hallo PEINE wochenende



12945801_002426

26 ❖ 50. Jahrgang · 20. Juni 2026 www.hallopeine.de Zustellung hallowochenende.de/zeitung-nicht-erhalten/ Geschäftskunden (05171) 406 -301/-309 Kleinanzeigen (0800) 1234-913 Redaktion (05371) 808-122

Vom OP in die Sprechstunde: Peiner Chirurg wird Hausarzt

Ein Neustart mit Ende 50, der **Unfallchirurg** Dr. Steffen Märtens aus Woltorf wagt ihn

Groß Bülten. Im Kampf gegen Hausarzt-Mangel wirkt kein Medikament – aber vielleicht eine gute Idee. 30 Jahre hat Dr. Steffen Märtens aus Woltorf als Unfall-Chirurg gearbeitet, 20 davon zuletzt als Oberarzt an einer Klinik in Goslar. Jetzt sattelt er noch einmal um, lässt sich in der Praxis von Dr. Friedrich Scheibe in Groß Bülten zum Allgemeinmediziner weiterbilden – einem Aktionsprogramm für Quereinsteiger sei Dank. Eine Gemeinde im Landkreis Peine kann sich deshalb bald auf einen neuen Hausarzt freuen.

Bis vor kurzem hat er noch verletzte Gelenke operiert, komplizierte Brüche mit Schrauben stabilisiert oder verschobene Knochen wieder in ihre natürliche Position gerichtet. Jetzt hat sich sein Berufsalltag grundlegend geändert – und das findet Dr. Steffen Märtens gut. „Ich habe Spaß daran, etwas zu lernen“, betont er. Auch mit 58!

Er verschreibt seinen Patienten nun Cholesterin-Senker, misst Blutdruck oder spritzt die Grippe-Impfung. Hausbesuche statt Nachtdienste. Vom Spezialisten zum Allrounder. Und das Allerwichtigste: Seine Patienten sieht er jetzt regelmäßig, begleitet sie engmaschig. „Das hier ist eine Lebensbetreuung“, betont Dr. Märtens. Als Unfallchirurg in einer Klinik habe er, salopp gesagt, „die Patienten wieder zusammengebaut, aber sie danach oft nie wieder gesehen“.



Unfallchirurg Dr. Steffen Märtens (mit Brille) befindet sich derzeit in der zweijährigen Weiterbildung zum Allgemeinmediziner. Dr. Friedrich Scheibe freut sich über die Unterstützung in seiner Praxis in Groß Bülten FOTO: RALF BÜCHLER

Das besondere Verhältnis zu den Patienten – das ist allerdings nicht der einzige Grund, warum der Woltorfer schon jetzt sagt: „Es war die richtige Entscheidung.“ Die Arbeit in einer Klinik sei für ihn immer mehr zur Belastung geworden. Ständiger Personalwechsel, schlauchende Nacht- und Wochenenddienste, Unterbesetzung, Finanzdruck: „Die Klinik-Situation hat sich dramatisch verschlechtert, es frisst einen auf“, bedauert Märtens.

Er erinnert sich noch, wie er mit seiner Frau aufgrund der Belastung an den Feiertag-Diensten mal ein Hotelzimmer in Goslar gebucht hatte: „Da haben wir kurz Weihnachten gefeiert.“ Denn seine Frau arbeitete als Oberärztin an der Uni-Klinik in Magdeburg in der Orthopädie.

Ein ärztlicher Kollege machte dem Ehepaar Märtens schließlich ein besonderes Modell schmackhaft: Seit 2018 ermöglicht auch die Ärztekammer in Niedersachsen Fachmedizinern den Quereinstieg zum Allgemeinmediziner. Dr. Nicole Märtens legte vor, ihr Mann legte nach.

Zwei Jahre dauert die Weiterbildung, die bei einem Arzt absolviert werden muss, der die Erlaubnis dafür hat. Dr. Friedrich Scheibe hat sie – und er freute sich sehr über den neuen Kollegen. „Wir profitieren als Praxis auch davon, Herr Märtens

Fortsetzung auf Seite 2

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

Frühstücksbuffet
Um Vorabreservierung wird gebeten.
20,90 €
samstags & sonntags ab 9 Uhr

Stranderlebnis pur
Blick auf den See
Tretbootvermietung

Cocktails
Happy Hour
Mo – Do 18 – 20 Uhr
alle Cocktails 2 € günstiger



Malle Party
18.07.2026
mit DJ Patrick
Einlass 19:00 Uhr
Beginn 20:00 Uhr
Abendkasse 8 €
VVK 6 €
(ab sofort zu den regulären Öffnungszeiten am Eixer Haus am See)
17310201_002426



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







Baustoff Brandes
Da bau ich drauf.

Termin vereinbaren
Peine
Dieselstr. 1, Tel. 05171/7009-0

www.baustoff-brandes.de
5346701_002426

Peiner Chirurg wird Hausarzt

Fortsetzung von Seite 1

bringt unheimlich viel Erfahrung mit“, betont er.

Der Kreisvorsitzende der Kassenärztlichen Vereinigung begrüßt das Quereinsteiger-Modell ausdrücklich. „Es ist schön, dass diese Möglichkeit eingeführt worden ist. So können Kollegen, die vielleicht nicht mehr in einem Klinikumfeld arbeiten möchten, in einen anderen Bereich neu und unkompliziert einsteigen.“

Die Kassenärztliche Vereinigung und die Krankenkassen zahlen dafür eine monatliche Förderung für das Gehalt. „Wir könnten das als Praxis ohne die Förderung nicht finanzieren“, unterstreicht Scheibe. Mehrere Tausend Euro sind es. Und Märtens merkt an, dass die Förderung Kollegen die Angst vor einem Wechsel genommen hat.

Doch das Modell hat auch schon Kritik geerntet. Der Verband des Klinikmanagements kritisierte, dass damit ebenfalls dringend benötigte Klinikärzte abgeworben würden. Scheibe entgegnet jedoch: Viel schlimmer wäre es, wenn die Betroffenen dem Arztberuf stattdessen komplett Adieu sagen würden und dafür vielleicht in der Pharmamedizin einsteigen.

So könne die Hausarzt-Versorgung profitieren, Allgemeinmediziner sind nämlich auch in Peine weiterhin Mangelware. Gleich neun offene Hausarzt-Sitze gibt es im Landkreis laut Kassenärztlicher Vereinigung Niedersachsen. Quereinsteiger können hier also zum echten Gewinn werden.

Dr. Steffen Märtens ist bereits auf der Zielgeraden seiner Weiterbildung. Auch Zusatzqualifikationen für die Palliativmedizin und Akupunktur hat er bereits absolviert. Für November peilt er die Facharzt-Prüfung zum Allgemeinmediziner an. Danach will er in der Praxis einsteigen, in der auch seine Frau bereits arbeitet.

Dr. Nicole Märtens bildet eine Praxisgemeinschaft mit Dr. Peter Mysliwietz an der Hildesheimer Straße in Vechelde. Die Gemeinde darf sich also über einen weiteren Hausarzt freuen - und Dr. Steffen Märtens über kurze Wege zur Arbeit und eine besondere Wertschätzung von Patienten. „Hausärzte sind gefühlt die letzte Verteidigungsbastion im System“, sagt er.

Welchen Stellenwert sie bei den Patienten genießen, dafür hat er ein schönes Beispiel parat: Selbst wenn es in Beratungsgesprächen um einen chirurgischen Eingriff ging, hörte der Unfallchirurg regelmäßig einen Satz: „Da würde ich gerne noch einmal mit meinem Hausarzt drüber sprechen.“

Langeweile in den Ferien?
Nicht mit der Peiner Allgemeinen Zeitung!

Spannende Familienerlebnisse im großen Ferien-Countdown

Peine. Endlich Ferien! Für viele Familien beginnt bald die schönste Zeit des Jahres – Zeit für gemeinsame Ausflüge, Erlebnisse und Abenteuer. Wer in den kommenden Wochen noch auf der Suche nach abwechslungsreichen Freizeitideen ist, sollte sich die Aktion der Peiner Allgemeinen Zeitung nicht entgehen lassen: Vom 20. Juni bis zum 1. Juli findet der große Ferien-Countdown statt, bei dem täglich attraktive Familien-Tickets für ausgewählte Ausflugsziele aus der Region verlost werden.

Insgesamt warten zwölf faszinierende Erlebnisziele darauf, von kleinen und großen Entdeckern besucht zu werden. Von naturverbundenen Tierparks über spannende Freizeitparks bis hin zu mitreißenden Abenteuerwelten ist für jeden Geschmack das richtige Ausflugsziel dabei. So stehen unter anderem das beliebte Rasti-Land in Salzhemmendorf, der zauberhafte Magic Park in Verden sowie der Wildpark in der Lüneburger Heide auf der Liste der teilnehmenden Attraktionen. Für Tierfreunde besonders reizvoll sind auch der Weltvogelpark in Walsrode sowie das Sea Life in Hannover, die mit einer beeindruckenden Vielfalt an Tieren und interaktiven Erlebnissen begeistern. Wer es etwas entspannter mag, kann sich im Ersepark in Uetze auf abwechslungsreiche Stunden freuen.

Das Besondere: Täglich wird ein neuer Tagesgewinn verlost, doch welches Ausflugsziel sich dahinter verbirgt, bleibt bis zu dem Tag ein gut gehütetes Geheimnis. So bleibt die Spannung garantiert – und die Vorfreude auf den nächsten Gewinn. Die glücklichen Gewinner bekommen flexible Tickets, die sie ganz nach ihren eigenen Plänen und Terminen einlösen können. So steht unvergesslichen Familienerlebnissen zu jeder Zeit nichts mehr im Wege.

Die Teilnahme an der Aktion ist denkbar einfach: Ein Scan des nebenstehenden QR-Codes führt direkt zur Gewinnseite.

SCAN MICH

Alternativ ist die Anmeldung auch online unter www.paz-online.de/ferien-countdown möglich. Also, nicht zögern: Mit etwas Glück wartet schon bald das perfekte Familienabenteuer!

Wir wünschen allen Teilnehmern viel Erfolg und vor allem erlebnisreiche und schöne Ferien!

Peiner Allgemeine ZEITUNG PAZ

17552601_002426



Großes Interesse: Die Peiner standen Schlange, um ihr Brunnenwasser beim Labormobil des VSR-Gewässerschutz abzugeben.

FOTO: CHRISTIAN MEYER

„Sparsamer mit Dünger sein“

Labormobil in der Fußgängerzone

Peine. „Oh, was ist denn da los?“ Passanten in der Fußgängerzone wunderten sich am Montagnachmittag über eine lange Schlange vor einem gelben Info-Bus am Graf-Gunzelin-Denkmal in der Fußgängerzone. Rund 150 Peinerinnen und Peiner nutzen die Chance und ließen ihr Brunnenwasser vom Verein VSR-Gewässerschutz auf Nitrat-, Säure-, Eisen- oder Salzgehalt testen. Das waren deutlich mehr als im Vorjahr (101).

Auch Rentner Peter Ziball aus Peine hatte eine Halbliter-Plastikflasche mit Brunnenwasser dabei. Er liebt es, im Sommer viel Zeit im Garten zu verbringen, braust sich auch gerne mal mit Brunnenwasser ab. Doch ist das unbedenklich? „Ich will auf Nummer sicher gehen“, sagt er. Die Qualität des Grundwassers wird schließlich von vielen Dingen beeinflusst. Immer wieder entdeckten die ehrenamtlichen Tester des Vereins auch Bakterien im Brunnenwasser, die zum Beispiel Magen-Darm-Beschwerden oder Harnwegsinfektionen auslösen können.

„Früher konnte man im Labor der Härke-Brauerei Wasser testen lassen“, erinnert sich Ziball. Nun nutzte er das Angebot der gemeinnützigen Umweltschutzorganisation und ist gespannt auf die Ergebnisse, die er per Post bekommt.

Oskar Böhl aus Meerdorf hat seinen Brunnen seit 1960. Erst fünf Jahre später sei das Haus an eine zentrale Wasserleitung angeschlossen worden. Mit dem Brunnenwasser wäscht er sich also längst nicht mehr, nutzt es vor allem zum Gießen von Blumen. „Ich möchte trotzdem mal wissen, wie es mit den Werten aussieht“, sagte er.

Auf Nummer sicher gehen – das war der Antrieb vieler Peiner. „Wir haben Kinder, die im Sommer mal gerne durch den Wassersprenger laufen“, sagte der Stederdorfer Tobias Grützner. Vor allem die Nitratbelastung interessiere ihn. Sauerkirschen, Süßkirschen, Johannisbeeren, Erdbeeren, Gurken – viel Obst und Gemüse baut eine Vöhrumerin an, doch die Garten-Brauchwasser-Analyse gab sie auch deshalb auf, um sich keine Sorgen machen zu müssen, wenn ihr Enkel mal pitschenass im Hochsommer vom Brunnenwasser ist.

Matthias Ahlbrecht und Frank Hage nahmen die Brunnenwasser-Proben entgegen und versahen sie zur Nachverfolgung mit Nummern. Probe M837 wurde noch vor Ort ausgewertet. Dafür verfügt der Verein unter anderem über eine Hightech-Nitrat-Sonde. Das Ergebnis dürfte einen Gartenbesitzer aus dem Schwarzen Weg erleichtern.

Der pH-Wert lag bei 6,01 und damit nur im leicht sauren Bereich. Der Peiner möchte das Brunnenwasser zur Zierpflanzen-Bewässerung nutzen, dafür ist es gut geeignet. Auch der Salzgehalt lag fast 70 Prozent unter dem Grenzwert. Der Nitrat-Gehalt lag bei 30,6 Milligramm pro Liter und war damit zwar etwas erhöht, aber ebenfalls unter dem Grenzwert von 50 Milligramm. „Ich werde dem Mann allerdings sagen, dass er mit seinem Dünger sparsamer sein kann“, merkte Ahlbrecht an.

Im Vorjahr hatte der Verein noch in jeder dritten Probe eine Nitrat-Überschreitung von 50 Milligramm pro Liter festgestellt. Dann kann das Wasser nicht mehr als Trinkwasser genutzt werden. Die Höchstwerte wurden bei Brunnen in Telgte (243), Ersehof (154), Alvesse (149), Schmedenstedt (132), Essinghausen (132), Rüper (131) und Wense (130) ausgemacht.

Der Verein ruft eindringlich dazu auf, die Nitratbelastung zu verringern, um das Grundwasser und die Artenvielfalt in Flüssen zu schützen. Deshalb fordert er unter anderem mehr Ökolandbau.

Ferienprogramm der Gemeinde Ilsede

Große Eröffnungsfeier am 1. Juli - Zahlreiche Angebote für Kinder und Jugendliche

Ilsede. Mit einer Eröffnungsveranstaltung am 1. Juli beim E-Center in Ölsburg beginnt das diesjährige Ferienprogramm der Gemeinde Ilsede. Bis zum 24. August erwartet Kinder und Jugendliche ein abwechslungsreiches Angebot mit Ausflügen, Kreativaktionen und spannenden Einblicken hinter die Kulissen verschiedener Einrichtungen.

