hallo PEINE wochenende

27 · 50. Jahrgang · 4. Juli 2026 www.hallopeine.de **Zustellung** hallowochenende.de/zeitung-nicht-erhalten/ · **Geschäftskunden** (05171) 406 -301/-309 · **Kleinanzeigen** (0800) 1234-913 · **Redaktion** (05371) 808-122



16903901_002426

Ausnahmezustand zum Peiner Freischießen 2026

Noch bis Dienstag geht es in der Fuhsestadt hoch her

PEINE. Tagelang Feststimmung, Umzüge und Tradition: Beim Peiner Freischießen wartet ein abwechslungsreiches Programm auf alle Besucher. Vor allem können sie sich nach dem fulminanten Auftakt mit dem schillernden Höhenfeuerwerk am Freitagabend noch bis Dienstag auf zahlreiche Höhepunkte freuen.

Es ist Ausnahmezustand in Peine: Vom abenteuerlichen Karussellfahrten über Festumzüge bis hin zum traditionellen Königseinzug – beim Peiner Freischießen bis Dienstag, 7. Juli, ist an jedem Tag etwas los. Damit Sie den Überblick behalten, finden Sie hier das komplette Programm mit den wichtigsten Terminen im Überblick.

SAMSTAG, 4. JULI: KOMMERSE UND AUFMARSCH

Am Samstag ziehen die Musikzüge und Abordnungen der Freischießen-Korporationen durch die Stadt und bringen den Königen, Würdenträgern und Honoratioren zwischen 13 und 17 Uhr ihre Ständchen.

Ab 18 Uhr veranstalten die sieben Freischießen-Korporationen ihre Kommerse in den Festzelten.

Um 19.45 Uhr marschieren schließlich alle Musikzüge auf dem historischen Marktplatz auf und melden sich bei den Bürgerschaffern.

SONNTAG, 5. JULI: FEIERLICHE ERÖFFNUNG UND FESTUMZUG

Bereits um 10.45 Uhr bringen die Fahnenabordnungen der Korporationen ihre Fahnen vom Neuen zum Alten Rathaus. Anschließend folgt von 11 bis 12 Uhr ein Platzkonzert auf dem historischen Marktplatz.

Ab 14.30 Uhr werden die Gäste der Stadt im Alten Rathaus zur Eröffnung des Peiner Freischießens begrüßt.

Um 14.45 Uhr marschieren alle Korporationen auf dem historischen Marktplatz auf.

Die feierliche Eröffnung durch Bürgermeister Klaus Saemann beginnt um 15 Uhr am alten Rathaus. Dabei wird auch das „Grüne Band" an die Schützengilde verliehen.

Um 15.50 Uhr setzt sich der große Umzug vom Marktplatz durch die Innenstadt über Breite Straße, Gröpern und Schützenstraße in Bewegung.

Am Abend besucht der Rat der Stadt die Korporationen. Ab 20 Uhr wird in den Festzelten weitergefeiert.

MONTAG, 6. JULI: PROKLAMATION DER NEUEN KÖNIGE

Am Montag startet um 11 Uhr der traditionelle „Kattenhägener Ausmarsch", bei dem die Fahnen von der Nordseite des Schützenplatzes ins Alte Rathaus gebracht werden.

Um 14 Uhr tragen sich die Könige des Vorjahres im großen Sitzungssaal des neuen Rathauses in das Goldene Buch der Stadt ein. Eine Stunde später beginnt der erneute Festumzug durch die Innenstadt.

Ab 17 Uhr besucht der Rat die Bürgerkorporationen. Einer der wichtigsten Programmpunkte folgt um 18.15 Uhr: Auf dem historischen Marktplatz werden die neuen Könige durch Bürgermeister Klaus Saemann proklamiert. Im Anschluss werden sie über die Breite Straße, Gröpern und die Schützenstraße zum Neuen Rathaus geleitet.

Ab 21.45 Uhr feiern die Korporationen ihre Königsproklamationen in den jeweiligen Korporationszelten.

DIENSTAG, 7. JULI: KÖNIGSFRÜHSTÜCK UND BUNTE UMZÜGE

Der letzte Festtag beginnt um 11 Uhr mit den Königsfrühstücken aller Korporationen sowie des neuen Bürgerkönigs.

Von 14.30 bis 18 Uhr ziehen die traditionellen „Bunten Umzüge" durch die Peiner Innenstadt.

Den Schlusspunkt setzt am Abend um 22 Uhr der Königseinzug mit Fackeln durch die Stadt zum historischen Marktplatz.

Um 22.15 Uhr beendet Bürgermeister Klaus Saemann das Peiner Freischießen offiziell vor dem Alten Rathaus.





Auf dem Festplatz gibt es für die Besucherinnen und Besucher noch bis Dienstag viel zu erleben. oben: Zum großen Umzug am Eröffnungssonntag gibt es rote Rosen für die Aktiven.

Die größten Highlights des Peiner Freischießens im Überblick

Wer nur an einzelnen Tagen vorbeischauen kann, sollte diese Programmpunkte nicht verpassen:

- **Samstag:** Musikzüge durch die Innenstadt (13 bis 17 Uhr)
- **Sonntag:** Feierliche Eröffnung und großer Festumzug (ab 15 Uhr)
- **Montag:** Proklamation der neuen Könige (18.15 Uhr)
- **Dienstag:** Bunte Umzüge (14.30 bis 18 Uhr) und Königseinzug mit Fackeln als Abschluss des Festes (22 Uhr).



Bürgermeister Klaus Saemann proklamiert am Montag auf dem Marktplatz die Majestäten.



Am Dienstag sorgt der „Bunte Umzug" für Musik und Freude in der Stadt. Foto: Ralf Büchler (4)

Ab heute:
hallo wochenende
DOPPELT SO GROSS, DOPPELT SO VIEL WOCHEN-ENDE
17591401_002426

Was wäre Ihr letztes Geschenk an die Welt?



Mein Erbe tut Gutes.
Das Prinzip Apfelbaum
(030) 29 77 24 36
www.mein-erbe-tut-gutes.de

Apollo
50% AUF BRILLENGLÄSER
apollo.de
Nicht gültig auf Stellest und Shamir-Gläser.
Gilt nicht in Kombination mit anderen Angeboten oder Rabatten.
Ein Angebot von Apollo, Inh. Michael Schröder.
Auch auf Gleitsichtgläser



Apollo in Peine
Breite Straße 39/40
Apollo in
Salzgitter-Thiede, Schäferwiese 15
34896401_002425

Die Schnauze voll von Rasern, Lärm und Schlaglöchern

An der Ortseinfahrt schwillt ein Problem, das die Anwohner zunehmend an ihre Grenze bringt

ILSEDE. Wenn Lkw am Oberger Ortseingang über die ausgefahrenen Rillen donnern, klirren in den Häusern am Ilseder Weg nicht nur die Scheiben. Viele Autofahrer beschleunigen kurz vor dem Ortseingang noch einmal kräftig und überholen dann in das Dorf hinein. Und wer hier wohnt, ärgert sich inzwischen rund um die Uhr. Für viele Anwohner ist die Situation am Ilseder Weg längst mehr als ein tägliches Ärgernis. Und zunehmend auch ein Sicherheitsrisiko.



Klaus-Peter Siedentop (r.) und seine Nachbarn fordern für die Ortseinfahrt in Oberg ein Tempolimit. Foto: Ralf Büchler

WACHSENDES PROBLEM SEIT JAHREN

Beim Ortstermin haben sich an die 20 Anwohner in der Nähe des Oberger Ortseingangs versammelt, um auf ihre Situation aufmerksam zu machen. Die Szene wirkt fast symbolisch: Während des Gesprächs über kaputten Asphalt, Lärm und Raserei rauschen immer wieder Fahrzeuge mit deutlich überhöhter Geschwindigkeit vorbei. Auffällig: Mehrere leere E-Postautos auf dem Weg in den Feierabend sind dabei. Augenscheinlich hält sich kaum jemand an die erlaubten 50 Kilometer pro Stunde im Ortseingangsbereich.

Initiator des Pressetermins ist Klaus-Peter Siedentop. Er wohnt am Ilseder Weg und beschäftigt sich seit langem mit dem Zustand der Straße. Was zunächst wie ein persönliches Anliegen wirkte, entpuppte sich inzwischen als Problem vieler seiner Nachbarn. „Hier gibt es mittlerweile auch große Ängste um die Kinder", sagt Siedentop.

Problematisch sei die Kombination aus hoher Geschwindigkeit und maroder Fahrbahn. Direkt am Ortseingang zieht sich eine rund 30 Zentimeter breite Rille einmal quer über die Straße. Sie ist ein Relikt von früheren Kabelarbeiten und wurde nach Ansicht der Anwohner unsachgemäß verschlossen.

Jedes Fahrzeug erzeugt beim Überfahren der Rille ein lautes Geräusch. Vor allem die leeren Laderäume der gelben E-Postautos wirken dabei wie Klangkörper. Immer wieder ist das dumpfe Donnern vernehmbar. Hinzu kommen zahlreiche Quer- und Längsrisse, Bodenwellen und tiefe Spurrinnen auf dem gesamten Straßenstück. „Um 2019 wurde die Ortsdurchfahrt zu einem Großteil erneuert. Der Ilseder Weg blieb dabei auf der Strecke", erinnert sich Siedentop. Die Begründung: Der Zustand ist noch zufriedenstellend.

KEIN BUDGET FÜR ZWISCHENLÖSUNGEN

Ist eine Lösung in Sicht? Bereits 2021 hatte Klaus-Peter Siedentop den Landkreis Peine um eine provisorische Instandsetzung und verkehrsberuhigende Maßnahmen gebeten. Der Zustand sei inzwischen so schlecht, dass nur noch eine Kompletterneuerung infrage komme, lautete die Antwort seinerzeit. Auch werde für Zwischenlösungen kein Geld mehr ausgegeben.

Heute ist von einer möglichen Sanierung frühestens im Jahr 2030 die Rede. „Leider gab es keine konstruktiven Gespräche. Mit etwas Bürgernähe wäre eine Verbesserung der Situation möglich gewesen", kritisiert Siedentop.

Für den Oberger ist das unverständlich. „Die Gefahren und Ängste sowie die täglichen Beeinträchtigungen der Anlieger sind mit Durchschnittsmessungen nicht aus der Welt zu schaffen", hält er dagegen. Besonders ärgerlich aus seiner Sicht: „In den Zeiten, wo hier wirklich gerast wird, ist niemand zum Messen der Geschwindigkeiten vor Ort."

KEINE AUSNAHME, DIE REGEL!

Siedentop berichtet von vielen Erlebnissen, die ihm große Sorgen bereiten. Erst heute Mittag habe ein BMW einen VW Caddy in den Ort hinein mit deutlich mehr als 100 Kilometern pro Stunde überholt. „Das ist kein Einzelfall, sondern die tägliche Regel", betont er.

Die anderen bestätigen ähnliche Erfahrungen. Steffen Seifert wohnt direkt am Ortseingang. Seine Kinder müssen auf dem Weg zur Grundschule täglich über die Straße. „Die Übersicht ist gleich null", sagt er. Viele Autofahrer seien auf der schnurgeraden Strecke in den Ort hinein ohnehin deutlich zu schnell unterwegs.

„Die meisten fahren über 80 Stundenkilometer oder noch schneller." Auch Seifert fordert deshalb Tempo 30. „Auch eine Blitzanlage wäre abschreckend. Dann aber bitte in beide Richtungen", betont er. Denn auch aus dem Ort kommend würden viele das Gaspedal durchtreten.

Zusätzlich sei der Verkehrslärm problematisch. „Wenn ich von der Nachtschicht komme, finde ich keinen Schlaf. Ich werde immer wieder davon wach, wenn Autos über die Rille oder die Schlaglöcher donnern."

„DANN FALLEN WIR FAST VOM SOFA"

Einige Meter die Straße hinunter wohnt Wolfgang Busch. Auch vor seiner Haustür sorgen die Straßenschäden für belastende Situationen. „Wenn leere Lkw vorbeifahren, fallen wir fast vom Sofa, obwohl ich schon Schallschutzfenster eingebaut habe", sagt er.

Zusätzlich beschreibt Busch gefährliche Situationen beim Rangieren mit seinem Anhänger. Wegen des starken Verkehrsaufkommens könne er diesen nicht rückwärts auf den Hof fahren. Also müsse er ihn auf der Straße abhängen und per Hand bewegen. „Wenn ich zwischen Auto und Anhänger stehe, habe ich immer ein mulmiges Gefühl. Eines Tages knallt mir hier mal einer hinten drauf."

