel einen Pflegebaustein, der auf der Nobelpreis-prämierten Grundlagenforschung zu Aquaporinen basiert.

Die Menthol-Formulierung Koko ML Plus erzeugt ein Frischegefühl und das Produkt lässt sich ideal als Massagegel anwenden. Viele nutzen das Einmassieren, um den Abtransport von Flüssigkeit zu unterstützen.

Qualität aus Deutschland

Restaxil Gel ist dermatologisch geprüft und in der Apotheke erhältlich. Das Gel ist aufgrund der Nachfrage nicht immer vorrätig. Nach Bestellung in der Apotheke ist das Produkt in wenigen Stunden abholbereit. Alternativ kann es online erworben werden.

Für Ihre Apotheke:

Restaxil Gel

(PZN 19649387)



www.restaxil.de

▶ **STELLENANGEBOTE**

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:

- Blumenhagen
- Groß Ilsede
- Klein Ilsede
- Berkum
- Wierthe
- Bortfeld
- Wendeburg



17300301_002426

Dein Job in Peine und Region

lokalboten.de
#1 für Zustelljobs

Freie Stellen in

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

Heute eingestellt,
morgen zugestellt

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



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

15333301_002426

Wir brauchen weitere Verstärkung (m,w,d) für unser Produktionsteam (leichte handwerkliche Arbeiten) in Teilzeit. Kühnel-Orthopädie
Tel. 05171/155241
mail: info@kuehnel-orthopaedie.de

▶ **HANDWERK / GEWERBLICHE BERUFE**

Wir sind ein Unternehmen der Wohnungswirtschaft und suchen eine/n **Hausmeister (m/w/d)** auf Minijob-Basis für die Pflege der Grünanlagen, Winterdienst und Reinigungsarbeiten in unseren Wohnanlagen in Peine.

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

▶ **MINI- UND NEBENJOBS**

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

Hausmeister/ Gärtner gesucht
☎ 05171/55336

Reinigungskraft gesucht.
☎ 05171/55336

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

▶ **STELLENGESUCHE**

Su. Stelle als Helfer im handwerklichen Bereich. ☎05171/800890

Pflasterarbeiten und Heckenschnitt Einfahrten, Wege, Terrassen. Zuerstellige Unterstützung ☎ 0163/2664548

Fliesenleger sucht Arbeit.
☎ 0160/ 977 39 654



erscheint an jedem Sonnabend

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

Geschäftsführer:
Carsten Winkler, Lars Rehman
Verantwortlich für den Anzeigenteil:
Carsten Winkler

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

Anzeigen-Annahme:
Tel. (08 00) 1234-906
*kostenlose Servicenummer
E-Mail: anzeigen@hallopeine.de

Zustellung:
WM Vertriebs- und Werbeservice GmbH
August-Madsack-Str. 1, 30559 Hannover
Unter www.hallowochenende.de können Sie uns ganz einfach melden, wenn Sie die Zeitung nicht erhalten haben.

Druck:
Druckzentrum Niedersachsen
Gutenbergstraße 1
31552 Rodenberg

Gültige Preisliste im Internet:
www.paz.mediadaten.online/anzeigenblaetter

Leserbriefe:
Anonyme Zuschriften werden nicht veröffentlicht. Jeder Leserbrief muss mit voller Adresse versehen und vom Einsender unterschrieben sein. Die Redaktion behält sich Kürzungen unter Berücksichtigung der presserechtlichen Verantwortung vor.
Für unverlangt eingesandte Manuskripte wird keine Gewähr übernommen. Rücksendungen nur, wenn Porto beiliegt.



Bundesverband Deutscher Anzeigenblätter

Falls Sie dieses Produkt nicht mehr erhalten möchten, bitten wir Sie, einen Werbebotschaft-Kleber 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

SKAN-CLUB 60 plus GOLDENE OSTSEEKÜSTE Morada RESORT KÜHLUNGSBORN 8-Tage-Seniorenreisen