Zu den Höhepunkten gehören Fahrten in den Serengeti-Park, zur Flughafenfeuerwehr nach Hannover sowie in den Zoo Magdeburg. Darüber hinaus stehen Besuche auf einem Bauernhof und bei einem Imker auf dem Programm. Wer schon immer wissen wollte, wie die Arbeit der Polizei aussieht oder was im Freibad Gadenstedt hinter den Kulissen passiert, erhält dazu ebenfalls Gelegenheit.

Ergänzt wird das Angebot durch zahlreiche Sport- und Bastelaktionen. Eine ganze Woche lang können Kinder und Jugendliche zum Beispiel Line Dance ausprobieren. Außerdem stehen Kurse zur Selbstbehauptung, Ersten Hilfe oder Segelfliegen auf dem Programm.

Anmeldung nur online

Die Anmeldung erfolgt ausschließlich online unter www.ferienprogramm-ilsede.de und startet am 15. Juni um 18 Uhr. Die Gemeinde weist darauf hin, dass sich bei ausgebuchten Veranstaltungen ein späterer Blick in das Anmeldesystem lohnen kann. Durch Absagen werden regelmäßig wieder Plätze frei, sodass auch nach dem offiziellen Anmeldestart noch Chancen auf eine Teilnahme bestehen.

Mit dem breit gefächerten Programm möchten die Organisatoren für abwechslungsreiche Sommerferien sorgen und die Möglichkeit bieten, Neues zu entdecken, Freunde zu treffen und spannende Erfahrungen zu sammeln. Außerdem bedanken sie sich bei Edeltraud und Dr. Hans-Peter Rohne für die finanzielle Zuwendung aus deren Stiftung.

Hier gibt es den Pass

Das gedruckte Programmheft ist in folgenden Ausgabestellen erhältlich: Adenstedt - B & B, Bülten - Postagentur Schuchardt, Gadenstedt - Postagentur Junkernberg, Freibad, Rathausaußenstelle, Groß Bülten - DRK Kleidershop, Versicherungsmakler Bardt, Groß Ilsede - Buchhandel Quindel, Café Restaurant Auszeit, Information Rathaus, Oberg - Fleischerei Müller, Ölsburg - E-Center an der Info, Jugendzentrum Badehaus, Classic Tankstelle Klimaschka, Solschen - Schmidt Kraftfahrzeuge. Unter der oben genannten Internetadresse findet man alle Informationen zu den Veranstaltungen.

Der Ferienpass kostet 7,50 Euro, einige Angebote können mit Zusatzkosten verbunden sein.

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

PAZ
Jetzt App downloaden!
Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland rnd

Anzeige

Hohe Kurse nutzen, bevor sie weiter nachgeben!

Gesammelte Werke aus Erbschaft & Alltag: Jetzt fair bewerten bei der Niedersächsischen Goldbörse Braunschweig

Die Niedersächsische Goldbörse Braunschweig: auch bekannt aus FOCUS MONEY

MEDIEN PARTNER 2026

Juni 2026

Aktueller Goldkurs: 4.337,70 USD/Ounce

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



Braunschweig. Nach einer längeren Phase sehr hoher Edelmetallpreise haben Gold und Silber zuletzt leicht nachgegeben. Solche Rücksetzer sind nach starken Anstiegen nicht ungewöhnlich: Viele Marktteilnehmer sichern Gewinne, wodurch die Kurse kurzfristig unter Druck geraten können. Dennoch liegt das Preisniveau weiterhin deutlich über dem langjährigen Durchschnitt. Für Privatpersonen, die Altgold, Schmuck, Zahngold, Münzen, Barren oder Silber verkaufen möchten, bleibt die aktuelle Marktlage daher attraktiv.

Gerade weil niemand den perfekten Höchststand exakt treffen kann, sollte eine gute Marktphase nicht ungenutzt verstreichen. Wer ohnehin über einen Verkauf nachdenkt, sollte nicht allein darauf hoffen, dass die Kurse noch weiter steigen. Erfahrungsgemäß folgen auf Hochphasen immer wieder ruhigere Marktabschnitte. Jetzt prüfen zu lassen und anschließend geordnet zu entscheiden, kann deshalb sinnvoller sein, als auf einen möglichen Idealpreis zu warten.

In vielen Haushalten liegen Werte, die im Alltag kaum noch Beachtung finden: einzelne Ohrringe, gerissene Ketten, alte Ringe, Armbänder, Zahngold, Silberbesteck oder geerbte Schmuckstücke. Was emotional keine große Rolle mehr spielt, kann finanziell überraschend wertvoll sein. Oft ergibt erst die Summe mehrerer kleiner Teile einen spürbaren Betrag.

Bei der Niedersächsischen Goldbörse Braunschweig stehen Transparenz, Ruhe und eine nachvollziehbare Bewertung im Mittelpunkt. Die mitgebrachten Stücke werden verständlich und zerstörungsfrei geprüft. Kundinnen und Kunden können Fragen stellen, sich die Bewertung erklären lassen und danach frei entscheiden, ob sie verkaufen möchten – ohne Zeitdruck und ohne Verpflichtung.

Auch Zahngold, Kronen, Brücken, Inlays oder Prothesenteile sollten nicht vorschnell entsorgt werden. Entscheidend ist nicht der äußere Zustand, sondern der enthaltene Edelmetallanteil. Eine fachgerechte Prüfung zeigt, welcher Materialwert vorhanden ist.

Besonders bei Erbschaften hilft eine neutrale Bewertung, Klarheit zu schaffen und faire Entscheidungen innerhalb der Familie zu ermöglichen. Unser Tipp: Sortieren Sie nichts vorschnell aus. Bringen Sie lieber ein paar Stücke mehr mit als zu wenige – häufig liegt der größte Wert genau dort, wo man ihn am wenigsten vermutet.

Die erfahrenen Fachberater nutzen modernste Analysetechnik, um den Wert exakt und nachvollziehbar zu ermitteln. Grundlage für die Bewertung ist dabei immer der aktuelle Tageskurs. So stellen wir sicher, dass unsere Kunden einen marktgerechten und fairen Preis erhalten.

Kommen Sie einfach vorbei und überzeugen Sie sich selbst. Machen Sie aus ungenutzten Schätzen bares Geld – zuverlässig, seriös und zu Top-Konditionen.

Die Niedersächsische Goldbörse Braunschweig – transparente Bewertung, ruhige Beratung, faire Entscheidung.

Niedersächsische GOLD BÖRSE BRAUNSCHWEIG

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

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

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

GESCHÄFTSFÜHRER:
N. GRANHOLM

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

DIE NIEDERSÄCHSISCHE GOLDBÖRSE KAUFT

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

17820601_002426

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

OPHIRUM Deutschlands größter Filialist GOLDFUXX

REKORDSTÄNDE IM GOLDPREIS! JETZT IHR ALTGOLD VERKAUFEN!

GOLDFUXX
BRAUNSCHWEIG
Wendenstr. 57
38100 Braunschweig

OPHIRUM
MAGDEBURG
Breiter Weg 213
39104 Magdeburg

GOLDFUXX
BREMEN
Fedelhören 12
28203 Bremen

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



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

www.ophirum.de

16350601_002626



Di., 23. Juni | 15:30 - 19:30 Uhr
Gasthof Radtke,
Oberger Hauptstraße 1, **Oberg**

Mi., 24. Juni | 15:00 - 19:30 Uhr
Dorfgemeinschaftshaus
Clauener Straße 1, **Hohenhameln**

Mi., 24. Juni | 14:30 - 19:30 Uhr
Dorfgemeinschaftshaus
Hainwaldweg 10, **Vöhrum**

Fr., 26. Juni | 14:30 - 18:30 Uhr
Grundschule
Am Mühlenberg 7, **Edemissen**

Sa., 27. Juni | 11:00 - 14:00 Uhr
Studio M 24
Marktstraße 24 b, **Peine-Hagenmarkt**

Jetzt QR-Code scannen und einen Termin reservieren!

SPENDE BLUT BEIM ROTEN KREUZ

17608101_002626



Kassenzettel sammeln sich in vielen Haushalten zuhauf an. FOTO: MARCUS BRANDT

Wann sollte man den Kassenbon mitnehmen?

Ob beim Bäcker oder im Kiosk: Seit 2020 müssen Händler bei jedem Kauf einen Kassenbon ausgeben. Nur auf Antrag können sich einzelne Betriebe davon befreien lassen. Bundesfinanzminister Lars Klingbeil erwägt nach Medienberichten eine Abschaffung der Bonpflicht für kleine Beträge bis 30 Euro. Aber was war das jetzt eigentlich nochmal mit dieser Bonpflicht?

Bonpflicht: Das gilt bisher an der Kasse

Aktuell besteht die Pflicht, einen Beleg auszugeben und dem Kunden unmittelbar zur Verfügung zu stellen. Was es nicht gibt: eine Pflicht der Annahme durch den Kunden, so das Finanzministerium. Kunden müssen den Bon nicht mitnehmen, einstecken oder aufheben und können ihn im Laden entsorgen oder einfach liegen lassen.

Wann sollte ich Kassenzettel aufheben?

Immer dann, wenn man für eine Ware Gewährleistungsrechte geltend machen möchte. Das lohnt sich vor allem bei teuren Geräten, bei denen auch eine Reparatur entsprechend ins Geld geht. Die Gewährleistungsfrist läuft zwei Jahre. Die vom Hersteller gewährte Garantie kann darüber hinausgehen - oder kürzer sein.

Quittungen, Kaufbelege, Kaufverträge, Garantieunterlagen und Kassenbons sollten zwei Jahre lang aufgehoben werden, rät die Verbraucherzentrale. Behalten sollte man laut den Verbraucherschützern vor allem Belege für Gegenstände, die über die Hausratversicherung versichert sind. So kann man im Notfall deren Wert besser belegen.

Belege braucht man übrigens auch, wenn man bestimmte Ausgaben in der Steuererklärung geltend machen will. Hier rät der Lohnsteuerhilfeverein, diese nach Abgabe der Steuererklärung mindestens vier Jahre lang aufzubewahren.

Blass, blasser, Thermobons

Kennen Sie diese leicht glänzenden Kassenbons aus dünnem, oft blauem Papier? Das sind Thermobons. Sie verblassen im Laufe der Zeit. Hier empfiehlt es sich, die Bons einzuscannen oder zu kopieren, um sie zu sichern, rät die Industrie- und Handelskammer (IHK). Auch ein Foto mit dem Smartphone genügt.

Sind digitale Belege auch in Ordnung?

Statt Papierkassenbons können Geschäfte auch digitale Belege ausgeben. Dann kommt der Beleg entweder per E-Mail, oder man scannt mit dem Smartphone einen QR-Code zum Anzeigen auf dem Display. Auch das ist ein vollwertiger Bon. Papier ist kein Muss. Das Umweltbundesamt (UBA) empfiehlt aus Gründen des Umweltschutzes sogar explizit, die elektronische Belegausgabe zu nutzen. (dpa)

+ NOTDIENSTE AM WOCHENENDE +

APOTHEKEN

PEINE Arkaden-Apotheke Tel. (05171) 6644, Bodenstedtstr. 8: So. 9-9 Uhr
LENGEDE Post Apotheke Tel. (05344) 7477, Bodenstedter Weg 5: Sa. 8.30-8.30 Uhr
TELGTE Glückauf-Apotheke Tel. (05171) 21100, Hannoversche Heerstr. 53: Sa. 9-9 Uhr
VECHELDE Löwen-Apotheke Tel. (05302) 2294, Hildesheimer Str. 20: So. 9-9 Uhr
WENDEBURG Aue-Apotheke Tel. (05303) 92360, Büssingstr. 8: Sa. 9-9 Uhr

ÄRZTE

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

KINDERÄRZTE

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

ZAHNÄRZTE

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

TIERÄRZTE

EDDESSE Dr. Dorothee Müller Tel. (05176) 7332, Kochs Weg 16: Sa., So.

Alle Angaben ohne Gewähr.

Karten im Ausland: Sperren und Limits vorab prüfen

Wer im Ausland Urlaub macht, sollte Folgendes dabeihaben, wenn auch nicht alles im selben Geldbeutel: eine weltweit gültige Debit- oder Kreditkarte, gegebenenfalls die Girocard sowie eine kleine Bargeldreserve. Dazu rät der Dienstleister Euro Kartensysteme.



Gut vorbereitet in den Urlaub: Mit einer Kombination aus verschiedenen Zahlungsmitteln sorgt man für finanzielle Sicherheit auf Reisen. FOTO: SOCRATES BALTAGIANNIS

Gibt es Limits?

Damit man vor Ort nicht nach einer Weile auf dem Trockenen sitzt, ist ein Karten-Check vorab sinnvoll. Denn der Verfügungsrahmen von Zahlungskarten ist im Ausland aus Sicherheitsgründen oft niedriger als in Deutschland. Manche Karten können auch gesperrt sein für bestimmte Regionen, Bargeldauszahlungen oder Onlinezahlungen.

So praktisch dieser Schutz ist, kann er im Urlaub einschränken. Solche Limits und Sperren lassen sich aber in der Regel per Online-Banking oder Banking-App anpassen. Wichtig: Haben Sie immer auch mögliche Kautionen etwa für Mietwagen oder Hotel mit im Blick. So ein Betrag wird zwar nicht unmittelbar abgebucht, drückt aber den Verfügungsrahmen.

Sichere Aufbewahrung

Tipp der Experten außerdem: Bewahren Sie Ihre Bankkarten an verschiedenen Stellen auf und nehmen Sie auch eine Kopie auf Papier oder als Foto mit in den Urlaub. So hat man die Daten etwa im Verlustfall parat.

Wichtig: Auf Kopien sollte man, ob digital oder auf Papier, die dreistellige Prüfziffer (CVV/CVC, hinten auf der Karte) unkenntlich machen, um die Daten vor Missbrauch zu schützen.

Speichern Sie den Sperr-Notruf für Karten im Handy (+49 116 116) und notieren Sie ihn zusätzlich. In der zugehörigen «SperrApp» kann man Kartendaten hinterlegen, um schnell reagieren zu können. (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
12955401_002426

Gültig: MO 22.06. bis SA 27.06.2026
BIG! DURST Cello´s Getränkehandel
+++ MO-FR VON 8.00-18.00 UHR • SA VON 8.00-14.00 UHR GEÖFFNET +++
4.99 Beck's versch. Sorten 6x0.33 Ltr. + 0.48 Pfand Ltr. 2.52
12.99 Wolters Pils/Pilsener 30x0.33 Ltr./ 20x0.5 Ltr. + 3.90/3.10 Pfand Ltr. 1.31/1.30
3.99 Vitamalz Das Original 6x0.33 Ltr. + 0.48 Pfand Ltr. 2.02
8.99 Staatl. Fachingen Mineralwasser Medium/Still 12x0.75 Ltr. Glas + 3.30 Pfand Ltr. 1.00
11.99 Schweppes versch. Sorten 6x1 Ltr. PET + 2.40 Pfand Ltr. 2.00
15.99 Ohlenhof Orangensaft 6x1 Ltr. Glas + 2.40 Pfand Ltr. 2.67
Marcel Bartsch • Peiner Straße 9 • 31228 Peine-Stederdorf
Service Hotline: 0 51 71 - 177 22 • bd-getraenkemarkt@arcor.de
Druckfehler & Irrtümer vorbehalten! Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen, solange der Vorrat reicht. BIG DURST ist ein Kooperationssystem der Getränke Ahlers GmbH, Industriestrasse 15, 28832 Achim. Vertragsverhältnisse kommen ausschließlich mit dem Rechtsträger des jeweiligen Getränkemarktes, in dem Sie einkaufen, zustande. www.big-durst.de
12357601_002426

LEA • DIETER BOHLEN • VANESSA MAI • FRIDA GOLD & RIKU RAJAMAA • JOSH. • DIE PRINZEN • GLOCKENBACH
© Mike Symnski
© Stephan Pick
© Vanessa Mai
© Fabian Sieggeler
© René Lucke
© Philipp Hrtenlehner
© Sven Sindt
© Glockenbach
BRAWO OPEN
2. – 12. Juli
BRAWO OPEN 2026
Jetzt Tickets sichern! www.brawo-open.de
14360501_002426

Vergessen als Bedrohung: Warum im Alter die Angst wächst

Im Vergleich zu früheren Generationen nimmt die Angst vor der Vergesslichkeit im Alter zu. Warum ist das so? Und wie kann man sein Gedächtnis stärken? Ein **Neuropsychologe** erklärt Strategien.