Auch Ramona Mischok kennt die Situation am Ilseder Weg nur zu gut. „Bei uns wurde schon siebenmal der Spiegel abgefahren", sagt sie. Gemeldet hätten sich bislang zwei Verursacher. „Das ist wirklich ärgerlich und nicht in Ordnung." Auch Grundstücksmauern und -zäune wurden Opfer von Rasern. „Vor einiger Zeit überschlug sich hier sogar ein Auto und landete auf dem Dach", so Siedentop. „Es gab viele weitere Unfälle. Mit und ohne Personenschaden."

TEMPO 30 ALS LÖSUNG?

Aus all diesen Gründen sind die Oberger an diesem Tag zusammengekommen. Ihre Forderung ist klar und auf den roten Buttons und den mitgebrachten Wimpeln zu lesen: Tempo 30 im Bereich der Ortsdurchfahrt. „Zumindest bis die Straße grundlegend saniert wird", präzisiert Siedentop.

Beim Landkreis sieht man die Lage deutlich nüchterner. Auf Anfrage teilt Sprecher Fabian Laaß mit: „Die Fahrbahn weist der Nutzungsdauer entsprechende, gewöhnliche Schäden auf." Eine zeitliche Perspektive für eine Sanierung gebe es derzeit noch nicht. Die Liste der Maßnahmen befinde sich aktuell in der politischen Beratung.

Über das Thema soll unter anderem im Ausschuss für Bauen und Liegenschaften sowie im Kreistag beraten werden. Und: „Die Verkehrssicherungspflicht wird von der Streckenkontrolle überprüft und gegebenenfalls werden daraufhin Maßnahmen eingeleitet."

„VERANTWORTUNG LIEGT BEI JEDEM SELBST"

Für viele Anwohner klingt das allerdings nach einer weiteren vertröstenden Antwort in einem Konflikt, der seit Jahren schwelt. Die Hoffnung, dass sich an der Situation kurzfristig etwas ändert, ist bei vielen gering. Der Ärger dagegen wächst mit jedem Schlagloch, jeder Bodenwelle und jedem Auto, das mit lebensgefährdender Geschwindigkeit durch den Ort rast.

Und was sagt die Deutsche Post? „Wir nehmen die Hinweise ernst", so Sprecherin Maike Wintjen. „Wir haben die Rückmeldungen zum Anlass genommen, unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Oberg auf die Situation hinzuweisen und zu sensibilisieren." Dennoch gelte: „Die Verantwortung dafür, wie dort gefahren wird, liegt bei jedem Verkehrsteilnehmer selbst." Und das wiederum betrifft nicht allein die Deutsche Post.

Haben Sie vor Ihrer Haustür ähnliche Probleme mit Verkehr, Lärm oder Straßenzustand? Dann melden Sie sich gern bei uns – wir sind für Sie da. Schreiben Sie uns einen Leserbrief an: **redaktion@paz-online.de**

„Rock am Berg": feiern für den guten Zweck

Beim Benefizkonzert für die erkrankte Lena Mennigke aus Ilsede wurden 2.500 Euro gespendet.

LENGEDE. Extreme Hitze, vier Bands und das Schicksal einer jungen Frau: Das „Rock am Berg"-Benefizkonzert für die erkrankte Lena Mennigke wurde zur erfolgreichen Spendenaktion. Bei über 30 Grad Außentemperatur am Samstagabend, wurde das Konzert zur Hitzeschlacht für die Musiker auf der Bühne am Seilbahnberg in Lengede.

„Das war eine Top-Leistung der Musiker", sagt Annika Müller vom Verein „Passagio - Musiker helfen Menschen in Not". Der Verein hatte das Benefizkonzert organisiert und trotz der hohen Temperaturen kamen etwa 350 bis 400 Musikbegeisterte auf das Gelände am Seilbahnberg. „Manche haben sich wohl doch durch die Hitze abschrecken lassen", so Mitorganisatorin Müller. Der Verein hatte gehofft, mehr Menschen auf das Konzert zu locken. Umso erfreuter ist Annika Müller, dass diejenigen, die da waren, großzügig gespendet haben.



Beim "Rock am Berg"-Benefizkonzert für Lena spielten neben der Elvis Tribute Show auch die Gruppen zehn53, Calorific und Ex-Tales. Foto: privat



Lena Mennigke freut sich über die große Unterstützung. Foto: privat

KRANKENKASSE ZAHLT NICHT

Die rund 2.500 Euro werden der am Ehlers-Danlos-Syndrom (EDS) erkrankten 27-jährigen Lena Mennigke aus Ilsede helfen, einen Teil der Kosten für eine bereits erfolgte Operation zu begleichen. Im Dezember 2025 wurde die 27-Jährige erfolgreich in einer Spezialklinik operiert. Die Krankenkasse lehnte eine Kostenübernahme ab, Lena und ihre Eltern müssen die Rechnung in Höhe von 33.000 Euro selbst bezahlen. Durch einen Spendenaufruf kamen bereits 16.000 Euro zusammen, 17.000 Euro sind noch zu finanzieren.

TÄGLICHE SCHMERZEN

„Seit der Operation geht es meiner Tochter besser", sagt Lenas Vater Andreas Mennigke. Aber es gehe nur langsam bergauf. Denn durch die OP ist der genetische Defekt der 27-Jährigen nicht behoben. Durch den Eingriff konnte aber ihre Niere gerettet werden, denn ein akutes Organversagen drohte, da durch die Erkrankung Venen abgedrückt wurden. Die seltene genetische Krankheit EDS beginnt mit einer Übergelenkigkeit im Kindesalter, führt zu inneren Quetschungen und drohenden Rissen der Adern, zu Blutstau, zu starken Schmerzen im ganzen Körper sowie zu Minderdurchblutung von Organen.

ZURÜCK IN DIE ERSTE REIHE DES LEBENS

Ein wenig mehr Lebensqualität hat Lena Mennigke durch die OP bekommen. Beim Benefizkonzert konnte sie wegen der Hitze nicht dabei sein. Bleibt die Hoffnung ihrer Freundinnen, die auf der Spendenplattform gofundme für die musikbegeisterte Lena Spenden in Höhe von 15.850 Euro gesammelt hatten: Sie wollen irgendwann mit Lena wieder das Leben feiern und so wie früher mit ihr bei Konzerten ihrer Lieblingsbands in der ersten Reihe stehen.

Junge Hündin braucht Erziehung

PEINE. Neapel ist eine lebhafte Mischlingshündin. Sie ist aktuell im Tierheim Peine untergebracht, noch kein Jahr alt und stammt aus Rumänien. Sie sucht ein liebevolles Zuhause, in dem sie ihre komplette Ausbildung zusammen mit erfahrenen Besitzern absolvieren kann.

Neapel ist ein aufgeschlossenes und aktives Tier, das sich über Kontakt zu Menschen und anderen Hunden gleichermaßen freut. Allerdings ist die junge Hündin noch vollkommen unerfahren und benötigt von ihren zukünftigen Besitzern absolute Aufmerksamkeit, Geduld und konsequente Erziehung. Wer sich für Neapel interessiert, sollte motiviert sein, Zeit in die Hundeerziehung zu investieren und Trainingsmöglichkeiten zu nutzen.



Lebhaft und etwas wild: Die junge Mischlingshündin Neapel aus Rumänien braucht eine liebevolle und geduldige Erziehung. Foto: Tierheim Peine

Das Tierheim rät davon ab, Neapel in Haushalte mit kleinen Kindern zu vermitteln. Aufgrund ihres Temperaments könnte die Hündin Kinder schnell umstoßen. Für geeignete Familien könne die gemeinsame Zeit mit Neapel allerdings ein tolles Abenteuer werden.

Interessierte können sich im Tierheim Peine anmelden und einen Besuchstermin vereinbaren. Die Kontakttelefonnummer lautet 05171 52558. Neben Neapel vermittelt das Tierheim Peine auch Hunde, Katzen, Kaninchen und weitere Tiere. Spenden von Futter für Kleintiere, Hunde und Katzen werden gerne entgegengenommen.

Wenn Sie wüssten...
wie die Regierung hinter den Kulissen tickt.
Der Politik-Podcast mit
Dunz, Lamby und Quadbeck
PAZ
Jetzt reinhören

19250601_002426

Tödlicher Badeunfall am Eixer See

Am Sonntag hat eine große Suchaktion an dem beliebten Badesee ein trauriges Ende genommen

PEINE. Die Suche nach einem 17-jährigen Jugendlichen, der am Sonntag in den frühen Nachmittagsstunden am Eixer See von Familienangehörigen als vermisst gemeldet wurde, hat am Abend ein trauriges Ende gefunden: Der junge Mann wurde leblos aufgefunden. Jetzt wird auf Hochtouren ermittelt.

Ein Badeunfall sei zwar zunächst ausgeschlossen worden, doch nach intensiver Suche in den Uferbereichen sei der Vermisste gegen 20.30 Uhr dann von Tauchern unter Wasser gefunden worden. „Er konnte nur noch tot geborgen werden“, hieß es von der Polizei. Die Ermittlungen zum Hergang dauern an. Nach Aussage von Peines Polizeisprecher Malte Jansen werde davon ausgegangen, dass er ertrunken ist. Eine Obduktion sei nicht angeordnet, sondern der Leichnam bereits am Montag freigegeben worden.

„Die Polizei hat den Fall zur Prüfung an die zuständige Staatsanwaltschaft in Hildesheim übergeben“, sagte Jansen. Von dort war zunächst noch kein Statement zu bekommen.

Am Eixer See gibt es eine Wachstation der Deutschen Lebensrettungsgesellschaft (DLRG), deren Besetzung in die Suche nach dem Vermissten eingebunden war. Das bestätigt die zweite Vorsitzende der DLRG-Ortsgruppe Peine, Sara Kornweih, die selbst vor Ort gewesen ist. „Wir sind zurzeit noch mit der Aufarbeitung des Geschehens beschäftigt“, sagt sie. Mehr wolle man zurzeit gegenüber der Öffentlichkeit nicht sagen, so Kornweih.

Der Jugendliche wurde laut Polizei am Sonntag, 28. Juni, zuletzt gegen 14.15 Uhr gesehen und anschließend von seinen Familienangehörigen als vermisst gemeldet. Die Angehörigen informierten zunächst die DLRG. Diese alarmierte daraufhin die Polizei. „Die DLRG-Kräfte waren am See unterwegs und haben Badegäste und Besucher der Gaststätte befragt, ob sie den Jungen gesehen hätten“, berichtete ein Augenzeuge am Abend.



Mit Hubschrauber und Spürhunden suchten Polizei und DLRG am Eixer See nach dem vermissten 17-Jährigen, der später tot aufgefunden wurde. Foto: Ralf Büchler

Auch in den Toilettenräumen im Haus am See hätten sie nachgesehen und nach dem Jungen gerufen. Außerdem hätten Polizeibeamte angrenzendes Gebüsch intensiv durchkämmt und Badegäste sowie Passanten am Eixer See per Handyfoto auf den Vermissten aufmerksam gemacht, berichtete der 65-Jährige. Wenig später sei dann der Hubschrauber über dem See und dem angrenzenden Gelände sowie über der Ortschaft Vöhrum gekreist - zunächst vergeblich.

Nach Angaben der Behörde handelte es sich bei dem Vermissten um einen etwa 1,70 Meter großen und rund 90 Kilogramm schweren Jugendlichen. Er sei sprachbehindert, reagiere aber auf Ansprache. Zuletzt habe er ein beigefarbenes T-Shirt und eine schwarze kurze Hose getragen. Aufgrund einer Erkrankung agiere der 17-Jährige nicht altersgerecht, so hieß es.

An der Suche beteiligten sich neben der Polizei und der DLRG ein Hubschrauber der Bundespolizei sowie Spürhunde. Ebenso unterstützten Drohnen der Feuerwehr und des Deutschen Roten Kreuzes die Einsatzkräfte. Außerdem bat die Polizei Zeugen, die den Jugendlichen gesehen haben oder Hinweise zu seinem Aufenthaltsort geben können, sich bei der Polizei Peine zu melden.

Der traurige Vorfall in Peine ist leider nicht der einzige am vergangenen Hitze-Wochenende: Nach einer dpa-Meldung sind laut der DLRG von Freitag bis Sonntag in Deutschland mehr als zwei Dutzend Menschen beim Baden oder Schwimmen gestorben. Die Rede ist von mindestens 26 Menschen.

Auffällig: Bei allen handelt es sich um Männer und Jungen. Mitgezählt sind dabei auch Vermisste, deren Identität bekannt ist, die aber noch nicht gefunden wurden. Die vorläufige Bilanz bezieht sich auf die Zeit von Freitag bis Sonntag. Bereits am Donnerstag hatte es den Angaben zufolge bereits sieben weitere tödliche Unfälle gegeben.