INKLUSIV-LEISTUNGEN	TERMINE 2026	
	• An- und Abreise im Fernreisebus mit WC und Getränke-Selfservice • 7 Übernachtungen in Zimmern mit Dusche/WC inkl. Halbpension • Galabuffet und Mecklenburgisches Spezialitätenbuffet (im Rahmen der Halbpension) • Unterhaltungsabende • Kostenlose Nutzung des Hallenbades • Kofferservice im Hotel nach Bedarf und vieles mehr ...	12.07.-19.07.
09.08.-16.08.		25.10.-01.11.
06.09.-13.09.		20.12.-27.12. (Weihnachten)
27.09.-04.10.		27.12.-03.01. (Silvester)
11.10.-18.10.		
8-Tage-SONDERREISEN		
Goldener Oktober		
	04.10.-11.10.2026	ab € 798,-
	11.10.-18.10.2026	ab € 798,-
Jubiläumsreise		
	01.11.-08.11.2026	ab € 518,-
	08.11.-15.11.2026	ab € 508,-
	15.11.-22.11.2026	ab € 498,-
	22.11.-29.11.2026	ab € 488,-
Christmasparty		
	29.11.-06.12.2026	ab € 448,-
	06.12.-13.12.2026	ab € 438,-
	13.12.-20.12.2026	ab € 428,-
Silvesterfeier		
	03.01.-10.01.2027	ab € 498,-
Winterzauber		
	17.01.-24.01.2027	ab € 458,-

Veranstalter: SKAN-TOURS Touristik Int. GmbH · Gehrenkamp 1 · 38550 Isenbüttel www.seniorenreisen.de

17281101_002426

Hilfe, die ankommt drk.de/spenden



▶ **BEKANNTSCHAFT**

▶ **ER SUCHT SIE**

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

▶ **VERSCHIEDENES**

Rolektro-Mobil E Quad 25 V 2, zu verk. 950€ ☎ 0178/1313926

▶ **IMMOBILIENMARKT**

▶ **IMMOBILIENKAUF- GESUCHE**

▶ **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

Wohnung mit Herausforderungen zu verkaufen? Renovierungsstau, andere Sorgen? Kein Problem. Ab Baujahr 1960. Kauf von privat. Unkompliziert und fair. ☎ 0531 18056127

2-3 Zimmer in PE gesu.

Beamtin sucht sonnige ETW mit Balkon und möglichst Tageslichtbad. 05172-9644911, ella-henke-immobilien.de

▶ **HÄUSER**

Kl. Haus od. Bungalow...

Ehepaar sucht nach Hausverkauf gemütl. Haus für 2 ab 90m² Wfl mit Garten und wenig Renov.stau. 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

Bis ca. 550.000,- gesu.

IT-Manager und Personalleiterin suchen modernes Haus/Stadthaus ab 130m² mit hochwertiger Ausstattung. 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

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

SUCHE Haus zum kauf

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

Haus in Vechelde gesu.

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

▶ **ANLAGEOBJEKTE**

Anlageobjekt gesucht

Kapitalanleger aus Hannover sucht Mehrfam.- oder Wohn.Geschäftshaus in gut vermietb. Lage von Peine. 05172-9644911, ella-henke-immobilien.de

▶ **GRUNDSTÜCKE**

SUCHE Baumöglichkeit

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

▶ **MIETANGEBOTE**

▶ **3 ZIMMER**

3 Zimmer Wohnung in Peine ab sofort zu vermieten ☎ 0163 1913491

▶ **4 ZIMMER / GROSSWOHNUNGEN**

Whg. 4 ZKB, ca. 110m², 2.OG, Altbau, Peine Fußgängerzone, Miete 500€ + NK 150€ + Strom und Heizung. ☎karl.schmidt029@gmail.com

▶ **IMMOBILIEN DIENSTLEISTUNGEN**

▶ **TRANSPORTE / UMZÜGE**

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

15333301_002426

MUSIKGOTTESDIENST
Liebe siegt!
SONNTAG | 21. JUNI | 10:00 UHR

DU BIST HERZLICH ZU UNSEREM MUSIKGOTTESDIENST EINGELADEN!

Musikalisch begleitet von:

- Kindergruppe
- Gesangsgruppen
- Musikensemble

CHRISTENGEMEINDE ILSEDE
ILSEDER HÜTTE 3, GROSS ILSEDE

► GARTEN

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

Biete preisgünstig

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

buero@gashi-peine.de
www.gashi-peine.de

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

12962301_002426

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

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

MÜLLER TIEFBAU

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

12963701_002426

Gartenpflege Tel.: (0172) 159 38 60

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

14698701_002426

► HOBBY UND FREIZEIT

Modelleisenbahn und altes Spielzeug gesucht ☎ (039403) 94168

► KAMINE / SAUNA

Kaminholz frei Haus (0170) 1045267

► DIENSTLEISTUNGEN

Dachdecker hat Zeit: Flachdach & Dachrinnenabdichtung, Holzsanstrich u.v.m. Tel: 01521/8590189