VON KATRIN SCHREITER



Merken und erinnern: Wer sich regelmäßig mit neuen Aufgaben und Situationen beschäftigt und dabei trainiert, die neuen Informationen gezielt zu speichern, hält sein Gehirn flexibel. FOTO: IMAGO/HALFPOINT IMAGES

Das Gehirn kontrolliert eine Vielzahl von Prozessen im Körper. Gleichzeitig ist es der Ort, an dem unser Bewusstsein entsteht und sich Gedanken sowie Gefühle formen. Veränderungen im Gehirn können daher sowohl den Körper als auch den Geist beeinflussen. Mit zunehmendem Alter treten solche Veränderungen häufiger auf – und das löst oft Sorgen aus.

„Besonders groß ist die Angst vor Demenz, die im Vergleich zu früheren Generationen zugenommen hat“, sagt Michael Niedeggen, Professor für Allgemeine Psychologie an der FU Berlin. Der Grund dafür sei simpel: „Die Menschen werden älter – und damit wächst die Wahrscheinlichkeit, an Demenz zu erkranken.“

Doch oft ist die Sorge unbegründet. „Viele ältere Menschen denken entsetzt, dass sie davon betroffen sind – nur weil sie hier und da mal etwas verlegt haben oder sich nicht an alles erinnern können. Früher kommentierte man kleine Aussetzer als ‚tüttelig‘ oder ‚schusselig‘, heute läuten schnell die Alarmglocken.“

Krankheit oder normaler Prozess?

Das Vergessen an sich hat seine Berechtigung: Ohne diesen Mechanismus könnte man unnötige Informationen nicht ausfiltern. Und auch dass man im Laufe des Lebens vergesslicher wird, ist ein normaler Prozess. „Das Altgedächtnis funktioniert in der Regel noch lange sehr gut. Was man früher gelernt und abgespeichert hat, bleibt relativ stabil abrufbar. Schwieriger ist es, Neues zu lernen“, sagt Niedeggen und erklärt, wie Erinnern funktioniert: „Es handelt sich um einen zweistufigen Prozess: Die Information muss zuerst im Gehirn gespeichert und dann auch abrufbar sein.“

Doch wie entscheiden die grauen Zellen überhaupt, was sie sich merken? „Das beeinflusst man selbst, indem man die entsprechende Information im Gehirn verankert – nur so bleibt sie dauerhaft zugänglich“, erklärt der Neuropsychologe. „Das klappt am besten, wenn man sie mit vorhandenem Wissen verknüpft, etwa mit einem auffälligen Detail oder der speziellen Situation. Hat diese Strategie funktioniert, kann später schon ein Geruch oder ein Lied eine ganze Gedächtnisepisode aktivieren.“

Merken und Erinnern werden schwieriger

Doch mit zunehmendem Alter verändert sich generell einiges am Erinnerungsprozess: sowohl bei der Aufnahme von Informationen als auch beim Abrufen. „Einigen Menschen fällt es im Alter immer schwerer, sich zu fokussieren, um Neues überhaupt aufzunehmen“, sagt Niedeggen. „Bei den meisten wachsen die Probleme, bestimmte Situationen oder Begriffe abzurufen. Im Alter wird dies schwerer, weil wir mehr – oder andere – Anhaltspunkte brauchen, um an das gespeicherte Wissen heranzukommen. Meist fällt uns später ein, was wir eigentlich sagen oder tun wollten.“

Der Wissenschaftler warnt vor voreiligen Schlüssen: „Eine wachsende Vergesslichkeit kann viele Gründe haben. Dazu gehören Stress, zum Beispiel nach einem Todesfall in der Familie oder einem Klinikaufenthalt, aber auch Altersdepressionen. Die Ursachen sollte man am besten in einer Gedächtnissprechstunde abklären lassen.“

> „Je mehr wir unser Arbeitsgedächtnis trainieren, desto besser klappt das Merken und Erinnern.“
> **Michael Niedeggen, Professor für Allgemeine Psychologie**

Auf den Punkt

Hilflos muss man diese Entwicklung nicht hinnehmen. „Gerade das gezielte Speichern von neuen Informationen lässt sich trainieren. Wichtig dabei ist, dass man sich mit neuen Aufgaben oder Situationen beschäftigt und übt, diese in Gedanken zu visualisieren. Um sich selber gezielt zu fordern, eignet sich beispielsweise ein Sprachkurs, bei dem man Vokabeln lernen muss“, empfiehlt Niedeggen. „Das tägliche Sudoku allein hilft eher nicht.“

Das heißt: „Je mehr wir unser Arbeitsgedächtnis trainieren, desto besser klappt das Merken und Erinnern. Denn das Gehirn bleibt so flexibel“, sagt der Fachmann. Die richtige Methode kann dabei helfen.

- **Tipp 1:** Mit Bildern und Eselsbrücken lernen: Auch bildhafte Vorstellungen, kleine Geschichten oder eine Eselsbrücke können beim Einprägen helfen. Ein bekanntes Beispiel ist die Reihenfolge der Planeten im Sonnensystem, die sich mit den passenden Anfangsbuchstaben merken lässt: „Mein Vater erklärt mir jeden Sonntag unseren Nachthimmel.“ (Merkur–Venus–Erde–Mars–Jupiter–Saturn–Uranus–Neptun).
- **Tipp 2:** Laut vorlesen: Lautes Lesen oder Sprechen hilft, Informationen besser im Gedächtnis zu verankern, da mehrere Sinneskanäle gleichzeitig aktiviert werden. Dieses Prinzip wird als „Produktionseffekt“ bezeichnet und verbessert vor allem das kurzfristige Einprägen, etwa von Listen. Durch das Aussprechen werden zusätzlich motorische und auditive Bereiche im Gehirn aktiviert. Für langfristiges Lernen und tiefes Verständnis ist diese Methode jedoch nur eingeschränkt geeignet.
- **Tipp 3:** Sinne gezielt einsetzen: Das Einbeziehen mehrerer Sinne macht Erinnerungen lebendiger und stabiler. Werden Informationen mit Bildern, Geräuschen oder Gerüchen verknüpft, entstehen stärkere neuronale Verbindungen. Besonders bei alltäglichen Situationen, wie dem Ablegen von Gegenständen, können bewusste Sinneseindrücke beim späteren Erinnern helfen. Je vielfältiger die Wahrnehmung, desto leichter lässt sich die Erinnerung wieder abrufen.

In Zukunft alle noch vergesslicher?

Nicht zuletzt spielt beim Thema Vergessen auch der Bildungsgrad eine wichtige Rolle. Niedeggen: „Wissenschaftliche Studien zeigen, dass gerade ein hoher Bildungsgrad den Abbau im Fall einer dementiellen Erkrankung deutlich verzögert.“

Doch verändert sich mit zunehmender Digitalisierung in Zukunft auch unser Konzentrationsvermögen? Und wie könnte sich das auf die Vergesslichkeit der nächsten Generation im Alter auswirken? Niedeggen: „Das lässt sich heute nicht voraussagen. Die Konzentration ist das eine, andererseits bieten auch immer mehr Programme passende Gedächtnisübungen an. Wir beobachten diese Entwicklung sehr genau.“

ALLE SCHUHE MÜSSEN RAUS!

NIX WIE HIN & MEHR SPAREN ALS BEZAHLEN!









Alle Damen-, Herren- und Kinderschuhe,
Sneaker, Halbschuhe, Stiefeletten, Boots,
Stiefel, Ballerinas, Slipper, Pantoletten, Pumps,
Sandalen, Taschen und Zubehör

50-70%

..ohne wenn und aber!

DAMEN-, HERREN- UND KINDERSCHUHE●SNEAKER●HALBSCHUHE●STIEFELETTEN●BOOTS
STIEFEL●BALLERINAS●SLIPPER●PANTOLETTEN●PUMPS●SANDALEN●TASCHEN UND ZUBEHÖR

Think! Gabor LLOYD GERMANY Finn Comfort Made in Germany RICOSTA Der Kinderschuh. ROMIKA FIDELIO LEGERO Der Leichtschuh superfit WALDLÄUFER

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

Schuhhaus Rentz

Peiner Str. 21 31234 Edemissen
Telefon: 05176 - 298
info@schuhhaus-rentz.de

Öffnungszeiten:
Mo.-Fr.: 9 - 18 Uhr • Sa.: 9 -13 Uhr

RENTZ
RENTZ

SCHUHHAUS
RENTZ

16538501_002426

Kopenhagen belohnt Zuganreise und Müllsammeln bald dauerhaft

Touristen sollen in Kopenhagen künftig dauerhaft für nachhaltiges Reiseverhalten belohnt werden. Beispielsweise, indem sie für eine Anreise mit dem Zug etwa kostenlos Fahrräder in der dänischen Hauptstadt ausleihen können. Oder indem sie gratis parken und vergünstigt aufladen können, falls sie mit einem Elektroauto angereist sind.

Das dahinterstehende Programm CopenPay wird am 22. Juni wieder gestartet und dann als dauerhafte Plattform bestehen, nachdem es in den vergangenen beiden Jahren jeweils auf mehrere Wochen im Sommer begrenzt war.

Das Konzept dahinter: Gäste bekommen durch „positive Aktionen" – von der Zuganreise bis zum Müllsammeln vor Ort – Belohnungen in Form kostenloser oder ermäßigter Erlebnisse, erklärt die Tourismusorganisation Visit Denmark. In Kopenhagen seien mehr als 100 lokale Partner beteiligt, darunter Hotels und Sehenswürdigkeiten. Mehr als 30.000 Touristen haben demnach schon an Aktionen im Rahmen des CopenPay-Programms teilgenommen.

Mitmachen können Touristen ab 22. Juni wieder über eine App: Man sucht sich dort die Aktivität (etwa das Müllsammeln), macht es und bekommt danach Vergünstigungen. Alle Informationen gibt es unter visitcopenhagen.com/copenpay.

Die Idee reicht inzwischen über Kopenhagen hinaus: Andere Städte testen solche und ähnliche Initiativen. In Berlin zum Beispiel läuft noch bis 14. Juni das Pilotprojekt BerlinPay, bei dem Urlauber und Einheimische belohnt werden, wenn sie etwa an Aktionen rund um den Gewässerschutz teilnehmen. In Bremen gab es im Mai ein Projekt namens BremenPay.

Laut Visit Denmark wurde das Kopenhagener Modell im Februar unter dem Namen DestinationPay weltweit kostenlos zur Verfügung gestellt. Mehr als 350 Destinationen seien seitdem in das Modell eingeführt und bei der lokalen Umsetzung unterstützt worden. (dpa)



Nachhaltiger Urlaub soll belohnt werden: In Kopenhagen gibt's Vergünstigungen für «gute Taten» wie Zuganreise oder Müllsammeln. FOTO: FRANCOISE HAUSER

Galaxy Tab A11+
für nur 1 € sichern!
Mit PAZ Digital verlässlich informiert bleiben.
Tablet
für 1 €
statt 197 €
+100 €
geschenkt
Mehr Informationen auf
abo.PAZ-online.de/jetztstarten
oder telefonisch unter 05171/406 176
Wissen, was Peine, die Region und die Welt bewegt.
Peiner Allgemeine Zeitung
PAZ
Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland
13994201_002426

Steuern: So holen Ferienjobber ihr Geld zurück

Für viele Schüler und Studentinnen sind Ferienjobs eine gute Gelegenheit, um eigenes Geld zu verdienen und erste Einblicke in die Arbeitswelt zu erlangen. Meist können sie den Lohn zudem steuerfrei vereinnahmen. Entscheidend ist das jeweilige Jahreseinkommen, teilt die Steuerberaterkammer Rheinland-Pfalz mit.

„Grundsätzlich gilt: Auch wer noch zur Schule geht oder studiert, ist steuerpflichtig, wenn er oder sie Einkommen erzielt", erklärt Kammerpräsident Walter Sesterhenn. „Denn die Steuerpflicht bemisst sich nicht am Alter, sondern rein an der Höhe der erzielten Einkünfte." Wichtige Kennzahl ist der sogenannte steuerliche Grundfreibetrag, der im Jahr 2026 für ledige Personen bei 12.348 Euro pro Jahr liegt. Wer mit allen Einkünften, die er oder sie im Jahr erzielt hat, unter diesem Betrag bleibt, muss keine Einkommensteuer zahlen.

Steuererklärung am Jahresende bringt Klarheit

Trotzdem werden Ferienjob-Gehälter der Steuerberaterkammer zufolge häufig zunächst mit Abzügen überwiesen. Warum denn das? Das liegt daran, dass Arbeitgeber zunächst dazu verpflichtet sind, bestimmte pauschale oder individuelle steuerliche Regeln anzuwenden. Darum würde gerade bei zeitlich befristeten Ferienjobs oft Lohnsteuer einbehalten, obwohl am Ende des Jahres eigentlich gar keine Steuern zu zahlen sind.

Was Betroffene dann tun sollten: Am Ende des Jahres freiwillig eine Steuererklärung bei ihrem Finanzamt einreichen. Auf diese Weise können sich Jugendliche und junge Erwachsene einbehaltene Steuern zurückholen. (dpa)



Erster Job, erste Steuerfrage: Arbeitgeber ziehen bei befristeten Ferienjobs oft Lohnsteuer ab. Mit der Steuererklärung gibt's am Ende Klarheit – und oft eine Erstattung. FOTO: ANDREAS ARNOLD



Warm essen trotz Stromausfall: Ein Fondue-Set mit Brennpaste kann dann zum Notfall-Herd werden. FOTO: CHRISTIN KLOSE

Was Sie bei Stromausfällen wirklich brauchen

Das Licht geht nicht, der Herd geht nicht, der Handy-Akku nähert sich der Leere: Fällt der Strom aus – so wie kürzlich in Reutlingen geschehen – merkt man oft erst so richtig, was man an ihm hat.