LEMANCZIK
DELIKATESSEN
FLEISCHEREI
SEIT 2015
31275 LEHRTE/SIEVERSHAUSEN
MEISTERSTR. 1
0163 7838623

Angebote für den Monat Juli

Kochschinken
frisch oder geräuchert
aus der Schweine Ober- und Unterschale 100 g 2,09 €

Nackensteaks
frisch oder mariniert 100 g 1,11 €

Frisches deutsches Rinderroastbeef
extra zart und abgehangen 100 g 2,89 €

19254601_002626

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
17296601_002426

Gültig: MO 06.07. bis SA 11.07.2026
BIG! DURST Cello´s Getränkehandel
+++ MO-FR VON 8.00-18.00 UHR • SA VON 8.00-14.00 UHR GEÖFFNET +++
14.99 Einbecker Brauherren versch. Sorten 20x0.33 Ltr. + 3.10 Pfand Ltr. 2.27
15.99 Barre Pilsener 20x0.33 Ltr. + 4.50 Pfand Ltr. 2.42
3.99 Vitamalz Das Original 6x0.33 Ltr. Glas + 0.48 Pfand Ltr. 2.02
5.99 Extaler Mineralwasser versch. Sorten 12x1 Ltr. PET + 3.30 Pfand Ltr. 0.50
15.99 Ohlenhof Orangensaft 6x1 Ltr. Glas + 2.40 Pfand Ltr. 2.67
15.99 Bad Pyrmonter Wild Berry/ Tonic 12x0.75 Ltr. Glas + 3.30 Pfand Ltr. 1.78 12ER KISTE
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
12355401_002426

Wiesrecker
DIE PEINER TANZSCHULE
Wir wünschen euch schöne Sommerferien!
Genießt die freie Zeit, tankt Sonne und erholt euch gut.
Wir starten ab dem 13.08. wieder mit den Kursen.
Wir freuen uns darauf, euch alle gesund und voller Energie wieder auf der Tanzfläche zu begrüßen!
Ihr vermisst uns schon in den Ferien?
Dann schaut auf unserer Website vorbei und entdeckt unser Sommerprogramm – mit tollen Angeboten für Groß und Klein – ist für jeden etwas dabei!
FÜR JEDEN WAS DABEI!
Wir freuen uns auf euch!
Euer Team der Tanzschule Wiesrecker
www.tanzschule-wiesrecker.de /tanzschulewiesrecker
Wir wünschen ein tanzaktives Freischießen!
19664601_002426

Struck Recycling-Hof OHG
KONZEPT ENTSORGUNG
– Wir machen Ihren Schrott zu Geld –
• Schrott & Metalle
• Wertstoffe
• Containerdienst
• Abbruch und Demontage
Auch bei uns: Gold- und Silberankauf mit modernster Röntgentechnik zu börsenorientierten Tageshöchstpreisen!
05171-6375
Woltorfer Str. 72
31224 Peine
www.struck-recycling.de
EHRLICH. SAUBER. KONSTANT.
18944801_002426

Sie haben die Wahl
– Es gibt kleinformatige Wochenblätter, aber auch großformatige Wochenblätter
– Es gibt billige Wochenblätter, aber auch preiswerte Wochenblätter
Wir haben Format, ein vernünftiges Preis-Leistungsverhältnis und eine kontrollierte Auflage
Was wollen Sie mehr?
hallo wochenende

Finanzielle Freiheit statt Schubladenschätze: Wie hohe Goldkurse neue Wünsche möglich machen

Die Niedersächsische Goldbörse Braunschweig: auch bekannt aus FOCUS MONEY

Juli 2026

Aktueller Goldkurs: 4.334,80 USD/Ounce

Braunschweig. Der Sommer ist für viele die Zeit, in der Wünsche wieder konkreter werden. Die geplante Urlaubsreise, ein neues Gartenprojekt oder einfach der Wunsch nach mehr finanziellem Spielraum. Gleichzeitig steigen die Lebenshaltungskosten weiter. Was viele dabei übersehen: In zahlreichen Haushalten befinden sich Werte, die seit Jahren ungenutzt bleiben und heute überraschende finanzielle Möglichkeiten eröffnen können.



Alte Goldketten, einzelne Ohrringe, defekte Ringe, Münzen, Bruchgold, Zahngold oder geerbte Schmuckstücke liegen häufig unbeachtet in Schubladen oder Schmuckkästchen. Viele dieser Stücke werden längst nicht mehr getragen, besitzen heute aufgrund der außergewöhnlich hohen Goldpreise jedoch einen deutlich höheren Wert, als ihre Eigentümer vermuten.

Viele Braunschweiger nutzen diese besondere Marktsituation bereits, um ihre Wertgegenstände bei der Niedersächsischen Goldbörse Braunschweig professionell bewerten zu lassen. Persönliche Beratung, transparente Abläufe und eine verständliche Wertermittlung stehen dabei im Mittelpunkt. So erhält jeder Kunde eine verlässliche Grundlage, um anschließend selbst in Ruhe über einen möglichen Verkauf zu entscheiden. Viele Besucher stellen dabei überrascht fest, welches finanzielle Potenzial oft über Jahre unbeachtet geblieben ist.

Historisch hohe Kurse bieten Chancen

Die Edelmetallmärkte befinden sich derzeit in einer außergewöhnlichen Phase. Geopolitische Spannungen, internationale Handelskonflikte und wirtschaftliche Unsicherheiten sorgen für starke Kursschwankungen. Gleichzeitig notiert Gold weiterhin auf einem historisch hohen Niveau. Wie sich die Kurse entwickeln werden, kann niemand seriös vorhersagen. Viele Eigentümer nutzen deshalb die aktuelle Marktsituation bewusst, solange attraktive Ankaufspreise erzielt werden können und wandeln ungenutzte Werte in finanzielle Möglichkeiten um.

Vertrauen schafft Sicherheit

Eine Vorbereitung ist nicht notwendig. Schmuck, Zahngold, Münzen, Bruchgold oder Silber können einfach mitgebracht werden. Vor Ort wird jedes Stück transparent geprüft und verständlich erklärt. Mithilfe moderner Röntgenfluoreszenz Analyse, auch XRF Analyse genannt, wird der Edelmetallgehalt präzise und zerstörungsfrei bestimmt.

Die Bekanntheit von der Niedersächsischen Goldbörse Braunschweig durch Berichterstattungen unter anderem in Focus Money sowie verschiedenen Online Medien unterstreicht den hohen Anspruch an Kompetenz und Seriosität. Die Partnerschaft mit Heimerle + Meule, der ältesten Scheideanstalt Deutschlands mit Tradition seit 1845, steht zusätzlich für höchste Qualitätsstandards und nachhaltiges Edelmetallrecycling.

Jetzt Klarheit schaffen

Die aktuellen Goldpreise bieten eine Gelegenheit, die sich nicht beliebig wiederholt. Wer seine Schmuckstücke oder Erbstücke heute professionell bewerten lässt, kennt ihren tatsächlichen Wert und kann anschließend selbst entscheiden, ob der aktuelle Zeitpunkt für einen Verkauf genutzt werden soll. Vielleicht beginnt der Weg zu mehr finanziellem Spielraum nicht mit neuen Einnahmen, sondern mit einem Blick in die eigene Schmuckschublade.

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 - 14:00 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.

18887401_002426



Digital gemanagt – jetzt neu mit Cockpit Immobilie.*
Direkt informieren unter:
sparkasse-hgp.de/cockpitimmobilie
*Bei teilnehmenden Sparkassen
LBS
Weil's um mehr als Geld geht.
18883401_002426

Sie suchen eine Anzeige oder einen Artikel aus den letzten Wochen?

Oder haben eine Ausgabe einmal nicht erhalten?

Unter www.hallopeine.de

können Sie diese Ausgabe per e-paper ansehen und herunterladen.

hallo wochenende

19004901_002426

Drei Tage lang Ausnahmezustand in Hohenhameln von Freitag bis Sonntag

Die Junggesellschaft lädt vom 10. bis 12. Juli zum Mitfeiern ein und hat ein buntes Programm vorbereitet

Endlich ist es wieder so weit: In Hohenhameln ist Schützenfest und alle Generationen sind herzlich zum Mitfeiern eingeladen. Und weil es in den vergangenen Jahren so gut funktioniert hat, wird wieder von Freitag bis Sonntag drei Tage kräftig Gas gegeben. Vom 10. bis zum 12. Juli geht es im Festzelt und natürlich auch drumherum rund.

Das Festwochenende startet am Freitag mit vergünstigten Fahrpreisen sowie einer Happy Hour von 17 bis 20 Uhr an der Cocktailbar. Jeder Cocktail wird zu vergünstigten Preisen angeboten.



Königinnen, Könige und ihr Gefolge freuen sich auf tolle Schützenfesttage. Fotos: privat (3)

PROKLAMATION DER KÖNIGE

Eine liebgewonnene Tradition ist es, dass sich um 18 Uhr alle Abteilungen des Männerschützencorps (MSC) Hohenhameln und der Junggesellschaft im Festzelt treffen und um 18.30 Uhr die Proklamation aller Könige vornehmen. Diese werden direkt im Anschluss gebührend und von hoffentlich vielen Gästen beim Tanzabend mit Livemusik der Band Feierabend gefeiert: Ab 20 Uhr sorgen Hits und Partymusik für Stimmung im Zelt. Der Eintritt beträgt 8 Euro. Das Kombiticket für Freitag und Samstag kostet 15 Euro.

Am Samstag, 11. Juli, beginnt das Programm mit dem festlichen Königsessen und Ehrungen langjähriger Mitglieder: Ab 12.30 Uhr zieht der Duft von Hochzeitssuppe und Burgunderbraten durch das Festzelt. Auch vegetarische Varianten werden serviert. Ausgerichtet wird das Königsessen wieder von AWE Event Catering aus Clauen, der Teilnahmepreis pro Person beträgt 25 Euro. Frisch gestärkt werden ab zirka 15 Uhr die Schützenscheiben aufgehängt. Ab 20 Uhr steht erneut ein fröhlicher Tanzabend im Festzelt an, mit einem DJ von TBL-Music. Der Eintritt kostet 8 Euro.

> „Wir hoffen, euch zahlreich in Hohenhameln begrüßen zu dürfen, um diese wundervollen Tage gemeinsam mit euch zu feiern"
>
> **Junggesellschaft Hohenhameln**

GROßER FESTUMZUG AM SONNTAG

Einer der Fest-Höhepunkte folgt am Sonntag: Zunächst wird um 10 Uhr der Seniorenwagen geschmückt. Um 12 Uhr holt das Festkomitee die neuen Majestäten ab und ab 13 Uhr findet das große Treffen im Festzelt statt. Danach setzt sich ab 14 Uhr auf dem Festplatz der große Festumzug in Bewegung.

Die Hohenhamelner Schützinnen und Schützen marschieren gemeinsam mit zahlreichen Gastvereinen zu Spielmannszugmusik durch den Ort und freuen sich über viele Menschen entlang der Route. Wieder zurück vom Marschieren, gibts Musik im Zelt. Für den Nachwuchs heißt es nun Kindertanz und die Junggesellschaft sprengt die Kassen. Es folgt ein nahtloser Übergang zur Party – ab 17 Uhr - mit Tanzmusik und DJ. Der Eintritt ist frei. bik

Festprogramm des Hohenhamelner Schützenfestes 2026

Freitag, 10. Juli
16.00 Uhr Abholung der Könige 2025 (nur Festkomitee)
17.00–20.00 Uhr Happy Hour Cocktailbar
18.00 Uhr Treffen aller Abteilungen des MSC und JG im Festzelt
18.30 Uhr Proklamation aller Könige auf dem Festzelt
20.00 Uhr Tanz mit Liveband "Feierabend", Eintritt: 8 Euro, Kombiticket mit Samstag 15 Euro

Samstag, 11. Juli
12.30 Uhr Königsessen im Festzelt, Buffet von AWE aus Clauen (Hochzeitssuppe, Burgunderbraten mit Beilagen), Preis: 25 Euro pro Person
15.00 Uhr Aufhängen der Schützenscheiben
20.00 Uhr Tanz mit TBL-Music (DJ), Eintritt 8 Euro

Sonntag, 12. Juli
10.00 Uhr Schmücken Seniorenwagen
12.00 Uhr Abholung Könige 2026 (nur Festkomitee)
13.00 Uhr Treffen im Festzelt
14.00 Uhr Großer Festumzug ab Festplatz
15.00 Uhr Musik, Kindertanz im Festzelt und Kassensprengen der Junggesellschaft
im Anschluss: Partymusik und Tanz mit TBL-Music (DJ), Eintritt frei



Hochstimmung herrscht auf den Straßen, wenn die Spielleute musizieren.