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

17335701_002426

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

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

Dieter **Nuhr** auf Tour Tickets unter eventim

06.11.2026 WOLFSBURG
CongressPark

06.03.2027 HANNOVER
Swiss Life Hall

07.03.2027 BRAUNSCHWEIG
Volkswagen Halle

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

PLATE UMZÜGE

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

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

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

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

Üner Putz und Fliesen GmbH
seit 30 Jahren

Putzarbeiten aller Art, Sanierungsputz u. Reparaturarbeiten, kleine Rigips- und Fugarbeiten

☎ 0175/2127702
info@uener-putz.de

Malermeister Eric Borchers hat Termine frei, auch kurzfristig!
☎ (0 53 04) 32 77

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

Bachmann Tapezier- und
Anstricharbeiten ☎ 05171/9881742

► KRAFTFAHRZEUGMARKT

► KFZ ANGEBOTE

► VW

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

► KFZ GESUCHE

► PKW KAUFGESUCHE

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

17723601_002426

Fahrzeugankauf! Alles anbieten
Tel. 0173/6679148

► WOHNMOBILE / –WAGEN

Wohnmobil (Kasten), Selbstausbau, 90 Tkm, TÜV 02/28, 23.500€ VB
☎ 0157/56539754

► MOTORRÄDER / ZWEIRÄDER

Kaufe gebr. Motorräder
auch defekt ☎ (0531) 8789370

► WOHNMOBILE / –WAGEN

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

► 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

► KUNST- UND SAMMLERMARKT

Kaufe Schmuck und Nachlässe aller Art. zahle fair ☎ 015213447382

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

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

► MÖBEL / HAUSRAT

Tisch weiß, 80x60x75, zu verschenken an Selbstabholer, Peine Südstadt ☎ 0151 288 26 127

► MUSIK

Milazzo-Akkordeon, 3-Chörig-72 Bässe inkl. Koffer, 600€. ☎ 05128/4097616

Immer wieder gute Unterhaltung und viele Tipps um Reise, Freizeit und Erholung ...
... und eine gute Reise



Großer-Belt-Brücke: Mautzahlung wird einfacher

Die Mautzahlung an der Großer-Belt-Brücke in Dänemark wird einfacher: Urlauber können sich nun vorab online ein Ticket kaufen. Das spart einerseits Wartezeiten vor Ort, weil man die Expressspuren nutzen kann, und andererseits Geld:

- Die Überfahrt kostet mit dem Onlineticket 205 statt 235 Kronen für Autos unter 6 Meter Länge.
- Das sind umgerechnet rund 27,50 Euro und damit etwa 4 Euro weniger als bei Vor-Ort-Zahlung.

Von der neuen Ticketoption sollen nach Angaben der Betreibergesellschaft Sund & Bælt Holding insbesondere ausländische Reisende profitieren.

Das Ticket ist ans Nummernschild geknüpft, das bei der Durchfahrt über die grünen Expressspuren automatisch registriert wird. Es wird ab dem Kaufdatum 30 Tage gültig und kann innerhalb dieser Zeit auch zurückerstattet werden, wenn man es doch nicht benötigt.



Günstiger und schneller: Von der neuen Online-Ticketoption sollen insbesondere ausländische Reisende profitieren

FOTO: TOMAS BECHMANN

Buchung über Onlineplattform

Die Ticketoption, die über die

Plattform Brobizz angeboten wird, besteht für Fahrzeuge mit Kennzeichen aus Deutsch-

land, Schweiz, Österreich, Niederlande, Belgien, Frankreich, Rumänien, Bulgarien, Lett-

land, Polen, Litauen, Norwegen, Schweden und Dänemark.

Nach dem Kauf dauert es den Angaben nach 20 Minuten, bis es gültig wird und genutzt werden kann. Last-Minute-Buchungen unterwegs könnten also schief gehen.

Das Onlineticket kann für Autos bis 6 Meter und längere Gespanne, etwa Autos mit Wohnwagen, gebucht werden - für Letztere kostet das Ticket mehr, eine Überfahrt liegt dann bei 314 statt 205 Kronen, also etwa 42 Euro.

Alternativlos für Landweg nach Schweden

Die Großer-Belt-Brücke („Storæbæltbroen“) verbindet die dänischen Inseln Fünen und Seeland. Wer mit dem Auto ohne Fahrpassage, sondern nur übers Land in Richtung Kopenhagen und weiter nach Schweden fährt, muss die 18 Kilometer lange Querung über den Großen Belt passieren. (dpa)

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



2. – 12. Juli
BRAWO OPEN 2026

Jetzt Tickets sichern! www.brawo-open.de