Umso besser, wenn man dann nicht ganz blank dasteht, sondern ein paar Dinge zu Hause hat.

1. Kleine Helferlein für Licht und Infos

Sinnvoll sind laut Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK) etwa eine Taschenlampe mit Batterie für ein wenig Licht - und ein batteriebetriebenes Radio oder Kurbelradio.

Das Radio ist vor allem praktisch, wenn Sie keinen Internetempfang mehr haben und das Handy schlapp macht. Denn dann können Sie auch bei längeren Stromausfällen informiert bleiben und etwa Mitteilungen der Behörden verfolgen. Vom Unterhaltungsfaktor ganz zu schweigen.

Praktisch können auch solarbetriebene Batterieladegeräte oder eine Powerbank sein. Sind die geladen, können sie etwa Smartphones, Tablets und kompatible Laptops mit Energie versorgen. Wie lange, das hängt von der verbauten Kapazität ab (etwa 10.000 Milliamperestunden bei kleineren oder 20.000 Milliamperestunden bei größeren Powerbanks) und von der entnehmbaren Energiemenge, die in Wattstunden (Wh) gemessen wird.

Beim Kauf sollte man sich laut Stiftung Warentest vor allem an letzterer orientieren. Liefert eine große Powerbank rund 70 Wh, lässt sich damit ein Smartphone je nach Akkugröße ungefähr zwei- bis fünfmal laden, ein Notebook immerhin einmal.

Wer noch größere Stromreserven benötigt, kann den Warentestern zufolge auf eine sogenannte Powerstation setzen. Die wird etwa fürs Camping genutzt, kann aber auch im Notfall für mehrtägige Stromausfälle infrage kommen.

2. Süppchen kochen mit Fondue-Set

Lust auf was Warmes trotz Stromausfall? Kleinere Mahlzeiten können Sie, so schreibt das BBK, auf einem Campingkocher zubereiten. Doch Vorsicht: Laut einem Marktcheck der Verbraucherzentrale Sachsen ist ein Spirituskocher keine gute Idee. Denn das Nachfüllen von Brennspiritus in den heißen Brenner ist äußerst gefährlich. Zudem ist es nicht empfehlenswert, größere Mengen an Spiritus zu lagern. Und auch grillen sollten Sie im Haus oder in der Wohnung nicht. Das BBK warnt hier vor Erstickungsgefahr.

Wählen Sie am besten einen Kocher mit Brennpaste für Stromausfälle, also etwa ein Fondue-Set. Und vor allem: einen Vorrat an Lebensmitteln, die sich auch kalt essen lassen. Cornflakes, H-Milch, eingelegtes Gemüse und Obst in Dosen und Nüsse sind etwa eine gute Idee. Oder auch Trockenfrüchte und Müsliriegel. Wichtig außerdem: ein Vorrat an Trinkwasser.

Um abzuschätzen, wie viel Lebensmittel Sie daheim haben sollten, können Sie den Vorratskalkulator für Notsituationen nutzen, den die Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung online zur Verfügung stellt.

3. Notgroschen in bar

Im Sommer weniger relevant, im Winter aber ein Game-Changer: warme Decken. Mit ihnen und warmer Kleidung lässt sich die Heizung eine Zeit lang ersetzen, so BBK. Vor allem, wenn man einen Raum wählt, indem man sich hauptsächlich aufhält und die Türen schließt. Wer einen Kamin oder Ofen hat, sollte einen Vorrat an Kohle, Briketts oder Holz angelegt haben.

Gut zu wissen: Das BBK rät auch immer etwas Bargeld daheim zu haben. Denn bei einem Stromausfall funktionieren die Geldautomaten nicht mehr. (dpa)

Glasfaseranschluss in Gefahr?

Der Glasfaseranschluss wird zurückgebaut oder abgeschaltet, weil man keinen Internetvertrag hat? Betroffen von solchen aktuell versandten Schreiben sind Kunden und Kundinnen, die einen Glasfaseranschluss von der Westconnect GmbH, einem Joint Venture der Eon-Tochter Westenergie und Igneo Infrastructure Partners, und ihren ursprünglich dazugehörigen Internetvertrag (Eon-Highspeed) ordentlich gekündigt haben.



„Anschluss in Gefahr“ klingt dramatisch – Ruhe bewahren: Laut Verbraucherzentrale fällt ein bereits gebauter Hausanschluss nicht einfach weg, nur weil der Vertrag endet. FOTO: PIA BAYER

Verunsicherung durch aggressive „Werbung“

„Das ist ein Werbeschreiben, aber es ist relativ aggressiv gehalten und hat die Leute verunsichert“, sagt Michael Gundall, Telekommunikationsexperte der Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz. In allen Fällen, die ihm bekannt sind, hatten Westconnect-Kunden ihren zu Beginn abgeschlossenen Eon-Internetvertrag nach der Mindestvertragslaufzeit gekündigt.

Ein Ende des Telekommunikationsvertrags bedeute aber nicht ohne Weiteres, dass auch ein bereits errichteter Glasfaser-Hausanschluss wegfalle, so der Experte. Genau der Eindruck werde allerdings bei den Verbraucherinnen und Verbrauchern erweckt, etwa mit der Warnung „Achtung! Ihr Glasfaseranschluss ist in Gefahr!“

Lediglich die im Schreiben erwähnten „ONT-Geräte“, eine Art Glasfasermodem, sind Leihgeräte des Anbieters. Diese kann Westconnect daher zurückverlangen. Im Handel gibt es aber ONT-Geräte, die man stattdessen nutzen kann - Stichwort Endgerätefreiheit.

Endgerät und Internetvertrag sind wählbar

Was den Internetvertrag angeht, muss dieser nicht zwingend bei Eon abgeschlossen werden, wenn das Glasfasernetz von Westconnect stammt. Sondern es gibt inzwischen einige Kooperationspartner, die entsprechende Tarife anbieten.

Michael Gundall rät Verbraucherinnen und Verbrauchern daher, sich durch solch ein Schreiben nicht unter Druck gesetzt zu fühlen, einen Vertrag (wieder) abzuschließen. Außerdem können sie gegenüber Westconnect einer Datenverarbeitung zu Werbezwecken, teiladressierter Werbung und unerwünschter Werbeansprache widersprechen. (dpa)



18263001_002426

Ist es ein Problem, wenn ich meine Blutgruppe nicht kenne?

A, B, AB und 0 - jeweils mit Rhesusfaktor positiv oder negativ: Diese acht Blutgruppen gibt es. Auf sie kommt es an, wenn ein Mensch auf gespendetes Blut angewiesen ist - etwa im Zuge einer Chemotherapie oder wenn der Körper durch Verletzung oder Geburt viel Blut verliert. Sind die Blutgruppen von Spender und Empfänger nicht kompatibel, wird es lebensgefährlich.

Doch: „Viele Leute kennen ihr WLAN-Passwort oder wissen, welches Motoröl ihr Auto braucht, kennen aber nicht ihre eigene Blutgruppe“, beobachtet Stephan David Küpper, Pressesprecher des DRK-Blutspendedienstes West, immer wieder.

Sie gehören auch dazu? Und Sie fragen sich, ob dieser Umstand zum Problem werden kann, etwa wenn Sie im Notfall auf eine Blutspende angewiesen sind?



Blut ist nicht gleich Blut: Entscheidend für die Einsortierung in eine Blutgruppe ist, welche Antigene sich auf der Hülle der roten Blutkörperchen befinden. FOTO: SVEN HOPPE

Was im Ernstfall passiert

Hier kann Küpper beruhigen: „Es besteht kein unmittelbares Risiko oder eine Gefahr, wenn Sie Ihre Blutgruppe nicht kennen.“ Ob vor einer geplanten OP oder bei der Behandlung nach einem schweren Unfall: Immer wenn in der medizinischen Versorgung die Blutgruppe eine entscheidende Rolle spielt, kann und muss sie bestimmt werden. Das ist auch mit Schnelltests innerhalb von Minuten möglich.

Bleibt in akuten Notfällen für die Bestimmung der Blutgruppe keine Zeit, gibt es noch eine andere Lösung, wenn ein Mensch auf eine Blutspende angewiesen ist. „Dann greift man zu Blutpräparaten mit der Blutgruppe 0 negativ“, sagt Küpper, der am Zentrum für Transfusionsmedizin Ratingen-Breitscheid tätig ist.

Warum? Blut der Gruppe 0 negativ ist universal verträglich, kann also jedem Patienten - egal welcher Blutgruppe - sicher übertragen werden. Dieses Blut ist also begehrt. Allerdings haben nach Angaben des Portals „blutspenden.de“ des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit (BIÖG) nur 6 Prozent der Bevölkerung die Blutgruppe 0 negativ.

Wissen kann zur Blutspende motivieren

„Es wäre tatsächlich gut, wenn mehr Menschen ihre Blutgruppe kennen würden“, sagt Stephan David Küpper. Denn: Das Wissen um die eigene Blutgruppe kann einen Ansporn geben, Blut zu spenden.

Zum Beispiel, wenn man der bereits erwähnten begehrten Blutgruppe 0 negativ angehört. Insbesondere dann sollten regelmäßig spenden, wie auch die Deutsche Gesellschaft für Transfusionsmedizin und Immunhämatologie (DGTI) rät. Doch auch die anderen Blutgruppen sind gefragt.

Dass ausreichend Menschen mit Blutgruppe 0 ihr Blut zur Verfügung stellen, ist aber nicht nur für alle anderen wichtig - sondern auch für diese Gruppe selbst. „Sie sind zwar Universalspender, können selbst aber nur Präparate der Blutgruppe 0 negativ empfangen“, erklärt Küpper.

So findet man seine Blutgruppe heraus

Wer neugierig ist, hat mehrere Möglichkeiten, die Blutgruppe zu erfahren. So kann man sie durch eine Blutuntersuchung in der Hausarztpraxis bestimmen lassen. Gibt es keine medizinische Indikation dafür, muss man diese Analyse allerdings aus eigener Tasche bezahlen, die Kosten liegen meist zwischen 25 und 35 Euro.

Kostenlos kann man seine Blutgruppe erfahren, wenn man sich entscheidet, Blutspender oder -spenderin zu werden. „Da wird immer standardmäßig die Blutgruppe inklusive Rhesusfaktor bestimmt“, sagt Küpper. Diese Information wird dann im (digitalen) Blutspendepass vermerkt.

Wer schwanger ist oder war, wird mit einem Blick in den Mutterpass in Sachen Blutgruppe etwas schlauer. Denn bei Schwangeren wird die Blutgruppe standardmäßig bestimmt und auf Seite 2 des Heftchens vermerkt. (dpa)

Sommerurlaub: Nicht vom Preis blenden lassen

Noch auf der Suche nach Sommerurlaub? Wer sein Wunschreiseziel, die Reisezeit und den Abflugort kennt und nun Angebote verschiedener Veranstalter dafür vergleicht, sollte nicht nur nach dem kleinsten Preis entscheiden. Sondern das gesamte Preis-Leistungs-Verhältnis in den Blick nehmen, rät Marija Linnhoff vom Verband unabhängiger selbstständiger Reiseunternehmen (VUSR).

Ein wichtiges Detail ist bei Pauschalreisen der Transfer vom Flughafen zum Hotel. Ist er bei einem Angebot nicht dabei, muss man je nach Entfernung noch kräftig zahlen, um nach der Landung ans Ziel zu kommen. Wer nicht genau liest, kann vor Ort vor echten logistischen Problemen stehen.

So berichtete die Verbraucherzentrale Niedersachsen von einem Fall aus ihrer Beratung, bei dem ein Urlauber bei der Buchung nicht gesehen hatte, dass der Zielflughafen und die gebuchte Unterkunft auf unterschiedlichen Inseln lagen - und kein Transfer im Reisepaket enthalten war.

Es sei deshalb wichtig, genau zu prüfen, ob alle Reisebestandteile logisch zusammenpassen, raten die Verbraucherschützer. Also vor der Buchung des vermeintlichen Reise-Schnäppchens noch einmal in Ruhe alles lesen.

Muss es überhaupt eine Flugreise sein?

Stichwort Schnäppchen: Wer danach sucht, sollte aus Sicht des VUSR auch Reiseziele in den Blick nehmen, die man mit Auto, Zug oder Fernbus erreichen kann. Das sind nicht nur die Nachbarländer wie Österreich, Polen oder die Niederlande, und Ziele in Deutschland.


Palmen, Strand - ganz ohne Stress. Damit es auch vor Ort so bleibt: beim Buchen nicht nur auf den Preis schauen, sondern aufs Gesamtpaket. FOTO: JOACHIM HAUCK

Auch beliebte, mediterrane Ziele wie Kroatien, der Gardasee in Italien oder Calella an der spanischen Costa Brava unweit von Barcelona seien auf anderen Wegen als im Flieger zu erreichen. Für Menschen mit knapperem Reisebudget kann das laut dem Branchenverband eine Alternative sein.

Wer sich die Onlinesuche in Eigenregie nicht zutraut oder unsicher ist, für den ist der Gang ins Reisebüro ratsam: Dort können sämtliche Anreiseoptionen verglichen werden, um die beste Lösung zu finden - ob Flugzeug, Bahn, Fernreisebus oder Eigenanreise mit dem Pkw, so der VUSR. (dpa)

FUHRMANN MUNDSTOCK Mein Reiseprofi

Haustürservice zubuchbar!
Zustieg meistens auch in Peine



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



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



Deutschland — Tagesfahrt

Schiffsbesichtigung VASCO DA GAMA

Tagesfahrt zur VASCO DA GAMA

Leistungen
- Bustransfer zum/vom Schiff in Kiel
- Schiffsbesichtigung von 10:00 - 14:00 Uhr inkl. Mittagessen auf der VASCO DA GAMA

Zustiege: Braunschweig, Peine, Lehrte

Termin
09.08.26

Bei Buchung einer Kreuzfahrt der VASCO DA GAMA für 2027 erhalten Sie den Preis zurückerstattet!

Preis pro Person **69,- €***

Reisecode: NIC-VDGVIS6



Frankreich — 5 Tage Busreise

Paris spezial

Stadt der Liebe und Künste erleben!