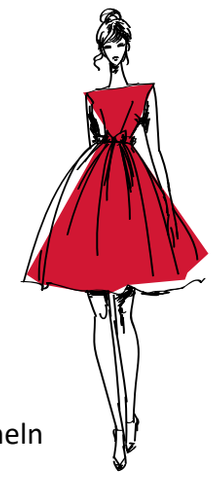
Trommler und Traditionen haben beim Festumzug durch den Ort Vorfahrt.

TheraFit
Physiotherapie • Ergotherapie
Funktionstraining • Kurse
Viel Spaß beim Schützenfest Hohenhameln!
05128/3336545 • info@therafit-hohenhameln.de
www.therafit-hohenhameln.de • Clauener Str. 1 31249 Hohenhameln
19145601_002426

STEFAN APPEL
TISCHLERMEISTER
Wir wünschen viel Spaß beim Schützenfest!
Am Hettberg 6 · 31249 Hohenhameln · Tel. (05128) 960415
info@tischlermeister-appel.de
18304601_002426

dachrodt
Ihr zuverlässiger Dachdecker-Meisterbetrieb
Lassen Sie sich unverbindlich beraten:
T. 05128-333 40 55
Sven Dachrodt Glatzer Ring 1 31249 Hohenhameln

Die Idee ist von Ihnen.
Das Dach ist von uns!
18261001_002426

Wir wünschen allen Lieben ein schönes Schützenfest mit viel Freude und Tanz!
Ihre Dunja Wittenberg und das Team von
Dunja
MODE & ACCESSOIRES

Marktstraße 1 | 31249 Hohenhameln
(05128) 40 47 20
post@modehaus-schridde.de
www.modehaus-schridde.de
Öffnungszeiten:
Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag
9:30 – 13:00 & 15:00 – 18:00 Uhr
Mittwochs geschlossen | Samstag 9:30 – 13:00 Uhr
19077401_002426

Friseurteam
Clauener Str. 5
31249 Hohenhameln
Tel. 05128 - 689
Öffnungszeiten:
Di. - Fr. 9 bis 18 Uhr

18301501_002426

R&W Service
Wir sorgen für Sauberkeit und klaren Durchblick!
Gebäudereinigung GmbH
Telefon: +49 (0)5128 - 58 52
Telefax: +49 (0)5128 - 84 77
Email: info@rw-servicegmbh.de
Web: www.rw-servicegmbh.de
Im Hoken 19 - 31249 Hohenhameln
Wir wünschen allen Beteiligten viel Spaß beim Schützenfest!

18543501_002426

Horst Holsteiner
Inh. Michael Holsteiner
Dachdeckerei und Zimmerei
E-mail: info@horstholsteiner.de
Schützenstr. 10, 31249 Hohenhameln
Tel. 05128/4628, Mobil 0162/2168316
18256101_002426

Michalak Bestattungen
Renate Haupt
Hohe Straße 23a / Marktstraße 25
31249 Hohenhameln
www.michalak-bestattungen.de
info@michalak-bestattungen.de
Telefonisch 24 h erreichbar unter: 05128 / 5257
18257801_002426

Viel Spaß beim Schützenfest wünscht Ihnen die
PAZ
hallo wochenende
19609601_002426



Im Büro helfen helle Jalousien, Vorhänge oder UV-Schutzfolien.
Foto: Frank Rumpenhorst

5 Tipps für einen kühleren Arbeitsplatz

Hitzefrei bei über 30 Grad Innentemperatur - das gibt es vielleicht in der Schule, aber in der Regel nicht am Arbeitsplatz. Wer im Büro keine Klimaanlage hat oder gar im Freien unter sengender Sonne arbeiten muss, leidet an heißen Tagen.

Bei Müdigkeit und Kreislaufproblemen als möglichen Folgen haben Arbeitgeber selbst ein Interesse, ihren Mitarbeitenden ein gutes Klima zu schaffen. Diese Handvoll Tipps gibt die Bundesagentur für Arbeit online in ihrem Arbeitgebermagazin „Faktor A“:

Wärmequellen ausschalten: Drucker, Kopierer, Monitore, Lampen - elektrische Geräte heizen Räume zusätzlich auf. Was nicht gerade für die Arbeit gebraucht wird, kann ausgeschaltet werden.

Sinnvoll lüften: Statt die Fenster dauerhaft gekippt zu haben, bringt Stoß- oder Querlüften zur richtigen Zeit mehr kühle Luft in den Raum. Lüften Sie also am besten frühmorgens, bevor es draußen zu warm wird. Auch das Reinigungspersonal kann gebeten werden, die Fenster zu öffnen, wenn die Mitarbeitenden später am Tag aus dem Haus sind.

Arbeitszeiten umlegen: Wenn möglich, können Arbeitszeiten an die Temperaturen angepasst werden. So kann zum Beispiel im Rahmen der Gleitzeit in den kühleren Morgen- oder Abendstunden gearbeitet werden. Was Pausen angeht, sind mehrere kurze Pausen zur Abkühlung sinnvoller als eine längere Pause.

Schatten spenden: Im Büro helfen vor den Fenstern helle Jalousien, Vorhänge oder UV-Schutzfolien. Jalousien am besten auch nach Feierabend unten lassen. Im Freien können Zelt, Sonnensegel oder Sonnenschirm Schatten schaffen. Bei der Arbeit draußen kann man darauf achten, den Arbeitsplatz jeweils in den Schatten zu verlegen.

Genug trinken: Alle Beschäftigten sollten ausreichend Flüssigkeit zur Verfügung haben. Achtung: Zu kalte Getränke können zu Magenbeschwerden führen. Und zu viel Zuckerhaltiges trocknet den Körper eher aus. Am besten sind Leitungswasser, natriumhaltiges Mineralwasser, verdünnte Säfte oder Saftschorlen. (dpa)

Gesundheitsrisiko Einsamkeit: So helfen Gesten und Gespräche

Einsamkeit ist nicht nur ein Thema des Alters. Viele Menschen kennen sie - besonders Jüngere und Alleinlebende. Gleichzeitig bleibt sie oft unsichtbar und schambehaftet. Sie ist ein stilles Leiden, das viele Menschen auch gesundheitlich beeinträchtigt.

Das sind Ergebnisse einer repräsentativen YouGov-Umfrage im Auftrag von Doctolib unter Personen ab 18 Jahren. Demnach haben sich rund 70 Prozent der 1.028 Befragten im vergangenen Jahr zumindest „selten“ einsam gefühlt, 21 Prozent ein paar Mal im Monat, rund 11 Prozent wöchentlich und fast 13 Prozent mehrmals pro Woche. Mehr als die Hälfte (53 Prozent) haben das Gefühl, dass Einsamkeit schon einmal ihre psychische oder körperliche Gesundheit belastet hat. Die Umfrage wurde Mitte Juni durchgeführt.



Kleine Gesten in der Nachbarschaft können Anlässe sein, ins Gespräch zu kommen.
Foto: Malin Wunderlich/dpa/dpa-mag

EINSAM UNTER VIELEN: REDEN STATT SCHWEIGEN

Wer einsam ist, ist nicht unbedingt allein, das zeigt sich auch hier: Von den betroffenen Befragten geben rund 23 Prozent an, sich in Situationen besonders einsam zu fühlen, obwohl sie von Menschen umgeben sind, etwa in der Familie, bei Veranstaltungen oder im Büro. Knapp 71 Prozent vermuten Menschen im eigenen Umfeld, die einsam sind, ohne dass man es weiß.

Kommunikation über Messenger wie WhatsApp oder Social Media könnten echte Nähe nicht ersetzen, finden gut 83 Prozent. Gleichzeitig wäre es gut einem Fünftel (21,5 Prozent) der Befragten unangenehm oder peinlich, über eigene Einsamkeit zu sprechen; 19,6 Prozent würden es für sich behalten.

Scham und Schweigen - das ist keine Lösung, erst recht nicht bei einem Problem, das so viele Menschen betrifft (Stichwort „Einsamkeits-Epidemie“). 2023 hat die Bundesregierung eine Strategie gegen Einsamkeit beschlossen. Das Bundesfamilienministerium fördert das Kompetenznetz Einsamkeit, das unter anderem Forschung, Wissenstransfer und Angebote bündelt und in dem auch Betroffene mitarbeiten.

Um erste Schritte aus der Einsamkeit zu gehen, rät das Netzwerk:

- Im Zug, in der Nachbarschaft oder beim Sport. Die Forschung zeigt: Menschen unterschätzen systematisch, wie angenehm und interessant Gespräche mit anderen sein werden. Die tatsächliche Erfahrung war durchgehend positiver als die Erwartung – ob mit Fremden oder Bekannten, ob persönlich oder online.
- Helfen Sie beim Tragen von Einkäufen oder Kinderwagen, halten Sie die Tür auf oder beginnen Sie spontan ein kurzes Gespräch. Gemeinschaft entsteht schon durch kleine Gesten.
- Sportvereine, Volkshochschulen, Seniorentreffs oder Nachbarschaftsinitiativen bieten Zugänge zur Gemeinschaft. Fündig werden Sie auf der Angebotslandkarte des Kompetenznetzes Einsamkeit, auf der Website Ihrer Gemeinde oder über Social-Media-Angebote.

Auf der Webseite des Kompetenznetzes gibt es eine Übersicht zu Angeboten, die Betroffenen telefonisch oder online helfen können, darunter Hilfs- und Beratungsstellen, aber auch Apps. Außerdem kann man über die Angebotslandkarte Projekte in seiner Region suchen und finden.

Wichtig dabei, so das Kompetenznetz: Es gibt „nicht die eine Antwort auf die Linderung eines subjektiven Leidens. Denn Einsamkeit ist so vielseitig, wie die Menschen, die sie verspüren, die Ursachen, die sie ausmachen und die individuellen Biografien, die sie formen“.

SCHMERZ UND STRESS KÖNNEN KRANK MACHEN: BESSER VORHER HANDELN

Was aber für alle Formen gilt: Einsamkeit bedeutet, dass die zwischenmenschlichen Beziehungen, die man sich wünscht, und die, die man tatsächlich hat, sich auf eine Art unterscheiden, die als schmerzvoll empfunden wird. Es geht also nicht darum, wie viele Freunde und Bekannte man hat, sondern wie nah diese Beziehungen erlebt werden. Von einem „sozialen Schmerz“ spricht die Psychologie-Professorin Maike Luhmann, die zum Thema forscht und das Buch „Einsamkeit: Warum sie uns alle betrifft“ veröffentlicht hat.

Wer sich dauerhaft einsam fühlt, sollte sich auch professionelle Hilfe suchen, etwa Hausärztin oder Hausarzt davon berichten - bevor es zu weiteren gesundheitlichen Folgen kommt. „Chronische Einsamkeit erhöht das Risiko für psychische Erkrankungen wie Depression und Angststörungen und auch für viele körperliche Erkrankungen, von einer erhöhten Anfälligkeit für Erkältungen über Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems bis hin zu Typ-2-Diabetes und Demenz“, so Luhmann. (dpa)





Vor allem Aktivurlauber sollten prüfen, ob und in welchem Umfang Sportarten wie Bergsteigen oder Mountainbiken in der Auslandskrankenversicherung mitversichert sind. Foto: Robert Günther/dpa-mag

Abgesichert in den Bergen: Worauf es ankommt

Sie ist für alle Reisen außerhalb Deutschlands ratsam: die Auslandsreisekrankenversicherung. Für den Bund der Versicherten (BdV) ist es die „wichtigste Reiseversicherung überhaupt", weil die gesetzliche Krankenversicherung im Ausland oft nur eingeschränkt zahlt.

Doch auch diese Reisepolicen sichern nicht immer alles ab. Gerade all jene Urlauber, die in den Bergen wandern oder anderen Aktivurlaub machen, sollten die Vertragsbedingungen genau durchlesen.

Grundsätzlich sollte ein guter Auslandsreise-Tarif medizinisch notwendige Behandlungen und den medizinisch sinnvollen und vertretbaren Rücktransport erstatten – und außerdem Such-, Rettungs- und Bergungskosten von mindestens 5.000 Euro absichern, rät der BdV.

Bei den Such-, Rettungs- und Bergungskosten kann der Teufel aber im Detail stecken. Hatte man einen Unfall oder ein akutes medizinisches Problem, dann übernehmen die Policen meist die Kosten. Wer dagegen unverletzt ist und wegen einer Fehleinschätzung, Orientierungsverlusts oder mangelhafter Ausrüstung aus einer Notlage gerettet werden muss, kann demnach nicht per se davon ausgehen, dass die Auslandsversicherung die Kosten übernimmt.

WORAUF ES IN DEN VERSICHERUNGSBEDINGUNGEN ANKOMMT

Deshalb sollte man schauen, wie die Leistung im Vertrag beschrieben ist, empfiehlt der BdV: Gut seien Formulierungen, wonach Such-, Rettungs- und Bergungskosten auch übernommen werden, wenn eine „unfallbedingte oder sonstige Notlage" vorliegt oder wenn die Kosten „medizinisch notwendig oder aufgrund einer Bergnot entstehen". Enthält der Vertrag hingegen ausschließlich die Einschränkung „infolge eines Unfalls oder einer Erkrankung", dürfte der Versicherungsschutz enger sein, so die Fachleute.