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

Termine
06.08. - 10.08.26
02.10. - 06.10.26

Preise pro Person

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

Reisecode: F-QPAR5



Italien — 7 Tage Busreise

Rom - die Ewige Stadt

Eine dreitausendjährige Geschichte

Leistungen
- Fahrt im Luxusreisebus
- 2 x Übernachtung im DZ im Zillertal/Tirol
- 4 x Übernachtung im DZ im ***Hotel Villa Margherita in Ladispoli
- 6 x Frühstücksbuffet
- 1 x Mittagessen (statt des Abendessens am 4. Tag)
- 5 x Abendessen
- 1/2 l Wasser und 1/4 l Wein zum Abendessen im Hotel Villa Margherita
- Stadtführungen Klassisches und Antikes Rom
- Ausflug zum Vatikan
- Lichterfahrt in Rom
- durchgehende Reisebegleitung
- Ausflug Albaner Berge zubuchbar

Termine
02.09. - 08.09.26
15.10. - 21.10.26

Preise pro Person

im DZ:	**ab 799,- €***
EZ-Zuschlag:	170,- €

Reisecode: I-ROM



Deutschland — 3 Tage Busreise

Roland Kaiser Open Air auf der Waldbühne Berlin

Berlin erleben & Roland Kaiser genießen

Leistungen
- Fahrt im Luxusreisebus
- 2 x Übernachtung im DZ im ****Hotel Berlin, Berlin
- 2 x Frühstücksbuffet
- Stadtrundfahrt in Berlin
- historische Citytour per Schiff auf der Spree
- Eintrittskarte Sitzplatz der Preiskategorie 3 (PK 3) für das RK50 Waldbühnen-Konzert am 22.08.2026 um 19.30 Uhr
- City-Tax
- durchgehende Reisebegleitung
- PK 2 und 1 zubuchbar

Termin
21.08. - 23.08.26

Preise pro Person

im DZ:	**549,- €***
EZ-Zuschlag:	115,- €

Reisecode: D-ROKA



Italien — 9 Tage Busreise

Amalfiküste - Capri & Sorrent

Italiens malerischstes Fleckchen

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

Termine
23.08. - 31.08.26
30.10. - 07.11.26

Preise pro Person

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

Reisecode: I-QAMALF



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



Aufpreise

Haustürservice	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 Weihnachtsmanndorf	100,- €
Ausflug Rovaniemi Weihnachtsmanndorf (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

Reisetraum Peine
Am Markt 22-23 • 31224 Peine
Tel. 05171 - 9075075
urlaub@reisetraum-peine.de

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

Veranstalter: Reisepartner Fuhrmann Mundstock international GmbH • Ernst-Böhme-Str. 17 b • 38112 Braunschweig • Es gelten die aktuellen AGB des Reiseveranstalters. Druckfehler und Änderungen vorbehalten.

16460902_002426

5 Tipps: So bleibt der Fußballjubel auf den Straßen sicher

Während oder nach einem guten Spiel ist für etliche Fußballfans Feiern auf den Straßen angesagt. Der Freude Ausdruck geben - das dürfen auch Autofahrer und Autofahrerinnen. Es gibt allerdings Grenzen.

An diese Grenzen sollten sich Auto fahrende Fans im Sinne der Sicherheit halten. Die Experten von ADAC, Automobil-Club Verkehr (ACV) und TÜV Thüringen raten Fußballfans, diese fünf Punkte im Blick zu behalten. Auch wenn es im Siegestaumel vielleicht schwerfällt:

Regeln gelten auch beim Autokorso

Selbst wenn es kein extra Autokorso-Verbot gibt, verstößt so eine Aktion doch gegen ein ganzes Bündel an Paragrafen der Straßenverkehrsordnung. So sind beispielsweise unnötiger Lärm, vermeidbare Abgase und unnützes Hin- und Herfahren innerhalb geschlossener Ortschaften ein Grund für saftige Strafen.

Zwar werden Autokorsos mit Gehupe während großer Fußballereignisse meist geduldet - einen Anspruch darauf hat man jedoch nicht. Und auch dann gelten die allgemeinen Verkehrsregeln: Wer in einem Autokorso mitfährt, muss an roten Ampeln halten, die Vorfahrt beachten oder Kreuzungen freihalten. Rettungsfahrzeuge dürfen nicht behindert werden, eine Rettungsgasse muss möglich sein.

Insassen müssen sicher sein

Im Jubel-Auto müssen alle Insassen auf einem regulären Platz sitzen und angeschnallt sein. Nur bei Schrittgeschwindigkeit gibt es im Grunde keine Anschnallpflicht. Ganz klar tabu ist:

- sich aus dem Fenster oder Schiebedach zu lehnen
- auf der Motorhaube eines fahrenden Fahrzeugs zu posieren

Für Fahrer oder Fahrerin gilt außerdem: Hände weg vom Smartphone und jeglichen anderen elektronischen Geräten, selbst bei Schrittgeschwindigkeit. Laut TÜV Thüringen drohen für das Fotografieren oder Posten während der Fahrt 100 Euro Bußgeld und ein Punkt in Flensburg.

Fan-Deko in gutem Umfang

Kleine Fähnchen an den Seitenscheiben, Aufkleber, Spiegelsocken - alles kein Problem, wenn das Sichtfeld nicht eingeschränkt und die Sicherheit nicht gefährdet ist. So darf ein Spiegelüberzieher keine in den Außenspiegel integrierten Blinkleuchten überdecken, das Autokennzeichen muss sichtbar bleiben und die Deko darf keine losen oder abstehende Teile haben.

Damit sich etwa Fähnchen bei schnellerer Fahrt nicht lösen, rät der ADAC, diese vor Überland- oder Autobahnfahrten abzunehmen. Was klar verboten ist: große Fahnen an langen Stangen oder andere Gegenstände während der Fahrt aus dem Fenster zu halten oder Pyrotechnik zu zünden.



Fahnen und Fan-Deko mit Maß: Kleine Fähnchen und Spiegelsocken sind erlaubt, solange sie die Sicht nicht einschränken oder sich bei schneller Fahrt lösen können. FOTO: CAROLINE SEIDEL-DIßMANNEL

Kein Livestream bei der Fahrt

Läuft das Spiel noch während der Fahrt, mag es verlockend sein, die WM zu streamen. Aber Hören ist sicherer als Sehen: Schon ein Kurzer Blick auf's Display reichen laut ACV bei Tempo 50 schon aus, um 25 Meter im Blindflug zurückzulegen.

Immer tabu: zu viel Alkohol

Egal, ob der Sieg begossen werden muss: Im Zusammenhang mit dem Autofahren hat Alkohol im Idealfall nichts verloren. Auf jeden Fall gelten auch während der WM die üblichen Promillegrenzen. Die liegt für Autofahrende bei 0,5 Promille. Kommen aber etwa Fahrfehler dazu, kann schon ab 0,3 Promille eine Straftat vorliegen. Fahranfänger in der Probezeit haben zudem ein absolutes Alkoholverbot. (dpa)

Hape Kerkeling unterstützt CSD Leipzig

Der Christopher Street Day (CSD) in Leipzig bekommt Unterstützung durch ein prominentes Gesicht. Der Schauspieler, Komiker und Bestsellerautor Hape Kerkeling (61) wird einer von zwei offiziellen Botschaftern der Veranstaltung, wie die Organisatoren mitteilten. Wer den Protesttag in Zukunft außerdem unterstützen werde, gab der CSD zunächst nicht bekannt. Demo und Straßenfest zum CSD sind in Leipzig dieses Jahr am 18. Juli.

Kerkeling sagte: „Unser diesjähriges Motto „Keine Ruhe, kein Zurück - Queere Rechte Stück für Stück!“ klingt kämpferisch, und das muss es auch. Denn wir spüren alle, dass der Wind kälter wird. Wenn Errungenschaften, die wir für sicher hielten, wieder zur Debatte stehen, wenn Menschen Angst haben müssen, händchenhaltend durch unsere Innenstädte zu laufen, dann ist das ein Alarmzeichen für uns alle.“ Kerkeling betonte, dass Freiheit gepflegt und manchmal auch verteidigt werden müsse.

Kerkeling gehört zu den bekanntesten queeren Persönlichkeiten Deutschlands. Als queer bezeichnen sich Menschen, die sich nicht zur heteronormativen Mehrheitsgesellschaft zugehörig fühlen, etwa weil sie schwul, bisexuell oder trans sind.

Der CSD erinnert an die Aufstände der queeren Community in der Christopher Street in New York City (USA) von 1969. Er ist ein Festtag und Gedenktag von Lesben, Schwulen, Bisexuellen, Transpersonen und anderen queeren Menschen, die für Sichtbarmachung und Gleichstellung eintreten. (dpa)



Schauspieler Hape Kerkeling ist Botschafter des CSD in Leipzig. FOTO: ROLF VENNENBERND

So gehen Angehörige gegen eine mögliche Erbschleicherei vor

Erst stirbt die Mutter, dann der Vater. Für die erwachsenen Kinder ist klar: Sie sind die alleinigen Erben. Doch plötzlich macht der Pfleger, der sich die vergangenen zwei Jahre um den Vater gekümmert hatte, Ansprüche am Nachlass geltend. Die Kinder vermuten einen Fall von Erbschleicherei und stehen vor der Frage: Wie dagegen vorgehen?

„Nötig sind stichhaltige Beweise“, sagt Eberhard Rott, Fachanwalt für Erbrecht. Er rät dazu, sich so schnell wie möglich rechtlich beraten zu lassen.

Nachlassgericht hat das letzte Wort

Betroffene, die davon ausgehen, dass das Testament nicht rechtmäßig ist, können sich auf verschiedenen Wegen dagegen wehren. Eine Möglichkeit ist die Anfechtung beim Nachlassgericht. Dafür müssen sie aber zwingend einen triftigen Grund nennen, etwa einen Irrtum oder eine Drohung.

Wer ein Testament anfechten will, muss das innerhalb eines Jahres nach Kenntnis des Anfechtungsgrundes tun. Dafür muss man eine Erklärung beim Nachlassgericht abgeben.

Haben Angehörige den Verdacht, dass eine Erblasserin oder ein Erblasser das Testament geändert hat, ohne die Bedeutung und Tragweite zu erkennen, können sie die Testierfähigkeit in Zweifel ziehen. In der Regel geben dann Mediziner ein Gutachten ab.

Letztendlich entscheidet dann das Nachlassgericht, ob das geänderte Testament gültig ist oder nicht. (dpa)

Fotos im Urlaub: Verbotsschilder ernst nehmen

Für den einen mag es ein kurzer Knips mit der Kamera sein, nur ein schnelles Urlaubsfoto. Für Ihr Gastland im Urlaub ist es möglicherweise schon Spionage. Jüngst wurde ein Deutscher in der Nähe des Flughafens Chania auf der griechischen Insel Kreta festgenommen. Er soll Bilder des Flughafens und von Militärflugzeugen gemacht haben. Der Vorwurf: Spionageverdacht. Und Griechenland ist nicht das einzige Urlaubsziel, wo Vorsicht mit der Kamera angesagt ist.

Das Auswärtige Amt warnt etwa auch Polen-Reisende vor einem Fotografierverbot. Das umfasst rund 25.000 Objekte im Land, darunter Eisenbahnanlagen, Brücken, Kraftwerke, Militäranlagen und - skurril - auch bestimmte Bankfilialen. Es drohen die Beschlagnahmung der Kamera, bis zu 30 Tage Haft und Geldstrafen bis zu umgerechnet 4.700 Euro.

Zwar sei jedes betroffene Objekt mit einem Hinweis auf das Fotografierverbot gekennzeichnet, so das Auswärtige Amt in seinen Reisehinweisen zu Polen. Jedoch könne die Kennzeichnung unter Umständen schlecht oder nicht eindeutig erkennbar sein.



Dieses Schild ist kein Deko-Element. Fotografierverbote gelten in vielen Ländern, besonders rund um Militär- und Sicherheitsbereiche. FOTO: TILL SIMON NAGEL

Die Liste der verbotenen Motive kann lang und verwirrend sein

Achtung auch in Tschechien: So liegt zum Beispiel unweit von Prags berühmter Burg (Pražský hrad) das tschechische Verteidigungsministerium, das auf der tschechischen Fotoverbotsliste steht. «Achten Sie auf die Hinweisschilder „Zákaz fotografování“ (Fotografieren verboten)», rät das Auswärige Amt.

Auch viele andere Länder haben Fotografierverbote, besonders für militärische Einrichtungen. Aber auch:

- religiöse Stätten
- Paläste
- historische Stätten
- Mitglieder des Königshauses
- Personen ohne deren Zustimmung
- Grenzanlagen
- Armutsszenen

Und vieles mehr könnte auf der Verbotsliste stehen. Ein Blick in die Reisehinweise des Auswärtigen Amtes für das jeweilige Reiseland hilft weiter, ebenso Nachfragen beim Reiseveranstalter oder der lokalen Touristeninformation. Im Zweifel lässt man das Knipsen lieber.

Und noch ein Ort, an dem man das Fotografieren unbedingt seinlassen sollte: der Sicherheitsbereich am Flughafen. Bei Gepäck- und Personenkontrolle herrscht nahezu überall Fotoverbot. Wer sich nicht dran hält, hebt unter Umständen erst gar nicht in den Urlaub ab. (dpa)

Neu in Ihrer Apotheke

Ist das Deutschlands neues Lieblings-Gel?

Chemische Schmerzgele fallen zurück, CBD boomt – das ist das neue Gel von der Nr. 1* aus der Apotheke

Belastungen gehören zum Alltag vieler Menschen: verspannte Muskeln, ein Gefühl von Steifheit am Morgen oder ein Ziehen nach langem Sitzen. Viele Verbraucher greifen dabei nicht zu Tabletten, sondern zu Gelen oder Salben.

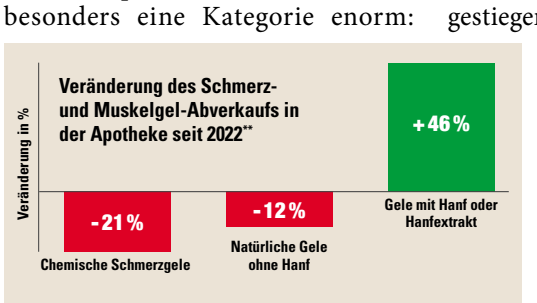
Vom Goldstandard zum Ladenhüter

Es gibt sie auf chemischer oder pflanzlicher Basis – günstig oder teuer. Doch welches Gel kaufen Verbraucher in der Apotheke wirklich am meisten? Offizielle Apothekenzahlen zeichnen ein klares Bild: Chemische Gele verlieren an Bedeutung.

Neuer Apotheken-Trend

Bei den pflanzlichen Gelen wächst besonders eine Kategorie enorm: Gele mit dem Inhaltsstoff Cannabidiol, kurz CBD. CBD ist ein Wirkstoff der Cannabispflanze und macht anders als THC nicht high.

Die offiziellen Abverkaufszahlen aller Apothekenprodukte in Deutschland erhebt das Institut Insight Health**. Laut Institut lieben Verbraucher offensichtlich Gele mit CBD, hier sind die Verkaufszahlen auf nahezu 150 Prozent zu vorher gestiegen.





Rubaxx CBD Gel: Die Nr. 1* aus der Apotheke

Rubaxx Cannabis CBD Gel ist mit weitem Abstand das meistverkaufte CBD Gel*. Jetzt gibt es mit dem neuen, weiterentwickelten Rubaxx CBD Gel PLUS das höchstdosierte CBD Gel in deutschen Apotheken. Das Gel wurde zusätzlich mit Menthol und Minzöl angereichert. Beide aktivieren die Kälterezeptoren der Haut und sorgen so für einen angenehm kühlenden Effekt. Die Konsistenz zieht schnell ein, lässt sich leicht dosieren und hinterlässt keine Rückstände.

Probieren Sie es noch heute selbst aus und fragen Sie in Ihrer Apotheke gezielt nach Rubaxx CBD Gel PLUS.

NEU
Für Ihre Apotheke:
Rubaxx CBD Gel PLUS
(PZN 20136718)
www.rubaxx.de



*CBD Gele; Absatz nach Packungen, Quelle: Insight Health, MAT 01/2026 • **Schmerz- und Muskelgele; Absatz nach Packungen, Quelle: Insight Health, MAT 07/2025 vs. MAT 07/2022 • Rubaxx CBD Gel PLUS ist ein Kosmetikum und enthält CBD, kein THC. • Abbildung Betroffenen nachempfunden

16905501_002426



FOTO: IMAGO IMAGES

Frühstücken wie Könige: Dieses Café in Cádiz zählt zu den schönsten Spaniens

Jahrzehnte diente das Lokal als **Lagerhalle** und **Eisenwarenladen**



Das vielleicht schönste Café Spaniens befindet sich in Cádiz. FOTO: REISEREPORTER

Gold, Marmor, bemalte Decken: Das Café Royalty in Cádiz wirkt wie ein Palast aus dem frühen 20. Jahrhundert. Tatsächlich blickt der Ort auf eine außergewöhnliche Geschichte zurück.

Wer durch die engen Gassen der Altstadt von Cádiz schlendert, rechnet mit Tapasbars, farbenfrohen Häusern und einem gelegentlichen Blick auf den Atlantik – aber kaum mit einem Café, das eher an einen königlichen Palast erinnert.

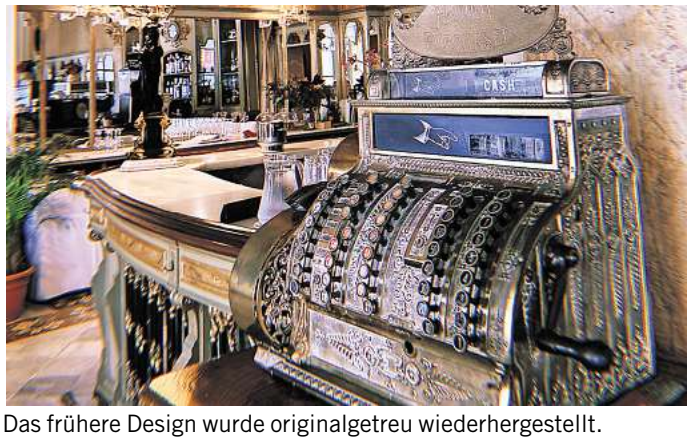
Doch ebendieses wartet an der Plaza de la Candelaria. Das Café und Restaurant Royalty ist ein Ort voller Goldverzierungen, Spiegel und Deckengemälde, der Besucherinnen und Besucher direkt ins Spanien der Belle Époque katapultiert.

Café Royalty in Cádiz: Ein Ort für Künstler und Intellektuelle

Schon beim Betreten wirkt das Café, als ob die Zeit stehen geblieben wäre. Das Licht fällt weich auf die grün gestrichene Holzvertäfelung, Kellnerinnen schieben silberne Servierwagen durch den Saal. Stuck zieht sich über Bögen und Säulen, korinthische Kapitelle rahmen die Wände ein, dazwischen blitzen Marmordetails und große Spiegel mit floralen Ornamenten hervor. Die aufwendig bemalte Decke ist das Werk von Felipe Abarzuza, der auch das bekannte Gran Teatro Falla in Cádiz gestaltete.

Eröffnet wurde das Café im Jahr 1912, als Cádiz das Jubiläum der spanischen Verfassung feierte, die 1812 in Kraft trat. Der Geschäftsmann Gómez Doreé wollte einen Ort schaffen, der Eleganz, Kultur und städtisches Leben miteinander verband. Die Idee ging auf: Das Café Royalty entwickelte sich schnell zu dem gesellschaftlichen Treffpunkt der Stadt. Politiker, Schriftsteller, Musiker und Intellektuelle gingen hier ein und aus.

Doch wie viele glamouröse Orte Europas blieb auch das Café Royalty nicht von den Ereignissen der Geschichte verschont. Als 1936 der spanische Bürgerkrieg begann, schloss das Café seine Türen. In den folgenden Jahrzehnten diente das einst prachtvolle Lokal als Lagerhalle und als Eisenwarenladen – bis das Gebäude schließlich fast vergessen war.



Das frühere Design wurde originalgetreu wiederhergestellt. FOTO: REISEREPORTER

Neustart des Cafés Royalty nach 70 Jahren Dornröschenschlaf

Erst 2008 wurde das Café wieder zum Leben erweckt. Die neuen Besitzer entschieden sich für eine aufwendige Restaurierung, die dem historischen Original bis ins Detail gerecht werden sollte. Unter den funktionalen Einbauten kamen originale Stuckarbeiten, Marmorelemente und Wandverzierungen wieder zum Vorschein, die sorgfältig rekonstruiert wurden. Dafür arbeitete das Restaurationsteam mit denselben Techniken und Materialien wie zu Beginn des 20. Jahrhunderts.

Heute gilt das Café Royalty als eines der außergewöhnlichsten historischen Restaurants Spaniens. Dazu kommt die besondere Atmosphäre der Lage: Nur wenige Schritte entfernt rauscht der Atlantik, während drinnen noch immer der Geist vergangener Zeiten spürbar ist.

Café bietet ausgezeichnetes Frühstück und regionale Spezialitäten

Auch kulinarisch passt das Café perfekt zu seinem opulenten Ambiente. Besonders beliebt ist das von „Condé Nast“ ausgezeichnete Royalty-Frühstück, das mit Brot, Eiern, Schinken, Würstchen, Pancakes, Croissants, Früchten und Champagner keine Wünsche offenlässt.

Auf der Karte des Restaurants stehen zudem andalusische Klassiker mit hochwertigen regionalen Zutaten: Roter Thunfisch aus Almadraba-Fang, Garnelen aus Sanlúcar oder Retinto-Rind aus der Region. Dazu kommen kunstvoll angerichtete Tapas, riesige Stücke hausgemachten Kuchens und eine Cocktailkarte, die fast so elegant wirkt wie der Speisesaal selbst.

Preislich liegt das Royalty zwar deutlich über den meisten Tapasbars der Altstadt, bleibt für die besondere Atmosphäre aber überraschend zugänglich. Frühstück ist ab 10 Euro erhältlich, samt frisch gepresstem Orangensaft und Kaffee. Ein Stück Kuchen liegt preislich bei 7,50 Euro, die Tapas kosten zwischen 5 und 8 Euro. Cocktails können für 12 Euro geschlürft werden. Ein Vier-Gänge-Menü wird für 55 Euro angeboten, das größere Degustationsmenü für 90 Euro pro Person.

Café Royalty: Alle Infos für deinen Besuch

Das Café Royalty liegt mitten in der Altstadt von Cádiz an der Plaza de la Candelaria und ist daher am besten zu Fuß erreichbar. Geöffnet ist das historische Café täglich von 10 bis 23 Uhr. Das Restaurant hat jeweils zwischen 13 und 16 Uhr sowie ab 19 Uhr geöffnet.

Neben Frühstück und klassischen Kaffeespezialitäten stehen auch Tapas, traditionelle andalusische Gerichte, hausgemachter Kuchen und Cocktails auf der Karte.

Wer hier frühstückt, Kaffee trinkt oder zu Abend isst, bezahlt nicht nur für das Essen – sondern vor allem für das Gefühl, für ein paar Stunden in das Spanien des frühen 20. Jahrhunderts einzutauchen.

Trotz der luxuriösen Atmosphäre ist ein Besuch unkompliziert möglich. Wer die prunkvollen Räume in Ruhe erleben möchte, kommt am besten unter der Woche oder am frühen Nachmittag vorbei. Reservierungen für das Restaurant sind zwar nicht zwingend nötig, zum Abendessen oder für mehr als vier Personen aber empfehlenswert.

Weitere Informationen findest du unter:
» **www.reisereporter.de/cafe-cadiz**

Wie übersteht man lange WM-Nächte? Tipps vom Schlafforscher

Wenn am Donnerstag (11. Juni) die Fußball-Weltmeisterschaft beginnt, verschieben viele Fans für Spiele ihren Schlaf. Wegen der Austragungsorte USA, Kanada und Mexiko werden zahlreiche Partien in Deutschland spätabends, nachts oder gar in den frühen Morgenstunden zu sehen sein.

Wer aber mehrere Nächte vor dem Fernseher sitzt, riskiert nach Einschätzung des Schlafexperten Hans-Günter Weeß nicht nur Müdigkeit.

„Wer nur eine Nacht weniger schläft als es seinem normalen Schlafbedarf entspricht, schwächt sein Immunsystem und hat am folgenden Tag ein geringeres Leistungsvermögen", sagt der Leiter des interdisziplinären Schlafzentrums des Pfalzklinikums in Klingenmünster. Aufmerksamkeit, Gedächtnis und Produktivität leiden bereits nach nur einer kurzen Nacht, das Risiko für Unfälle steigt.

Hart werden lange Fußballabende vor allem für Fans, die am nächsten Tag früh aufstehen oder zur Frühschicht eingeteilt sind. Immerhin: „Sollte Deutschland am Abend gewonnen haben, wird es wohl etwas leichter fallen."

Vorschlafen zur Vorbereitung – ja oder nein?

Den Fans, die Spiele in den frühen Morgenstunden verfolgen wollen, rät der Experte zum Vorschlafen. Vor allem Menschen, die normalerweise früh ins Bett gehen, sollten versuchen, sich vor der Übertragung zusätzliche Schlafzeit zu verschaffen.

Übrigens: Wer über mehrere Wochen hinweg Nachtspiele verfolgt und tagsüber schläft, gewöhnt sich zwar an einen neuen Rhythmus. Nach dem Turnier brauche der Körper jedoch oft mehrere Tage, um wieder in den normalen Tag-Nacht-Rhythmus zurückzufinden.

Lieber lassen: Alkohol, Kaffee, schweres Essen

Das Bier gehört für viele zum Fußballabend einfach dazu. Dabei kann sich dem Schlafforscher zufolge der Konsum von Alkohol während langer Fußballnächte rächen. Denn Alkohol verschlechtere die Qualität des Schlafs, unterdrücke wichtige Tiefschlafphasen und führe zu mehr Wachphasen in der Nacht. „In der Kombination mit Schlafmangel potenzieren sich die leistungsbeeinträchtigenden Wirkungen."

Bleiben wir bei Getränken: Um bis in die Nacht durchzuhalten, setzen viele auf Koffein - ob in Form von Kaffee oder Energydrinks. Zwar halten sie während des Spiels wach, ihre Wirkung endet jedoch nicht mit dem Schlusspfiff, wie Weeß warnt. Je nach Stoffwechsel könne Koffein noch viele Stunden später das Einschlafen erschweren und den ohnehin verkürzten Schlaf weiter reduzieren.



Am Tag nach dem späten WM-Match siegt die pure Müdigkeit? Dann tut ein Nickerchen gut (aber lieber nicht im Büro). FOTO: MONIQUE WÜSTENHAGEN

Beim nächtlichen Fußballschauen empfiehlt Weeß zudem Zurückhaltung beim Essen. Schwere, fett- und kohlenhydratreiche Mahlzeiten könnten den Schlaf beeinträchtigen. Knurrt der Magen, ist ein leichter Snack die bessere Wahl.

Wer nach einem spannenden Spiel nicht zur Ruhe kommt, sollte nach Möglichkeit auf Schlafmittel verzichten. Stattdessen können Entspannungsverfahren oder Fantasiereisen helfen. Das Wichtigste ist, Druck und Stress rund ums Einschlafen rauszunehmen. „Es gibt keine bessere Methode, sich wach zuhalten, als unbedingt schlafen zu wollen", sagt der Schlafexperte.

Am nächsten Tag: Nickerchen einlegen – aber nicht zu lange

Um besser in den nächsten Tag zu starten, empfiehlt Hans-Günter Weeß Bewegung an der frischen Luft und möglichst viel Tageslicht. Auch eine wechselwarme Dusche kann helfen, um in Schwung zu kommen.

Wer unter den Folgen einer kurzen Nacht leidet, kann mit einem kurzen Mittagsschlaf gegensteuern. „10 bis 20 Minuten sind völlig ausreichend, um sich danach wieder fit und leistungsfähig zu fühlen", sagt Weeß. Längere Nickerchen können hingegen dazu führen, dass man sich noch träger fühlt. (dpa)

Reisreste noch mal aufwärmen? Jein!

Geht es um das Auftischen von Reisresten vom Vortag, hat man schnell die Diskussion am Tisch: Ist das nicht giftig? Klare Antwort: Es kommt darauf an.

Gefühlt ist das wie mit dem Naschen von rohem Teig: Jeder hat schon mal gehört, dass das gefährlich für die Gesundheit sein soll, schleckt aber trotz Salmonellen- oder E.coli-Bakterien-Gefahr gern mal mit Genuss den Kochlöffel ab. Was sollte einem da schon mit lecker gebratenem Reis aus übriggebliebenem Resten von gestern passieren? Im schlimmsten Fall löffelt man Reiskörner in sich hinein, die mit einer Menge sporenbildender Bakterien vom Typ Bacillus cereus überzogen sind, warnen Ernährungsexperten.

Sporen dieser Bakterien können sich bei falscher Aufbewahrung zu Kolonien neuer Bakterien entwickeln, die Giftstoffe bilden, warnt die Verbraucherzentrale Bayern. Diese Bakterien vermehren sich besonders schnell, wenn gekochter Reis langsam bei Zimmertemperatur abgekühlt oder bei lauwarmen Temperaturen warmgehalten wird.

Das Fiese an den Toxinen, die zum sogenannten „Fried Rice Syndrom" mit Erbrechen, Bauchkrämpfen und Durchfall führen können: „Bereits im Lebensmittel gebildetes Erbrechenstoxin kann durch erneutes Erhitzen nicht inaktiviert werden", klärt das Niedersächsische Landesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (LAVES) auf. Erkrankungen würden meist 6 bis 24 Stunden nach dem Verzehr beginnen.

Bedeutet das, Reisreste besser zu entsorgen? Nicht unbedingt

„Frisch gekochte Nudeln oder Reis sind keimarm, bieten jedoch einen idealen Nährboden für Mikroorganismen", stellt das LAVES klar. Reste von Reisgerichten können aufgewärmt werden - wenn man einige Vorsichtsmaßnahmen beachtet, so die Verbraucherzentrale. Dazu gehöre, den Reis nicht lange in der Küche ungekühlt bei Zimmertemperatur stehenzulassen. Wichtig sei, dass der Reis im Kühlschrank rasch abgekühlt oder bei über 65 Grad Celsius warmgehalten wird.



Reis von gestern? Nicht automatisch giftig – aber die Kühlung entscheidet. Wer Reste schnell kaltstellt, senkt das Risiko fürs «Fried Rice Syndrom». FOTO: CHRISTIN KLOSE

Nur so könne man verhindern, dass Keime überhaupt wachsen beziehungsweise Sporen auskeimen. Doch auch dann sollte gekochter Reis innerhalb eines Tages verzehrt werden, so die Verbraucherschützer. Wer das versäumt, gibt den Sporen die Chance, auszukeimen. Die Bakterien des Bacillus cereus können sich laut Bundesinstitut für Risikobewertung im Bereich von 7 bis 48 Grad vermehren.