Gibt es am Ende Streit ums Geld, kommt es demnach im konkreten Einzelfall auf den Wortlaut der Versicherungsbedingungen an sowie darauf, ob und in welchem Umfang eine medizinische Komponente dann doch eine Rolle gespielt haben könnte. Gerichte ziehen dafür im Zweifel Gutachter heran.

AUCH BEI SPEZIELLEN POLICEN GENAU HINSCHAUEN

Generell sollten Aktivurlauber prüfen, ob und in welchem Umfang Sportarten wie Bergsteigen, Klettern, Gleitschirmfliegen oder Mountainbiken mitversichert sind und ob man sich zusätzlich absichern sollte – gegebenenfalls mit speziellen Wander- und Bergsportversicherungen.

Auch bei diesen Angeboten, die etwa Alpenvereine anbieten, empfiehlt sich aber ein genauer Blick in die jeweiligen Bedingungen und Leistungsgrenzen. So sei nicht allein entscheidend, ob „Bergungskosten" versichert sind, sondern unter welchen Voraussetzungen und bis zu welcher Höhe.

UNTERSCHIED ZWISCHEN BERGUNG UND RETTUNG

Und wenn einem in Deutschland etwas passiert? Auch hierzulande übernimmt die gesetzliche Krankenversicherung die Kosten einer Bergrettung nicht automatisch, wie der BdV erklärt.

Sie trägt in der Regel nur notwendige Transportkosten bis zur medizinischen Versorgung und auch das nur unter bestimmten Voraussetzungen. Kosten für Suchaktionen oder aufwendige Rettungseinsätze in unwegsamem Gelände müssten Betroffene unter Umständen selbst tragen.

Dabei sei die Unterscheidung zwischen einer Bergung und einer Rettung wichtig. Die Experten erläutern das an einem Beispiel aus dem Winter. Verletzt man sich beim Skifahren und kann aus dem Gelände nicht auf herkömmlichem Weg, sondern nur mit Rettungshubschrauber abtransportiert werden, handle es sich meist um eine Bergung. Diese Kosten werden „selbst in Deutschland" von den gesetzlichen Krankenkassen oft nur teilweise übernommen.

Anders könne die Situation bei einer Rettung aussehen. Davon spricht man, wenn sich jemand so schwer verletzt, dass ein Transport auf anderem Weg zum nächstgelegenen Krankenhaus zu lange dauern oder es den Gesundheitszustand zusätzlich gefährden würde. Bezogen auf das Beispiel des Skiunfalls wäre der Transport per Rettungshubschrauber dann medizinisch notwendig. In solchen Fällen werden demnach die Rettungskosten in Deutschland vollständig von der Krankenkasse übernommen. (dpa)

Heizungstausch in WEG: So sichern Sie sich alle Fördergelder

Wer auf eine klimafreundliche Heizung umsteigt, kann dafür staatliche Zuschüsse erhalten. Das gilt auch für Wohnungseigentümergemeinschaften (WEG). Laut dem Ratgeberportal „Finanztip" ist die Förderlogik dort allerdings komplex. Eigentümerinnen und Eigentümer sollten sich nicht alleine auf den Antrag der Eigentümergemeinschaft verlassen - sonst riskieren sie, dass ihnen mehrere Tausend Euro Förderung entgehen.

Denn für den Einbau einer neuen gemeinschaftlichen Heizungsanlage wie etwa einer Wärmepumpe stellt die WEG zunächst nur den Basisantrag bei der Förderbank KfW. Bei entsprechender Bewilligung kann sie die Grundförderung sowie den möglichen Effizienzbonus erhalten. So werden aber längst nicht alle Fördermittel beantragt, die bei dem Heizungstausch fließen könnten, so „Finanztip". Denn selbst nutzende Eigentümerinnen und Eigentümer können zusätzlich noch persönliche Boni - zum Beispiel den Klimageschwindigkeits- oder den Einkommensbonus - erhalten.

DAS SIND DIE FÖRDERSÄTZE

▶ Den Geschwindigkeitsbonus in Höhe von 20 Prozent der förderfähigen Kosten gibt es, wenn der Heizungstausch bis zum 31. Dezember 2028 vollzogen wird.

▶ Den Einkommensbonus in Höhe von 30 Prozent erhalten Haushalte mit einem zu versteuernden Jahreseinkommen von maximal 40.000 Euro. Voraussetzung ist jeweils unter anderem, dass eine fossile Heizung gegen eine nachhaltige Variante getauscht wird, die mit mindestens 65 Prozent erneuerbarer Energie betrieben wird.

Die einzelnen Förderungen lassen sich bis zu einer maximalen Gesamtförderung in Höhe von 70 Prozent addieren. Der Förderantrag wird online bei der KfW gestellt.

Beispielrechnung gefällig, inwieweit sich das finanziell auswirkt? «Finanztip» rechnet vor: Eine WEG mit acht Wohneinheiten ersetzt ihre fossile Heizung durch eine moderne Erdwärmepumpe. Kostenpunkt: 150.000 Euro. Weil die förderfähigen Kosten gedeckelt sind, können davon nur 121.000 Euro berücksichtigt werden - sprich bei gleichmäßig verteilten Miteigentumsanteilen von 12,5 Prozent für jede Eigentümerpartei 15.125 Euro.

UNTERLAGEN FRÜHZEITIG BEREITLEGEN

Über den Gemeinschaftsantrag erhält die WEG bereits die Grundförderung in Höhe von 30 Prozent sowie den Effizienzbonus in Höhe von fünf Prozent - macht 42.350 Euro Förderung, pro Einheit also 5.294 Euro. Beantragen Eigentümerinnen und Eigentümer zusätzlich noch Klimageschwindigkeits- und Einkommensbonus separat, können sie aufgrund des 70-Prozent-Deckels noch einmal 35 Prozent Zuschuss herausholen. So verdoppelt sich die Förderung auf 10.588 Euro. Von den Kosten für den Heizungstausch in Höhe von 18.750 Euro je Miteigentumspartei bleiben so nach Abzug des Zuschusses lediglich 8.162 Euro übrig.

„Gerade bei größeren Sanierungsprojekten lohnt es sich, die Fördermöglichkeiten genau zu prüfen", sagt Sandra Duy, „Finanztip"-Expertin für energetische Sanierung. Ihr Rat: Schon vor dem Beschluss zum Heizungstausch die persönlichen Fördervoraussetzungen prüfen und die Unterlagen bereitlegen. Dazu gehören insbesondere Meldebestätigung, Grundbuchauszug und bei Beantragung des Einkommensbonus die relevanten Einkommensteuerbescheide. Ferner sollten Eigentümer ihre Verwaltung frühzeitig um die Angaben aus dem WEG-Basisantrag bitten, damit sie den Zusatzantrag fristgerecht stellen können. (dpa)



Alle Fördermittel für den Umstieg auf eine klimafreundliche Heizung abzugreifen, kann für eine WEG durchaus kompliziert sein. Die einzelnen Haushalte haben separate Möglichkeiten. **Foto**: Bernd Weißbrod/dpa/dpa-mag

Draußen bei Gewitter: Wie kann ich mich schützen?

Auch wenn man die Wetter-App im Blick hatte: Manchmal ziehen Gewitter schneller auf als erwartet. „Vor allem die ortsgenaue Vorhersage sommerlicher Wärmegewitter ist extrem schwierig", heißt es vom Deutschen Wetterdienst (DWD). Denn solche Gewitter entstünden oft innerhalb weniger Minuten.

Der DWD erklärt, wie man die Entfernung eines Gewitters abschätzen kann. Zählt man die Sekunden zwischen einem Blitz und dem zugehörigen Donner und teilt die Zahl durch drei, wisse man ungefähr, wie viele Kilometer das Gewitter entfernt ist.

Allein die Wahrnehmung von Donner bedeutet, dass das Gewitter weniger als zehn Kilometer entfernt ist – dann sollte man umgehend Schutz suchen. Sind es zehn Sekunden oder weniger zwischen Blitz und Donner, besteht laut Verband der Elektrotechnik Elektronik Informationstechnik (VDE) akute Lebensgefahr. Jetzt gilt es, sich dringend in Sicherheit zu bringen, am besten in einem festen Gebäude oder im Auto. Sich bei Gewitter draußen aufzuhalten, ist lebensgefährlich. Ein Blitzschlag kann tödlich sein.

Was aber, wenn man auf einer Fahrradtour, einer Wanderung oder bei einem Badeausflug vom Gewitter überrascht wird und weit und breit kein sicherer Unterstand zu sehen ist?

Dann gelten folgende Verhaltensregeln:

▶ Abstand von Bäumen und Masten halten: Alleinstehende Bäume, Baumgruppen, Waldränder, hohe Türme und Masten, Metallzäune und Gewässer meiden und keinesfalls der höchste Punkt der Umgebung sein. Regenschirme oder Wanderstöcke sowie das Fahrrad und andere Gegenstände aus Metall mindestens einige Meter entfernt ablegen oder abstellen.

▶ Klein machen, Füße zusammen: Am wirksamsten ist laut DWD, wenn man in einer Bodenmulde oder Senke in die Hocke geht, die Füße eng zusammenstellt und die Arme um die Beine schlingt. Das verringert unter anderem die Wahrscheinlichkeit für einen direkten Blitzeinschlag.

▶ Möglichst nicht in geschlossenen Gruppen warten: Wer mit anderen Menschen unterwegs ist, sollte während eines Gewitters nicht dicht zusammenstehen, sondern Abstand zueinander halten - mindestens einen Meter, besser sogar drei.

Wurde eine halbe Stunde lang kein Donner mehr wahrgenommen, gilt das Gewitter laut VDE als vorüber. (dpa)

Hitze im Flugzeug: Diese Rechte haben Urlauber

Ist die Klimaanlage an Bord defekt, kann es in Flugzeugen schnell unangenehm werden: Am Wochenende klagten mehrere Passagiere am Frankfurter Flughafen in einem stark aufgeheizten SunExpress-Flieger über Unwohlsein und brauchten medizinische Betreuung. Die Airline bat um Entschuldigung, der Flug nach Antalya startete verspätet.

Für die Betroffenen war es kein schöner Start in den Urlaub. Doch was gilt rechtlich, wenn Hitze im Flugzeug die Reise zur Tortur macht?

MUSS ES WASSER GEBEN?

Grundsätzlich sieht das EU-Recht kostenlose Getränke und Speisen zwar erst ab gewissen Wartezeiten vor - bei Kurzstrecken bis 1.500 Kilometer sind es zum Beispiel zwei Stunden. Doch steigt die Kabinentemperatur über ein erträgliches Maß hinaus, könne von einer akuten Gesundheitsgefahr ausgegangen werden, so Karolina Wojtal vom Europäischen Verbraucherzentrum. „In solchen Fällen muss die Crew unverzüglich Wasser verteilen."

SCHMERZENSGELD? ES BRAUCHT KLAREN BELEG

Damit Betroffene Anspruch auf Schmerzensgeld gegenüber der Airline geltend machen können, müssen sie nachweisen, dass die Hitze zu einer „tatsächlichen Verletzung der körperlichen Gesundheit" geführt hat, erklärt Wojtal.

Bedeutet: Sie brauchen einen Beleg, zum Beispiel ein Attest. „Bloßes Unwohlsein, Kreislaufbeschwerden oder Kopfschmerzen reichen rechtlich nicht aus."

In einem ähnlichen Fall hatte das Landgericht Frankfurt/Main 2022 Schmerzensgeld bei Hitze im Flugzeug abgelehnt. Klagende Passagiere legten Videos aus dem Flugzeug vor, die dem Gericht aber nicht als Nachweis für die konkreten Gesundheitsgefahren genügten. (Az.: 2-24 S 16/20)

GIBT ES ENTSCHÄDIGUNG BEI EINER GROßEN VERSPÄTUNG?

Kommt das Flugzeug infolge solcher technischen Probleme erst stark verspätet am Zielort an, haben Passagiere aber gute Aussichten auf Entschädigung. Die Fluggastrechte in der EU sehen – abhängig von der Flugdistanz – Zahlungen von 250, 400 oder 600 Euro pro Passagier vor, wenn der Flieger mindestens drei Stunden später als geplant landet.

Die zugrundeliegende Verordnung greift für alle Flüge, die von einem Flughafen in der EU starten. Hebt der Flieger außerhalb der Europäischen Union in Richtung EU ab, gilt sie nur für Airlines mit Sitz in der EU.