Das LAVES hat weitere Tipps auf Lager:

- Soll Reis für einige Zeit heiß gehalten werden, ist eine Temperatur von mehr als 60 Grad an allen Stellen des Lebensmittels beizubehalten.
- Reste gekochter Speisen - neben Reis gelte das auch für Nudeln, Lasagne und Co. - sollten immer sofort nach dem Kochen in kleinen Portionen in den Kühlschrank gestellt werden.
- Bei guter und schneller Kühlung (innerhalb von 120 Minuten auf unter 7 Grad) kann das Lebensmittel im Kühlschrank aufbewahrt werden.
- Beim Aufwärmen sollte man darauf achten, dass die Speisen gleichmäßig und vollständig auf über 70 Grad erwärmt werden. Besondere Vorsicht ist bei Mikrowellen geboten, diese erhitzen nur punktuell. (dpa)

WhatsApp: KI-Kettenbrief ist Panikmache – keine Änderung

Im Messenger WhatsApp kursiert vor allem in Gruppenchats ein Kettenbrief, in dem fälschlicherweise behauptet wird, dass „ab Samstag KI auf WhatsApp verfügbar“ sei und dann „Zugriff auf alle Unterhaltungen“ habe.

Tatsächlich ist:

- die KI «Meta AI» hierzulande schon seit Ende März 2025 in WhatsApp verfügbar und
- kann nur einzelne Nachrichten verarbeiten, die an sie weitergeleitet werden oder in denen sie mit dem Kommando «@Meta AI» dazugeholt wird; sie hat aber nie Zugriff auf ganze Chats.

Das hebt Meta in seiner WhatsApp-Hilfe auch deutlich hervor: «Nur Nachrichten, in denen @Meta AI erwähnt wird oder die Personen mit Meta AI teilen, können von Meta gelesen werden. Meta kann keine anderen Nachrichten in deinen persönlichen Chats lesen.» Denn die sind nämlich wie auch Gespräche durch Ende-zu-Ende-Verschlüsselung geschützt.



Kurz durchatmen, dann weg damit: Wer so einen KI-Kettenbrief bekommt, muss nichts «ab Samstag» einstellen – am besten einfach löschen. FOTO: TILL SIMON NAGEL

Lassen Sie sich nicht verunsichern – löschen Sie Kettenbriefe

Auch die Kettenbrief-Behauptungen, dass die KI Telefonnummern sehen könne oder sogar Zugriff auf persönliche Informationen und private Gespräche habe, ist völlig aus der Luft gegriffen - und verfolgt nur ein Ziel: Panik schüren und Angst verbreiten.

Deshalb raten die Verbraucherzentralen grundsätzlich in solchen Fällen: «Löschen Sie Kettenbriefe - auch die ungefährlichen -, ohne sie weiterzuleiten.»

Als „Heilmittel“ gegen den frei erfundenen, globalen KI-Zugriff empfiehlt der Kettenbrief die Einstellung „erweiterter Datenschutz“, die es schon seit April 2025 gibt.

Was hat es mit dem „erweiterten Datenschutz“ auf sich?

Was hat es mit der Einstellung auf sich, die sowohl für Gruppen- als auch für Einzelchats getroffen werden kann? - Sie

- blockiert das Exportieren des jeweiligen Chats in Gänze - etwa zu Sicherungszwecken,
- verhindert das automatische Speichern von Fotos und Videos aus dem Chat in der Geräte-Galerie und
- deaktiviert KI-Anfragen an Meta AI durch Teilnehmer im jeweiligen Chat (was aber nichts mit dem im Kettenbrief fälschlicherweise behaupteten globalen, aktiven KI-Zugriff zu tun hat).

«Erweiterter Datenschutz» kann also erschweren, dass Inhalte den jeweiligen Chat verlassen, es aber nicht komplett verhindern, weil Kopien oder Screenshots einzelner Inhalte weiter möglich sind. Ob und wie sinnvoll die Einstellung für Einzelne oder Gruppen ist, müssen diese selbst entscheiden. Die Kettenbrief-Argumentation für diese Einstellung entbehrt aber jeder Grundlage.

Wie weit geht der Datenschutz?

Bei der Einführung des „erweiterten Datenschutzes“ vor mehr als einem Jahr hatte Meta als mögliches Anwendungsbeispiel Settings genannt, in denen man nicht alle Personen genau oder persönlich kennt, aber wo es dennoch um sensible Themen geht - etwa Gespräche über gesundheitliche Herausforderungen in einer Selbsthilfegruppe.

«Netzpolitik.org» kritisierte in diesem Zusammenhang «den halbherzigen Ansatz von Whatsapp in Sachen Datenschutz und Privatsphäre». Der Messenger ermögliche zwar Ende-zu-Ende-verschlüsselte Kommunikation, speichere aber aussagekräftige Metadaten. (dpa)

DVB-I: Neuer TV-Standard führt Empfangswege zusammen

Standards für lineares Fernsehen gibt es jede Menge: DVB-S fürs digitale Satelliten-TV, DVB-T fürs digitale Antennen-TV oder DVB-C fürs digitale Kabel-TV. Nun taucht immer häufiger eine neue Abkürzung auf, nämlich DVB-I.

Und genau: Die steht für digitales Internetfernsehen.

Natürlich gibt es Internetfernsehen, auch IPTV abgekürzt, längst - und zwar über alle möglichen Boxen, Sticks, Dongles, Mobilgeräte und Apps im und um den Fernseher herum. Ziel von DVB-I ist es nun, einen interoperablen Standard für lineares Fernsehen über das Internet zu schaffen.

Internetfernsehen auf dem TV-Gerät ohne separate App

Für TV-Geräte beispielsweise bedeutet das kurz gesagt: Fernsehen übers Internet, ohne dass eine separate App gestartet werden muss, erklärt die Deutsche TV-Plattform (DTVP).

Mit der Einführung von DVB-I sollen die verschiedenen Empfangswege auf Fernsehern auch stärker miteinander verknüpft werden. So soll es etwa eine gemeinsame Senderliste für alle Programme geben - egal auf welchem Weg diese empfangen werden -, oder auch die automatische Auswahl eines alternativen Empfangswegs bei Störungen. Außerdem sollen auch Pay-TV-Programme nahtlos in DVB-I integriert werden können.

Der DVB-I-Standard ist nicht nur auf Fernseher beschränkt

Die Endgeräte-Auswahl für DVB-I ist aber nicht auf Fernseher beschränkt, Hersteller können alle möglichen Empfangsgeräte mit Internetanschluss und einen Media-Player für DVB-I zertifizieren lassen, also etwa auch Set-Top-Boxen, Streaming-Sticks, Smartphones, Tablets, PCs oder auch Laptops.

DVB-I wird dann wohl überwiegend bei neu gekauften Geräten zu finden sein - es sei denn, der Standard kann über ein Firmware-Update auf das jeweilige Gerät gebracht werden. Einen offiziellen Starttermin für DVB-I gibt es noch nicht, es könnte aber schon Ende dieses Jahres so weit sein. (dpa)



DVB-I soll auch mehr Komfort bringen – etwa eine Senderliste für alle linearen Fernsehprogramme, ganz gleich über welchen Empfangsweg. FOTO: MARCUS BRANDT

Olivenöl frühstücken wie Thomas Müller: Ist das sinnvoll?

Fußballstar Thomas Müller hat verraten, dass er morgens gerne mal Walnüsse und vier Schlucke Olivenöl frühstücke. Nicht, weil es besonders gut schmecken würde, sondern um möglichst lange gesund zu leben. Doch was genau ist daran gesund - und profitiert von diesem Frühstück auch, wer kein Leistungssportler ist?

„Olivenöl und Nüsse zählen beide zu den gesundheitlich günstigen Fettquellen“, sagt Daniela Krehl, Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Bayern. Olivenöl besteht überwiegend aus einfach ungesättigten Fettsäuren, welche gut für das Herz-Kreislauf-System sind. Je nach Sorte liefern Nüsse größere Mengen an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, die zum Beispiel für gesunde Zellwände wichtig sind, und dazu Ballaststoffe, Eiweiß, Vitamin E und Magnesium.



Ein Schälchen Olivenöl, viele Kalorien: Ein Öl-Shot kann schnell mehrere Hundert Kilokalorien haben. Für Leistungssportler super - zum Abnehmen eher nicht geeignet. FOTO: CHRISTIN KLOSE

Pur auf nüchternen Magen? Muss nicht sein

Die Kombination von Walnüssen und Olivenöl ist aus ernährungswissenschaftlicher Sicht daher durchaus sinnvoll, findet Krehl. „Allerdings entsteht der gesundheitliche Nutzen nicht dadurch, dass man Olivenöl pur trinkt.“ Vielmehr profitiere man, wenn man Nüsse und Olivenöl regelmäßig zu sich nimmt und dafür auf andere, ungünstigere Fettquellen wie Butter, Wurst oder stark verarbeitete Snacks verzichtet.

Zudem muss es der Ernährungsexpertin zufolge kein Öl-Shot auf nüchternen Magen sein. „Die häufig in sozialen Medien verbreiteten Behauptungen über besondere „Entgiftungs-“ oder „Reinigungswirkungen“ von Olivenöl am Morgen sind wissenschaftlich nicht abgesichert“, so Krehl.

Wer die gesundheitlichen Vorteile von Olivenöl nutzen will, kann es ganz einfach regelmäßig in Mahlzeiten einbauen, etwa zu Gemüse, Salaten, Hülsenfrüchten oder Vollkornprodukten. Auch Nüsse lassen sich unkompliziert integrieren, etwa in ein Frühstück mit Müsli, Porridge oder Naturjoghurt.

Olivenöl-Shot: Verträglichkeit und Kalorien beachten

Gleichzeitig spricht nichts grundsätzlich dagegen, Olivenöl auch pur als Shot zu trinken. Daniela Krehl empfiehlt aber, mit kleinen Mengen zu beginnen und auf die individuelle Verträglichkeit zu achten. Größere Mengen Olivenöl auf nüchternen Magen könnten bei manchen Menschen Übelkeit, Völlegefühl, Bauchbeschwerden oder weicheren Stuhl verursachen.

Außerdem sollte man die Kalorienmenge von Olivenöl auf dem Schirm haben. „Vier größere Schlucke können schnell mehrere Hundert Kilokalorien enthalten“, so Krehl. Dazu kommen die Kalorien von Nüssen, wenn man wie Müller kombiniert.

Für Menschen mit hohem Energiebedarf, etwa Leistungssportler oder Menschen mit körperlich sehr anstrengenden Berufen, könne diese Kombination eine einfache Möglichkeit sein, viele Kalorien und hochwertige Fette aufzunehmen. „Wer allerdings Gewicht verlieren möchte oder bereits mehr Energie aufnimmt als verbraucht, sollte solche zusätzlichen Kalorien nicht unterschätzen“, so Krehl.

Fazit aus Sicht der Ernährungsexpertin: Nüsse täglich und Olivenöl regelmäßig zu sich zu nehmen, ist sinnvoll. Aber: „Beides wie ein Nahrungsergänzungsmittel einzunehmen, ist aus gesundheitlicher Sicht nicht notwendig“. (dpa)

Kinderunfälle: Welche Regeln zur Aufsicht gelten?

Ein Sturz in eine tiefe Sandgrube oder aus dem geöffneten Fenster. Eine Kapuzenkordel, die am Klettergerüst lebensgefährlich oder ein Teich, der zur tödlichen Falle werden kann: Immer, wenn es zu schlimmen Unfällen von Kindern kommt, stellt sich die Frage, ob und wie sie hätten verhindert werden können. Eine Familienrechtlerin erklärt, was Eltern oder Aufsichtspersonen beachten müssen.

Welche Pflichten haben Menschen, wenn sie Kinder beaufsichtigen?

Wer auf Kinder aufpasst, muss sie vor Gefahren schützen. Starre Regeln dafür gibt es allerdings nicht. Wie umfassend ein Kind beaufsichtigt werden muss, hängt von verschiedenen Faktoren ab. Die Rechtssprechung schaue immer auf den konkreten Fall, erklärt die Professorin für Familienrecht Angie Schneider von der Universität Bremen.

„Das heißt, es geht um das Alter des Kindes, es geht um die Eigenheiten des Kindes“, erklärt sie. Ein eher ruhiges Kind müsse mitunter anders betreut werden als ein Kind, das ständig das Risiko suche. Wichtig ist demnach auch, welche möglichen Gefahren es in der Umgebung gibt und was den Aufsichtspersonen zumutbar ist.

Welche Rolle spielt das Alter des Kindes?

Bis zum Alter von etwa vier Jahren müssen Kinder nach der aktuellen Rechtssprechung durchgehend beaufsichtigt werden, sagt Prof. Schneider. Im gesicherten häuslichen Bereich könne es allerdings kurze Ausnahmen geben. Ab einem Alter von vier Jahren sind Schneider zufolge kleine Freiräume möglich, also kurze Zeiten ohne permanente Aufsicht. Aber: Es komme immer auf den Einzelfall an.

Was ist mit Alltagssituationen – etwa wenn man ins Bad muss?

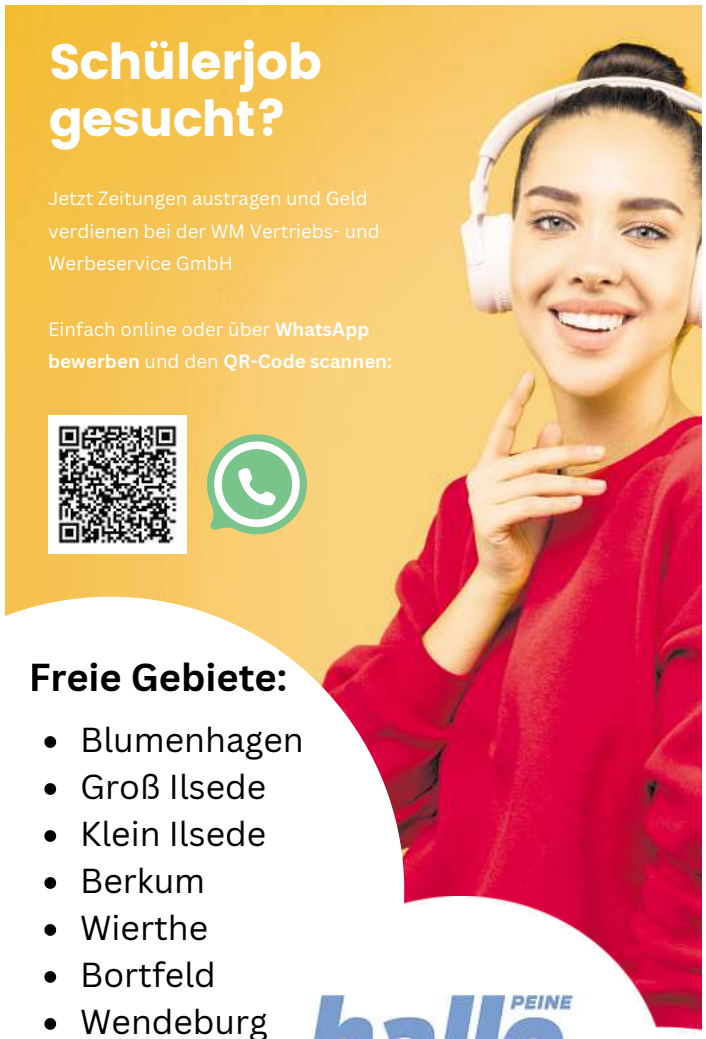
„Es gibt natürlich Situationen, wo man auch sagen muss: Da hätten die Eltern es nicht verhindern können“, sagt Juristin Schneider. Landet ein Unfall vor Gericht, wird demnach geprüft: Hätten die Eltern den Unfall verhindern können? Wenn eine Aufsichtsperson zur Toilette geht, muss sie bei kleinen Kindern also dafür sorgen, dass nichts in der Nähe des Kindes ist, was gefährlich werden könnte.