Wer als Pauschaltourist fliegt, also ein Reisepaket mit Flügen bei einem Veranstalter gebucht hat, kann zudem einen Reisemangel geltend machen, falls der Flug mehr als vier Stunden verspätet am Ziel landet. Dann sind laut dem ADAC üblicherweise fünf Prozent vom anteiligen Tagespreis drin und für jede weitere Stunde noch mal fünf Prozent, maximal aber 20 Prozent des Gesamtreisepreises.

Wichtig zu wissen: Wenn Urlauber eine Reisepreisminderung des Veranstalters bekommen, kann dieser Betrag in bestimmten Fällen mit der Ausgleichszahlung der Airline verrechnet werden. (dpa)



Bloßes Unwohlsein, Kreislaufbeschwerden oder Kopfschmerzen reichen rechtlich nicht aus, um bei einer überhitzten Kabine Anspruch auf Schmerzensgeld gegenüber der Airline geltend machen zu können. Foto: Sascha Thelen/dpa/dpa-mag

Hitze stresst Handy und Laptop – So schützen Sie Ihre Geräte

Smartphones, Tablets und Notebooks vertragen große Hitze nur schlecht. Darauf weisen die Hersteller auch in den Betriebsanleitungen hin. Schon bei Außentemperaturen oberhalb von etwa 35 Grad kann es für Geräte kritisch werden, erst recht in geparkten Autos, wo sich das Wageninnere rasch auf mehr als 60 Grad aufheizen kann, berichtet das IT-Fachportal „heise.de".

Besonders empfindlich sind Smartphones und Tablets, weil sie ohne Lüfter arbeiten und Wärme nur über das Gehäuse abgeben können. Reicht das bei hohen Umgebungstemperaturen nicht mehr aus, drosseln viele Geräte ihre Leistung, sperren den Zugriff oder schalten sich zum Schutz ganz ab.

Schädlich ist die Hitze den Angaben zufolge auch für alle Plastikbestandteile. Bei großer Hitze könnten sich verklebte Displayfolien lösen oder spröde werden. Der Bildschirm selbst reagiere träger, die Anzeige könne verblassen. Das sei zunächst reversibel, auf Dauer könnten Displays durch die Wärmebelastung aber schneller altern.

9 TIPPS, WAS MAN BEI HITZE TUN UND WAS MAN LASSEN SOLLTE

Die Expertinnen und Experten erklären, worauf Nutzende achten sollten:

- Smartphones und Tablets nicht in praller Sonne oder im heißen Auto liegen lassen; unterwegs auch nicht auf dem Armaturenbrett ablegen.
- Laden in (zu) warmer Umgebung möglichst vermeiden, denn der Ladevorgang erzeugt zusätzliche Wärme - und übermäßige Hitze beschleunigt die Alterung des Akkus und verlangsamt das Aufladen.
- Aktivierte Energiesparmodi können helfen, weil Prozessor und Hintergrundfunktionen dann weniger stark arbeiten.
- Weil das Laden und insbesondere schnelles Laden viel Abwärme erzeugt, sollten Smartphones im Auto, wenn eben möglich, nicht am Netz betrieben werden.
- Im Auto kann eine Halterung am Luftauslass der Klimaanlage das Gerät zusätzlich kühlen.
- Überhitzte Geräte aus der Sonne nehmen, Hülle entfernen und wenn möglich ausschalten.
- Zum Abkühlen Geräte an einen schattigen, luftigen Ort legen.
- Der Luftstrom eines Ventilators kann wertvolle Hilfe beim Abkühlen leisten, ebenso wie eine im Schatten liegende, kühle Oberfläche - etwa aus Metall.
- Geräte zum schnelleren Abkühlen keinesfalls in den Kühlschrank legen: Durch den starken Temperaturunterschied kann Kondenswasser im Inneren entstehen. Im schlimmsten Fall drohen Kurzschlüsse oder Folgeschäden, die Hersteller später als Wasserschaden werten, der nicht unter die Garantie fällt.



Lieber luftig in der Hängematte als heiß im Handschuhfach: Auch das Smartphone mag's entspannt im Sommer. Foto: Sebastian Kahnert/dpa

WENN DIE LÜFTER RÖHREN, IST EIN SCHATTIGES PLÄTZCHEN GEFRAGT

Bei Desktop-PCs und Notebooks signalisieren oft laut aufdrehende Lüfter Hitzestress. Staub im Innern der Geräte verschlechtert die Kühlung zusätzlich. Hier kann sich eine sorgfältige, vorsichtige Reinigung lohnen.

Generell gilt: Geräte möglichst nie in der Sonne, sondern an schattigen, eher kühlen Orten betreiben. Denn bei Hitze kommen sie alle schneller an ihre Grenzen, jedes auf andere Art und Weise.

Während beispielsweise bei einem Tintenstrahldrucker die Patronen schneller austrocknen, fallen Festplatten und auch Flash-Speicher einfach häufiger aus, wenn es heiß wird. (dpa)

Gericht stärkt Käuferrechte bei zu kurzer E-Auto-Reichweite

Das kann doch nicht sein - schon wieder nachladen? Weicht die tatsächliche Reichweite eines E-Autos erheblich von der Herstellerangabe ab, kann man vom Kaufvertrag zurücktreten. Auf ein entsprechendes Urteil des Landgerichts Wuppertal (Az. 10 O 282/23) weist der Automobilclub von Deutschland (AvD) hin.

Im konkreten Fall lag die tatsächliche Reichweite rund 18 Prozent unter der angegebenen sogenannten WLTP-Reichweite. Das hatte sich bereits im ersten Jahr gezeigt. Nach Ansicht des Gerichts kann eine Abweichung von mehr als zehn Prozent einen erheblichen Sachmangel darstellen.

Die Konsequenz: Nach einem längeren Rechtsstreit konnte der Käufer aufgrund der Gerichtsentscheidung schließlich das Fahrzeug zurückgeben. Der Kaufpreis plus Zinsen wurde ihm nach Abzug einer Nutzungsentschädigung zurückerstattet.



Liegt die tatsächliche Reichweite eines E-Autos deutlich unter der vom Hersteller angegebenen Reichweite, kann dies zum Rücktritt vom Kaufvertrag berechtigen. Foto: Jan Woitas/dpa/dpa-mag

Wichtig zu wissen allerdings: Eine erhebliche und dauerhafte Abweichung muss nachgewiesen werden. Dafür wird laut dem AvD auch in künftigen Fällen ein unabhängiges Sachverständigengutachten nötig sein.

Denn die tatsächliche Reichweite bei einem E-Auto wird auch etwa davon beeinflusst, wie schnell man fährt, welche Temperaturen herrschen oder ob die Strecke Steigungen hat. Der AvD rät E-Auto-Fahrenden, die glauben, dass die Reichweite zu sehr abweicht, möglichst früh auch rechtlichen Rat einzuholen. (dpa)

Marc Terenzi bittet Kinder um Verzeihung: „Kein guter Vater"

Sänger Marc Terenzi bittet seine Kinder nach einem sehr persönlichen Song seiner Tochter um Verzeihung. „Ich war bis vor einem Jahr Alkoholiker und drogenabhängig und konnte deswegen kein guter Vater sein. Was ich zutiefst bereue und was mir leidtut", sagte der 47-Jährige der „Bild". Terenzi ist der Ex-Mann von Popsängerin Sarah Connor (46). Beide haben zwei gemeinsame erwachsene Kinder. Terenzi und Connor trennten sich schon Ende 2008.

Tochter Summer Terenzi thematisiert in einem neuen Lied ihre schwierige Beziehung zu ihrem Vater. «Mein Vater wollte nie Kinder», singt die 19-Jährige auf Englisch in einem Ausschnitt des Liedes, den sie auf Instagram kurz vor ihrem 20. Geburtstag veröffentlichte. «Er war immer ein Narzisst, hat sich lieber für seine Geliebten entschieden», heißt es in dem Song.

Im Video sitzt die Sängerin auf einem Bett mit einem großen Kuschelhasen im Arm, an der Wand klebt ein Poster der Serie „Hannah Montana". Der Ausschnitt endet mit den Worten: „Für ihn werde ich nie gut genug sein, ich lerne immer noch, wie ich den Verlust verarbeite." Auf Instagram schrieb Summer, es sei einer der ehrlichsten und härtesten Songs, den sie je geschrieben habe. Sie habe viel geweint, aber es habe sie auch ein Stück weit geheilt.



Marc Terenzi hat seine Kinder nach einem sehr persönlichen Song seiner Tochter um Verzeihung gebeten. Foto: Marcus Brandt/dpa

Im Gespräch mit „Bild" sagte Marc Terenzi: „Ich wollte immer Vater sein. Ich will meine Kinder, ich liebe meine Kinder." Er sei in Therapie gewesen und habe sich verändert. Über seine Tochter Summer sagte er: „Summer ist eine erwachsene, starke Frau. Ich muss dieses Lied und ihr Verhalten respektieren." Er wünsche sich, es bei seinen Kindern wiedergutmachen zu können. „Das braucht Zeit. Ich hoffe darauf, eine zweite Chance zu bekommen."

Laut „Bild" hat Terenzi insgesamt vier Kinder, zwei stammen aus späteren Beziehungen. (dpa)

Wie Singles ihr Wohlbefinden stärken

Alle im Freundeskreis sind in festen Beziehungen, nur man selbst ist allein: Für unfreiwillige Singles ist es mitunter eine Herausforderung, mit dieser Situation umzugehen. „Hilfreich kann dann sein, souverän aufzutreten und sich beim Treffen mit Paaren bewusst nicht als vermeintlich fünftes Rad am Wagen zu fühlen", sagt Sabine Diabaté, Wissenschaftlerin beim Bundesinstitut für Bevölkerungsforschung (BiB).

Wichtig sei, sich nicht ständig mit Paaren zu vergleichen. Stattdessen sollten Singles den Blick stärker auf die eigenen Freiheiten und Möglichkeiten richten. Schließlich gibt es neben der festen Beziehung auch andere Lebensmodelle – eben das Single-Dasein, das für manche sogar eine bewusste Entscheidung ist.

OFFENE KOMMUNIKATION - AUCH MIT BEFREUNDETEN PAAREN

Ebenso wichtig ist Diabaté zufolge eine offene Kommunikation, wenn Singles auf Paare treffen. Alleinstehende sollten klar ansprechen, ob sie über das Thema Partnersuche reden möchten oder nicht.

Wer sich eine Beziehung wünscht, sollte zudem nicht glauben, dass es ab einem bestimmten Alter zu spät sei, eine romantische Partnerschaft zu haben. „Sie sind einfach in einem anderen Lebensabschnitt – und diese Situation kann sich womöglich schnell ändern", so Diabaté.

Alleinstehenden empfiehlt sie, Freundschaften nicht nur mit Paaren, sondern auch mit anderen Singles zu pflegen. Leiten lassen könnten sie sich dabei von der Frage: „Wen brauche ich, wer stützt mich?" Das bedeute allerdings auch, sich um diese Freundschaften gut zu kümmern.

PÄRCHENABEND VERMEIDEN

Wer viele Paare im Freundeskreis hat, kann für gemeinsame Treffen Aktivitäten vorschlagen, die nicht nach Paarabend wirken, etwa weil Pärchen aneinandergekuschelt beieinandersitzen. Besser geeignet seien zum Beispiel Spieleabende, bei denen sich Gruppen bilden und gegeneinander antreten.

Die Soziologin rät außerdem, Zeiten des Alleinseins bewusst zu nutzen und positiv zu gestalten. Wer erfüllende Hobbys oder soziale Kontakte pflegt, sei für das eigene Wohlbefinden weniger auf eine Partnerschaft angewiesen. (dpa)

ANZEIGE

Coenzym Q10 – die Ergänzung zu Cholesterinsenkern



Cholesterinsenkende Medikamente (Statine) können Müdigkeit, Erschöpfung oder muskuläre Probleme verursachen. Was kann man dagegen tun?

Knapp die Hälfte der Erwachsenen in Deutschland hat zu hohe Cholesterinwerte. Fast acht Millionen werden deshalb medikamentös behandelt – meist mit sogenannten „Statinen". Diese sorgen dafür, dass der Körper weniger Cholesterin produziert, wodurch sich weniger gesundheitsschädliche Ablagerungen in den Gefäßen bilden und das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall sinkt.

Leider können die wichtigen Cholesterinsenker auch unerwünschte Begleiterscheinungen haben: So treten nicht selten frühzeitige Erschöpfung, anhaltende Energielosigkeit oder auch muskuläre Probleme auf. Mitunter problematisch ist, dass diese Begleiterscheinungen bei vielen Patienten erst einige Zeit nach Beginn der Statineinnahme auftreten. Aus diesem Grund erkennen viele Betroffene nicht sofort den Zusammenhang mit ihrer cholesterinsenkenden Therapie. Doch wie kommt es dazu?

STATINE HEMMEN COENZYM-Q10-BILDUNG

Statine hemmen nicht nur die Entstehung von Cholesterin, sondern auch die Produktion von Coenzym Q10. Dieser lebenswichtige Stoff ist im Gegensatz zum überschüssigen Cholesterin jedoch von zentraler Bedeutung in unserem Körper. Er wird von jeder einzelnen Zelle zur Energiegewinnung benötigt – besonders in Herz, Gehirn und Muskulatur. Liegt ein Coenzym-Q10-Mangel vor, kommt es entsprechend oft zu den genannten Beschwerden.

DIE SPEICHER WIEDER AUFFÜLLEN

Grundsätzlich gilt: Jegliche Begleiterscheinung soll unbedingt mit dem Arzt abgeklärt werden, denn ein eigenmächtiges Absetzen der Medikamente ist in keinem Fall anzuraten. Jedoch kann die Verträglichkeit von Statinen oft deutlich verbessert werden, indem der zu niedrige Coenyzm-Q10-Spiegel wieder aufgefüllt wird. Immer mehr Mediziner empfehlen daher, ergänzend zur Statintherapie zusätzlich Coenzym Q10 einzunehmen. Hierfür eignen sich hochdosierte Nahrungsergänzungsmittel aus der Apotheke wie die Coenzym Q10 Kapseln von Dr. Böhm®.

PRODUKTE RICHTIG VERGLEICHEN

Auch bei Coenzym-Q10-Präparaten lohnt sich ein genauer Vergleich. Denn nicht jedes Produkt liefert den gleichen positiven Effekt. Die folgenden Punkte helfen bei der Auswahl:

- *Ubichinon statt Ubichinol:* Coenzym Q10 gibt es in zwei Formen: Ubichinon und Ubichinol. Für die Energieproduktion von Herz und Muskeln spricht die Studienlage klar für Ubichinon. Wer bei der Statin-Therapie oder im Alter seine Energie gezielt unterstützen möchte, setzt daher auf die klinisch bewährte Form: Ubichinon.
- *Dosierung:* Empfohlen wird eine Tagesdosis von 100 mg Coenzym Q10 (Ubichinon).
- *Bioverfügbarkeit:* Nur in Öl gelöstes Coenzym Q10 kann der Körper effizient verwerten – am besten als Weichkapsel.

FRAGE an den Experten



Mag. Dirk Meier Nährstoffexperte

„Warum wird Coenzym Q10 im Körper oft schlecht aufgenommen?"

Coenzym Q10 als Pulver ist fettlöslich und wird daher im Darm kaum aufgenommen. Wird es in ungeeigneter Form eingenommen, kann ein großer Teil ungenutzt bleiben. Entscheidend ist daher, dass Coenzym Q10 in gelöster Form vorliegt. Wird es z.B. in Öl gelöst, kann der Körper es deutlich besser aufnehmen - ähnlich wie fettlösliche Vitamine. So entsteht eine gute Bioverfügbarkeit, um den Körper bei der Energieversorgung von Herz und Muskulatur zu unterstützen.

PRODUKT-TIPP



Dr. Böhm® Coenzym Q10

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

Falls nicht vorrätig, bestellt Ihre Apotheke Dr. Böhm® Coenzym Q10 gerne für Sie unter: **PZN: 20398051 (30 Stk)** UVP: 19,90 €

18384601_002426

Schützenfest in Abbensen

10. bis 12. Juli 2026

18981401_002426

Tradition, Musik und gute Laune für alle Generationen

Drei Tage Schützenfest in Abbensen – Festfieber in der Ortschaft vom 10. bis 12. Juli

Ein unterhaltsames Programm mit Zeltdisco, großem Umzug und lieb gewonnenen Traditionen stellt der Schützenverein Abbensen von Freitag, 10. Juli, bis Sonntag, 13. Juli, zum Schützenfest in Abbensen auf die Beine.

Die Vorbereitungen laufen auf Hochtouren und Schützinnen, Schützen, Majestäten Musizierende und alle, die sich mit dem Schützenfest verbunden fühlen, freuen sich auf ein paar unterhaltsame Tage und möglichst viele Gäste. Schließlich haben die Mitglieder des Schützenvereins wieder mit viel Liebe ein kunterbuntes Programm zusammenstellt, das für jeden etwas zu bieten hat. Bestreben der Vereinsmitglieder ist es schließlich, für alle Altersgruppen etwas zu bieten.

DJ BERND HEIZT DREI ABENDE EIN

Los geht's Freitag, 10. Juli, mit der Zeltdisco. DJ Bernd heizt ab 20.30 Uhr den Besucherinnen und Besuchern kräftig ein. Der Eintritt ist frei. DJ Bernd bereichert mittlerweile seit einigen Jahren das Schützenfest mit seinem Musikmix und sorgt diesmal an allen drei Tagen für Partystimmung.

Am Samstag - vielleicht frischgestärkt durch ein Frühstück am frühen Morgen bei Bäcker Grete - geht der Spielmannszug seine erste große Runde des Tages. Abbensen wird geweckt.

An verschiedenen Stationen des Dorfes werden ab 7 Uhr Ständchen gebracht, bevor es dann um 13 Uhr mit dem Programm weitergeht. Auf dem Zelt finden der Fahneneinmarsch und die Proklamation des Jugendkönigs statt. Danach werden die noch regierenden Könige abgeholt. Sie befinden sich, wie auch schon im vergangenen Jahr auf dem Rittergut. Die Mitglieder des Schützenvereins Abbensen von 1959 richten einen großen Dank an die Familie von Schwartz, die trotz eines Trauerfalls diese Tradition aufrechterhält.



Von links: Altgesellenkönig Sascha Erdmann, Puppenkistenkönigin Patricia Jäkel, Bürgerkönigin Jaclin Reichel, Schützenkönigin Vanessa Kauschmann, Alte Garde König Nils Deyerling, Junggesellenkönig Leon Zuknik Foto: privat

NERVENKITZEL UND SPAß FÜR MÄDCHEN UND JUNGEN

Der Kindernachmittag am Samstag, ab 16 Uhr, sorgt für Superlaune bei Mädchen und Jungen. Nach dem Umzug kann sich der Nachwuchs auf Fahrgeschäften tummeln. Zugesagt haben „Twister" sowie ein Kinderkarussell.

Höhepunkt ist zweifelsohne die Königsproklamation, die wie immer mit Spannung erwartet wird. Sie findet am Samstagabend ab 21 Uhr statt. Und gleich im Anschluss kann die neue Königsriege ab 21.30 Uhr beim Tanz auf dem Zelt gebührend gefeiert werden. DJ Bernd heizt mit fetzigen Rhythmen erneut kraftvoll ein. Der Eintritt ist frei.

Der Sonntag startet mit einem Einzug ins Festzelt der neuen Majestäten. Dort findet dann das Königsfrühstück in reichhaltiger Büfettform statt. Bestellt sind zusätzlich zum „normalen" Essen vegane Optionen, sowie Lachs, Waffeln, Rührei verschiedene Obstsorten und mehr. Dank zahlreicher Spender wird es auch wieder Freigetränke geben.

Der "Bunte Umzug" startet um 14.00 Uhr – die Route durchs Dorf ist abhängig davon, wo die einzelnen Könige wohnen.

Dann werden die Königsscheiben angebracht. Den beliebten Programmpunkt sollte man sich am Sonntag auf keinen Fall entgehen lassen. Und natürlich darf als Abschluss des Festes auch der Tanz im Festzelt nicht fehlen. DJ Bernd legt am Schützenfestsonntag bereits ab 18 Uhr los. bik

Kartenverkauf

Karten für das Königsfrühstück sind bei Elli's Blumenscheune in Abbensen und bei der Postagentur in Edemissen erhältlich. Auf dem Festzelt findet kein Kartenverkauf statt!

Die Karte kostet 21,50 Euro pro Person. Es gibt Buffet inklusive Rührei, Waffeln und veganen Optionen.



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
18950301_002426

Hausarztpraxis Abbensen
Rüdiger von Werder Facharzt für Innere Medizin
Christoph Dannheim Facharzt für Allgemeinmedizin
Meike Dannheim (angestellt) Fachärztin für Allgemeinmedizin & Anästhesie
Im Steinkamp 24 · 31234 Edemissen-Abbensen · Tel. 05177 / 9 80 00
16981401_002426



19072601_002426

WAGNER Versorgungstechnik GmbH
• Heizung • Lüftung • Sanitär
Edemisser Landstraße 19
31234 Edemissen-Abbensen
Tel. 05177 8102
www.wagner-versorgungstechnik.com
19069301_002426

Elli's Blumenscheune
Blumen für jeden Anlass
Am Rittergut Abbensen
Inh. Elżbieta Grote
Telefon 05177/91961
Karten fürs Königsfrühstück hier erhältlich
16541701_002426

Viel Spaß beim Schützenfest wünscht Ihnen die
PAZ
hallo wochenende
19608701_002426

GEORG GUSE DACHDECKERMEISTER
Dorf's Acker 4
31234 Edemissen OT Oelerse
Telefon 05177 - 1452
Mobil 0172 - 8091545
ddmguse@t-online.de
17785301_002426

Die Zahnarztpraxis mit Herz
Zahnärztin
Inken Brennecke
Kreuzriethe 29
31234 Edemissen/Abbensen
05177-1760
19068501_002426



Das Modell «Light 24» vom Hersteller Li:on hat einen Rahmen aus Polyamid und recycelten Carbonfasern und kann durch einen dreistufig verstellbaren Steuersatz «mitwachsen».

Foto: Andreas Arnold/dpa/dpa-mag

Drei edle Entdeckungen auf der Messe Eurobike

Auf der Frankfurter Fahrradmesse Eurobike werden noch bis einschließlich Samstag (27. Juni) Neuheiten gezeigt. Und diese drei Neuheiten in den Messehallen stechen dabei hervor. Sie haben zwar einen gewissen Preis, bieten dafür aber auch interessante Lösungen.

Kinder von absoluten Fahrradfreaks können darauf hoffen, schon in jungen Jahren mit hochwertigen Leichtmaterialien ausgestattet zu werden, die man sonst aus dem Hi-End-Erwachsenenbereich kennt. Das Kinderrad Light24 vom bayerischen Hersteller Lion hat einen Rahmen aus Polyamid und recycelten Carbonfasern und wächst durch einen patentierten, dreistufig verstellbaren Steuersatz ein paar Jahre mit. Das könnte den stolzen Anschaffungspreis von 1.079 Euro erträglicher machen.

Ein besonderer Clou sind die fest in den hinteren Holmen verbauten Rückleuchten. Zur Sicherheit in der Dunkelheit trägt auch ein hochreflektierender Lack bei. Das Fahrrad ist auch in der Reifengröße 27,5 Zoll erhältlich.

Als wartungsarme und belastbare Alternative zu Kettenschaltungen werden Nabenschaltungen wie die von Rohloff von Vielfahrern geschätzt. Der Hersteller aus dem hessischen Fuldatal bei Kassel stellt nun ein elektronisches Schaltsystem für seinen langjährigen Bestseller mit 14 Gängen vor.

Die „E 14 Solo“ für rund 1.800 Euro kann auf Knopfdruck die Gänge wechseln, in mehreren Stufen rauf- und runterschalten sowie an der Ampel automatisch die sinnvolle Übersetzung für den Neustart einlegen.

Der Strom für das elektronische Helferlein kommt aus den Batterien neuester E-Antriebe von Bosch und Panasonic. Grundsätzlich könne die Steuereinheit auch an jede ältere Rohloff-Speedhub-Nabe angebaut werden, berichtet der Hersteller.

Mindestens 21.000 Euro muss hinlegen, wer mit dem Renn-Tandem „Evolve Carbon“ des kalifornischen Herstellers Santana unterwegs sein will. Edelste Komponenten einschließlich einer elektronischen Schaltung sowie der in zwei Teile zerlegbare Carbonrahmen machen den Doppelsitzer zu einem der teuersten Bikes, die in Frankfurt gezeigt werden. Die Rennmaschine wiegt in der besten Ausstattung nur knapp 12 Kilogramm und stellt damit die meisten Solo-Bikes auf der Messe in den Schatten. (dpa)

Bis zu 72 Stunden Deo-Schutz?

Bloß keinen Müffelalarm riskieren! Im Sommer haben viele Menschen stets das Deo griffbereit - und rollern und sprühen mitunter mehrmals am Tag.

Dabei müsste das theoretisch gar nicht sein, schaut man auf die vollmundigen Versprechen der Hersteller: Von 24, 48 oder sogar bis zu 72 Stunden Wirkdauer ist auf den Etiketten zu lesen. Was hat es mit diesen Angaben auf sich - und können Hersteller so eine Wirkdauer überhaupt belegen?