„Man schaut natürlich immer darauf, was für die Eltern zumutbar ist“, so die Juristin. Natürlich müssten Erwachsene mal ein Telefongespräch annehmen oder die Tür öffnen. „Das sind ja so Alltagssituationen“, sagt Schneider. Aber je jünger ein Kind ist, desto eher seien die Eltern verpflichtet, dafür zu sorgen, dass dem Kind nichts passieren kann. (dpa)



Wie umfassend ein Kind beaufsichtigt werden muss, hängt von verschiedenen Faktoren ab. FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-MAG

STELLENMARKT



17300301_002426



17863301_002426

MINI– UND NEBENJOBS

Wir suchen zum schnellstmöglichen Termin

Mitarbeiter w/m/d

für die telefonische Betreuung unseres Kundenstammes auf 603-€-Basis

Es sind keine weiteren Vorkenntnisse erforderlich.
KEIN VERKAUF!

AUTO-HENZE – Lkw- und Anhänger-Vertrieb
Jens Henze e.K. · Dieselstraße 6 + 8 a · 31228 Peine
(05171) 990248 Herr Mehdi **oder** m.mehdi@auto-henze.de
17847101_002426

Reinigungskraft m/w/d in Wendeburg, Drensäcker (119012.12)
Montag – Samstag je 2,00 Stunden von 14:00 bis 16:00 Uhr
Bewerbung : 0171 843 1973
Hans Schulz Gebäudereinigung GmbH

Suchen geringf. Reinigungskräfte (m/w/d) für Lengede mit ca. 8,50 Std./Wo. Reinigung von Montag bis Freitag. Stundenlohn 15,00€ Bewerbung/Info unter ☎039425-3172

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

Gartenhilfe gesucht
Für die regelmäßige Pflege eines privaten Gartens/Grundstücks in Edemissen suchen wir zuverlässige Unterstützung. Tel. 0171-8369639

STELLENGESUCHE

Fliesenleger sucht Arbeit.
☎ 0160/ 977 39 654

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

Achtung Stellensuchende

Legen Sie Bewerbungen keine Originalzeugnisse oder andere wichtige Papiere bei, deren Verlust oft unersetzlich ist.

Für verlorengegangene Einsendungen können wir keinerlei Haftung übernehmen.

Ihre Anzeigenabteilung

hallo PEINE wochenende

erscheint an jedem Sonnabend

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

Geschäftsführer:
Carsten Winkler, Lars Rehman

Verantwortlich für den Anzeigenteil:
Carsten Winkler

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

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

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

Druck:
Druckzentrum Niedersachsen
Gutenbergstraße 1
31552 Rodenberg

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

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

BVDA
Bundesverband Deutscher Anzeigenblätter

Falls Sie dieses Produkt nicht mehr erhalten möchten, bitten wir Sie, einen Werbeverbotsaufkleber mit dem Zusatzhinweis: „bitte keine kostenlosen Zeitungen“ an Ihrem Briefkasten anzubringen.
Weitere Informationen finden Sie auf dem Verbraucherprotal www.werbung-im-Briefkasten.de
13144901_002426

VERMIETUNG VERKAUF WERKSTATT
bei WOHNWAGEN-BODENBURG
Hobby & Weinsberg
Reisemobile + Wohnwagen
Tel. 05174800880 | Mo.–Fr. 9–18 Uhr / Sa. 9–13 Uhr
Sonntags – Schautag: 11 – 16 Uhr Groß Lafferde B1
17879101_002426

VERSCHIEDENES

Garagenflohmarkt am Sa. 20.6, 9-13 Uhr und So 21.6., 10-13 Uhr, 31234 Edemissen, Bahnhofstr. 20

REISEMARKT

OSTSEE

Eckernförde, charmantes FH, 2-3 Pers., strandnah, zentral. 05-11.07, 19-25.7, 26.7-2.8. ☎0155/63372434

SAUERLAND

Ferienhotel Haus Hilmeke - Echte Erholung im Herzen des Sauerlands. www.haus-hilmeke.de ☎ 02723/91410

BEKANNTSCHAFT

ER SUCHT SIE

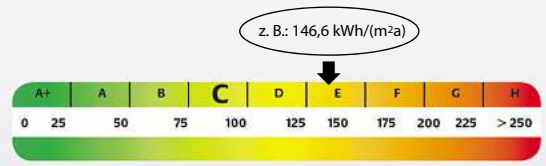
Er, 60 J., gut situiert, sucht Sie, jung, diskret und aufgeschlossen für erotische Momente ☎ 0157 / 33366626

Anzeigen-Service

Abkürzungen zur Energieeinsparverordnung

In Immobilienanzeigen für den Verkauf, die Vermietung, die Verpachtung von Wohngebäuden müssen zukünftig folgende Angaben enthalten sein:

1. **die Art des Energieausweises (Energiebedarfsausweis oder Energieverbrauchsausweis):**
   V: Energieverbrauchsausweis, B: Energiebedarfsausweis
2. **den im Energieausweis genannten Endenergiebedarfs- oder Endenergieverbrauchswert für das Gebäude:**



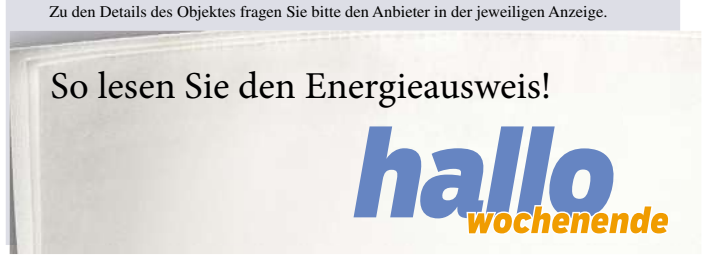
3. **die im Energieausweis genannten wesentlichen Energieträger für die Heizung des Gebäudes:**
   ÖLZH: Ölzentralheizung
   Gas-ZH: Gaszentralheizung
   Sol.: Solaranlage
   Biom.: Energie durch Biomasse
4. **das Baujahr des Objekts:**
   z. B. Bj. 1996
5. **die Energieeffizienzklasse (EEK) (nur bei Energieausweisen ab dem 1.5.2014):**
   z. B. EEK B

Bei Immobilienanzeigen für Nichtwohngebäude müssen hingegen folgenden Angaben gemacht werden:

- die Art des Energieausweises (Energiebedarfsausweis oder Energieverbrauchsausweis)
- den im Energieausweis genannten Endenergiebedarfs- oder Endenergieverbrauchswert für das Gebäude sowohl für Wärme als auch für Strom getrennt und
- die im Energieausweis genannten wesentlichen Energieträger für die Heizung des Gebäudes

Hinweis: bei Verbrauchsausweisen von 1.10.2007 bis 30.4.2014 müssen 20 Kilowattstunden pro Jahr und Quadratmeter Gebäudenutzfläche hinzugerechnet werden, wenn die Warmwasserbereitung dezentral erfolgt! (§ 29 Abs. II Nr. 2 letzter Satz EnEV 2014)

Zu den Details des Objektes fragen Sie bitte den Anbieter in der jeweiligen Anzeige.



IMMOBILIENMARKT

IMMOBILIENVERKAUF

HÄUSER

7 Zimmer | 157 m² | 249.900,- €



Festpreis Impuls 157

Wärmepumpe, Sicherheitsfenster 3-fach verglast, Rollläden, Gästezimmer im EG, inkl. Ausbaureserve, Drempel 1,31 m
☎ 0531/877040
Westermann Massivhaus GmbH, 38122 BS, Steinberganger 2
17262701_002426

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

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

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

Bis ca. 550.000,- gesu.
IT-Manager und Personalleiterin suchen modernes Haus/Stadthaus ab 130m² mit hochwertiger Ausstattung. 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

2 ZIMMER

3 Zim. Whg. im MFH, Altersgerecht/Barrierefrei Toplage Peine City, Kaltmiete 920€, NK 180€, 84qm, Aufzug,Balkon, Keller ☎015222634759

2 Zim. Whg. im MFH, Altersgerecht/Barrierefrei Toplage Peine City, Kaltmiete 795€, NK 150€, 62qm, Aufzug,Balkon, Keller ☎015222634759

MIETGESUCHE

WOHNUNGEN

Suche 2-3 Zi.-Whg. für meine Oma, 60-75m². ☎ 0157/30472741

IMMOBILIEN DIENSTLEISTUNGEN

TRANSPORTE / UMZÜGE

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

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

MARKTPLATZ

DIENSTLEISTUNGEN

BBB Entrümpelungen
Alles aus einer Hand, innerhalb 24 Std., Nachlassräumungen mit Anrechnung, Entrümpelungen jeder Art auch Extremfälle mit Grundreinigung, Tapeten und Bodenbelagsentfernung, Renovierungsarbeiten zu Sonderpreisen.
Telefon (05 31) 2 50 89 00 oder 01 60 / 6 45 91 41
BBBBuesing@gmx.de
Inh. U. Büsing
17262501_002426

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

PLATE UMZÜGE
Kein Umzug ohne unser Angebot!
Porschestr. 4 · 38112 Braunschweig
Kostenlose Servicenummer
0800-0400666
info@plate-umzuege.de
17820701_002426

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

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

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

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

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

Dachsanierung, Isolierungen, Fassaden/Verkleidung, Reparatur, Dachrinnen, Garage, Carport, (0157) 33370799
17335701_002426

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

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

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

Hecken-/Baumschnitt, Gartenpflege. ☎ 0160/7609528

Treppen- Balkone- Terrassenfliesenverlegung ☎0160/977 396 54

KUNST– UND SAMMLERMARKT

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

Das Trödel Team vor Ort kauft! Accessoires sowie Trödel jeder Art. Haushaltsauflösungen, Dachbodenfunde oder Sammlungen – wir bieten eine faire und unkomplizierte Abwicklung. Besteck (auch versilbert) Antikes und Kurioses ☎01521/7951288

Kaufe Schmuck und Nachlässe aller Art. zahle fair ☎ 015213447382

Sammler Team Kauft : silber, Silberbesteck, Modeschmuck, Schmuck, Zinn, Porzellan, UVM... Tel:0174/3671673

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

HOBBY UND FREIZEIT

Modelleisenbahn und altes Spielzeug gesucht ☎(039403) 94168

KAMINE / SAUNA

Verkaufe Brennholz - ofenfertig(25cm) 90€/SRM gemischte Baumarten ☎ 0171-4943631

Kaminholz frei Haus (0170) 1045267

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

Vermiete Minibagger 1,6t z.B. WE 190€ inkl. MwSt. - Anhänger möglich. ☎ 0171-4943631

GARTEN

Gashi Garten- und Tiefbau GmbH & Co. KG
buero@gashi-peine.de
www.gashi-peine.de
Gartengestaltung, Baumfällung, Erd- u. Tiefbau, Pflasterarbeiten, Sand, Kies & Erdarbeiten, Natursteinarbeiten, Zaun- und Gabionenbau
Telefon: 05171/9400176
12962301_002426

MÜLLER TIEFBAU
• Pflasterarbeiten
• Kanalarbeiten
• Erdarbeiten • Baggerarbeiten
• Keller-Freilegung und Abdichtung
0173 - 6437105
12963701_002426

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

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

Gartenpflege Tel.: (0172) 159 38 60

Kola Garten- und Landschaftsbau
Terrassenbau, Wegebau, Pflasterarbeiten, Zaunbau, Rohrleitungsbau, Gehölz- und Heckenschnitt
☎ 05171/295182 von 9 – 13 Uhr
Vöhrumer Str. 20 in Peine
info@kola-peine.de
14698701_002426

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

KRAFTFAHRZEUGMARKT

Wir kaufen auch Ihr Auto!!!
Sie wollen Ihr Auto verkaufen? Ihr Fahrzeug wird nach Zustand und Laufleistung bewertet und Sie erhalten ein faires Angebot für Ihren Gebrauchten.
Wir verkaufen gepflegte und werkstattgeprüfte Gebrauchtwagen aller Fabrikate.
Wunschbestellung auch für Gebrauchtwagen möglich sowie die Vermittlung von Kraftfahrzeugen.
KRAFTFAHRZEUGTECHNIK FÜR ALLE FABRIKATE
Auto Börse Guse
Jahres- und Gebrauchtwagen
Kfz-Meisterbetrieb
Andreas Guse · Mühlenstraße 1 · 31234 Edemissen-Abbensen
Telefon: 05177 - 8217 · Telefax: 05177 - 985109 · Mobil: 0172 - 4228351
www.auto-boerse-guse.de **info@auto-boerse-guse.de**
13648401_002426

VW

Polo, 4 Türen, 55kW, schwarz, TÜV/Insp. neu, Klima, ZV, EFH usw. nur 5.700€ VB ☎0152/11545982

WOHNMOBILE / –WAGEN

Wohnmobil (Kasten), Selbstausbau, 90 Tkm, TÜV 02/28, 22.500€ VB
☎ 0157/56539754

KFZ GESUCHE

MOTORRÄDER / ZWEIRÄDER

Kaufe gebr. Motorräder
auch defekt ☎ (0531) 8789370

WOHNMOBILE / –WAGEN

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

PKW KAUFGESUCHE

Unfall +Totalschäden – Gebrauchtwagen –
VW, Audi, Opel, Ford, MB, Japaner, Skoda, Busse usw., Bj. 2004 – 2026
ZAHLE HÖCHSTPREISE
☎ (05365) 88 66 F. H. Autohandel
17723601_002426

PKW gesucht, auch mit Mängel. Alles anbieten. ☎0172/8415509

Ferien COUNTDOWN

Jetzt tolle Erlebnistickets für die ganze Familie gewinnen!

Bei unserem Ferien-Countdown warten vom **20. Juni bis 1. Juli 2026** täglich exklusive Erlebnistickets auf dich und die ganze Familie. Egal ob ihr gern das Rasti-Land in Salzhemmendorf erkunden, die Tiere im Wildpark Lüneburger Heide beobachten oder beim BattleKart in Bispingen Racefeeling erleben möchtet – es ist für jeden etwas dabei.

Was alles, verraten wir jetzt aber noch nicht, sondern überraschen euch täglich aufs Neue – es lohnt sich also immer wieder vorbeizuschauen und mitzuspielen!

- Tägliche neue Preise
- Tägliche neue Gewinnchance
- Erhöhe deine Chancen und nimm an mehreren Tagen teil.

Es lohnt sich! Wir wünschen viel Glück!

SCAN MICH

PAZ-online.de/ferien-countdown

Peiner Allgemeine Zeitung PAZ

17318801_002426