Wie viel Frische-Schutz bieten Deos? «Öko-Test» hat dafür 30 Deodorants unter die Lupe genommen und Herstellerangaben überprüft.

Foto: Monika Skolimowska/dpa/dpa-mag

DEO VS. ANTITRANSPIRANT: DAS IST DER UNTERSCHIED

Das wollte die Zeitschrift „Öko-Test“ wissen und hat 30 Deodorants unter die Lupe genommen, die sich an Frauen richten bzw. eine Unisex-Aufmachung haben (Ausgabe 7/2026)

Antitranspirants klammerte das Test-Team dabei aus. Bei diesen Produkten verengen Aluminiumsalze die Schweißdrüsen, was zu weniger Schweiß führt. Deos hingegen hemmen das Schwitzen an sich nicht. Sie setzen auf Duftstoffe und Inhaltsstoffe, die geruchsbildende Bakterien ausbremsen.

ACHSEL MUSS NACH 24 STUNDEN NICHT NACH BLUMENWIESE RIECHEN

Wie lange hält die Frische an? „Öko-Test“ fragte bei den Herstellern Studien zur Wirkdauer an.

Um die zu ermitteln, sind in der Kosmetikindustrie sogenannte „Sniffer“ im Einsatz, also Menschen mit einem geschulten Geruchssinn. Sie vergleichen den Geruch von Achselhöhlen mit und ohne Deo nach Ablauf einer bestimmten Zeitspanne.

Entscheidend ist, dass die „Sniffer“ dann einen signifikanten Unterschied zwischen beiden Achseln erschnuppern können. „Heißt dann zwar nicht, dass man dank Deo nach 24 Stunden neutral riecht, aber zumindest durchschnittlich weniger als ohne Deo – auch wenn sich das von Mensch zu Mensch natürlich unterscheiden kann“, schreiben die Öko-Tester.

Was den ihnen allerdings stinkt: Gute Belege für die Wirkdauer fehlen bei rund der Hälfte der Produkte - unter anderem bei dem einzigen Deo im Test, das 72 Stunden Schutz verspricht.

So verzichten sechs Hersteller der Zeitschrift zufolge darauf, Studien zu senden. In einigen Studien fiel die Anzahl an Testpersonen mit unter 20 recht klein aus, in anderen fehlte „Öko-Test“ der Bezug zum konkreten Produkt - alles Gründe für Punktabzug.

DAS SIND DIE PREISSIEGER

Stichwort: Punktabzug. Manch ein Duftstoff kommt bei den Testerinnen und Testern nicht gut an. So steckt in einem Produkt ein synthetischer Moschusduft, der in Verdacht steht, das Hormonsystem zu beeinträchtigen. Ein anderes Deo enthält den kritischen Duftstoff Cinnamylalkohol, der Allergien auslösen kann. Zweimal bemängelte das Test-Team PEG-Verbindungen, die die Haut durchlässiger für Fremdstoffe machen können.

Insgesamt schneiden 16 Deos mit der Note „sehr gut“ ab. Preissieger sind dabei das „Aveo Deospray Camellia Glow“ (Müller), das „Bevola Deospray Silk“ (Kaufland) und das „Cien Deospray Fresh Pink“ (Lidl). 200 Milliliter kosten jeweils 75 Cent.

DEO-DOSE BESSER NICHT IM HEIßEN AUTO VERGESSEN

Auch das beste Deo kann einem Probleme bereiten, etwa wenn ...

... man es auf frisch rasierter Haut nutzt: Bei der Rasur kann es zu winzig kleinen Verletzungen auf der Haut kommen, außerdem wird sie gereizt. Wer direkt danach Deo aufsprüht oder -rollert, muss mit einem fiesen Brennen rechnen, vor allem dann, wenn Alkohol drinsteckt. Besser: etwas abwarten.

... man die Deo-Dose im heißen Auto vergisst: Deo-Dosen mit Flüssiggasen wie Propan und Butan können laut «Öko-Test» bei Temperaturen ab 50 Grad explodieren. Die sind im Auto im Sommer schnell erreicht.

... man das Deo auf die verschwitzte Achsel aufträgt: Das bringt wenig, der Schweißgeruch kommt schnell wieder durch. Am besten wirken Deos, wenn die Achselhöhle sauber und trocken ist. (dpa)

Gesundheit

ANZEIGE

Megatrend in Deutschland angekommen: „Schlaf-Magnesium“ stürmt die Apothekencharts

Zu den „Neuprodukten des Jahres“ aufgestiegen: Baldriparan Magnesium PLUS wird zum Einschlaf-Star im Versandhandel

Magnesium als Einschlafhelfer ist in den USA längst ein Megatrend. Nun sorgt ein deutsches Präparat auch hierzulande für Furore: Baldriparan Magnesium PLUS wurde als eines der erfolgreichsten Neuprodukte 2025 im renommierten Online-Apotheken-Ranking[3] ausgezeichnet. Profitieren Sie jetzt von diesem Boom: Viele Probleme im Schlaf könnten mit Magnesiummangel in Verbindung stehen. Die bekannte Schlafmarke setzt auf die optimale Kombination der Inhaltsstoffe. Wir decken auf, welche Rolle Magnesium und Melatonin beim Einschlafen spielen können.



Voll im Trend: Neue Einschlafhilfe von Baldriparan startet in Deutschland durch.

Ob stressiger Alltag, Sorgen, schwierige Entscheidungen oder die Beziehung – welche Gründe Betroffene auch wachhalten, alle wünschen sich eine möglichst sanfte und zuverlässige Unterstützung, die **den Körper nicht belastet und den natürlichen Schlaf-Rhythmus wieder ins Gleichgewicht bringt.** Der neue Schlaftrend aus den USA ist daher erstmal nicht verwunderlich. Statt auf Schlaftabletten setzen dort viele auf das Mineral Magnesium. Aber lässt sich auch wissenschaftlich ein Zusammenhang zwischen Schlaf und Magnesium-Versorgung herstellen?

Welche Rolle spielt Magnesium?

Magnesium ist an über 300 verschiedenen Vorgängen im menschlichen Körper beteiligt. Vielen ist bekannt, dass Magnesium eine normale Muskelfunktion im Körper unterstützt.[1] Gerade Menschen, die im Schlaf durch Muskelkrämpfe gestört werden, sind auf eine ausreichende Magnesiumzufuhr angewiesen. Magnesium trägt auch zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei[1], indem es die Reizweiterleitung zwischen Nervenzellen fördert und an der Bildung von Neurotransmittern wie Serotonin und Melatonin beteiligt ist. Außerdem fördert Magnesium eine normale psychische Funktion.[1] Wenn der Körper unter Stress viele Stresshormone wie Cortisol ausschüttet, führt dies zu schlechterem Schlaf. Wer regelmäßig unter Schlafproblemen leidet, sollte also seinen Magnesiumspiegel im Blick behalten.

Magnesium ist nicht gleich Magnesium

Wer glaubt, ein einfaches Präparat aus dem Supermarkt könne die nächtliche Erholung nachhaltig fördern, greift meist zur falschen Formel. Denn der Körper kann nicht jede Magnesiumverbindung gleich gut verwerten. Deshalb empfehlen Experten Magnesium-Komplexe – mehrere Magnesiumverbindungen, idealerweise ergänzt um Melatonin. Ein besonders wertvoller Baustein für den Abend ist z. B. Magnesiumbisglycinat. Es enthält die Aminosäure Glycin, die als „beruhigende Aminosäure“ gilt. Zudem ist diese Verbindung besonders hochwertig und besticht mit einer hohen Bioverfügbarkeit.

Die Formel macht den Unterschied

Ein optimal abgestimmter Komplex aus ausgewählten Magnesiumformen ist eine wichtige Grundlage. Aber das reicht nicht aus! Auf dem deutschen Markt gibt es jetzt ein spezielles, neues Power-Präparat – entwickelt von Baldriparan, dem Nr. 1* Schlafexperten für pflanzliche Schlafhilfen in deutschen Apotheken. Mit Baldriparan Magnesium PLUS hat der Schlafexperte den Megatrend aus den USA nach Deutschland geholt. Baldriparan Magnesium PLUS kombiniert die hochwertigen Magnesiumformen Magnesiumbisglycinat, Trimagnesiumdicitrat und Magnesiumoxid. **Der Clou: Das Plus an Melatonin trägt nachweislich zur Verkürzung der Einschlafzeit bei.[2]** So wird das Power-Magnesium zum alltagstauglichen und wissenschaftlich fundierten Einschlafbeschleuniger, der unterstützt, ohne abhängig zu machen.

Für Ihre Apotheke:
Baldriparan
Magnesium PLUS
(PZN 19927395)

www.baldriparan.de

Baldriparan® Magnesium Plus ist ein Nahrungsergänzungsmittel • [1]Magnesium unterstützt die normale Muskelfunktion und trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems und der Psyche bei. • [2]Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen • [3]DatamedIQ Ranking der CHC-Heroes 2025, https://newsroom.datamediq.com/chc-heroes-2025 • *OTC Arzneimittel, Absatz nach Packungen, Insight Health MAT 01/2025 • Abbildung Betroffenen nachempfunden

1823620l_002426

STELLENANGEBOTE

Dein Job in Peine und Region

lokalboten.de
#1 für Zustelljobs

Freie Stellen in

- Edemissen
- Soßmar
- Bierbergen
- Zeitungszusteller am Samstag; Führerschein erforderlich

Heute eingestellt, morgen zugestellt

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

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

18914401_002426

Schülerjob gesucht?

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

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



Freie Gebiete:

- Edemissen
- Kl. Bülten
- Gr. Ilsede
- Schwicheldt

hallo PEINE wochenende

18913601_002426

MINI– UND NEBENJOBS

Reinigungskraft auf Minijob-Basis gesucht. ☎ 05171/55336

Handwerker als Hausmeister auf Minijob-Basis gesucht ☎ 05171/55336

STELLENGESUCHE

Pflasterarbeiten und Zaunbau Einfahten,Wege,Terassen.Zuverlässige Unterstützung ☎ 0163/2664548

Fliesenleger sucht Arbeit. ☎ 0160/ 977 39 654

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

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

18394201_002426

Bei Anzeigen, die unter Chiffre erscheinen,

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

BEKANNTMACHUNGEN

WV Peine
Wasserverband Peine

Rohrnetzspülung Ortsnetz Handorf vom 6. Juli bis 12. Juli

Wir führen in regelmäßigen Abständen Rohrnetzspülungen zur Sicherstellung der Trinkwasserqualität entsprechend der Trinkwasserverordnung (TrinkwV) durch. Für das Ortsnetz Handorf sind Rohrnetzspülungen geplant

vom 6. Juli 2026, 8 Uhr
bis 12. Juli 2026, ca. 14 Uhr

Während dieser Rohrnetzspülungen kann der Versorgungsdruck stark abfallen. Auch Eintrübungen des Trinkwassers können auftreten, diese sind jedoch hygienisch unbedenklich.

Ihr
Wasserverband Peine

19646701_002426



Helfen Sie mit einer Moor-Patenschaft!

Moore sind echte Klimaschützer. Bewahren Sie mit uns diese Lebensräume und ihre Bewohner!

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



Verkehrsmeldungen und Warnungen zu Staus, stockendem Verkehr und Verzögerungen im Peiner Land und der Region in Echtzeit.

Einfach QR-Code scannen

PAZ



ZEITUNG, WO DU WILLST.

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

Peiner Allgemeine ZEITUNG PAZ

Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland RND

IMMOBILIENMARKT

IMMOBILIENVERKAUF

HÄUSER

Peine Stadt, 4 Fam.-Haus, 498.000€ VB, 44.000€ WM jährl ☎ 0163/1913491

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

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
18498601_002426

IMMOBILIENKAUFGESUCHE

EIGENTUMSWOHNUNGEN

Kapitalanlegerin sucht ...
... helle 2- bis 3-Zi-Wohnung, vermietet od. leersteh. bis max. 120.000,- in gut vermitbarer Lage im LK Peine. 05172-9644911, ella-henke-immobilien.de

Peine-Innenstadt gesu.
ETW ab 70m², auch Dachgeschoss und bevorz. mit Balkon von Speditionskauffrau und ihrem Mann gesucht. 05172-9644911, ella-henke-immobilien.de

HÄUSER

Bis ca. 500.000,- gesu.
Technischer Leiter sucht großzüg., gut ausgestattetes Haus mit mind. 130m² und 5 Zi für sich u. die Familie. 05172-9644911, ella-henke-immobilien.de

Bungalow gesucht.
Tel.: 05172-9644911
www.ella-henke-immobilien.de

Freisteh. EFH gesucht
4-köpfige Familie + Hund Dobby sucht schönes Haus im Raum Peine. Ab 4 Zi und gern mit Garage/Carport. 05172-9644911, ella-henke-immobilien.de

Raum Vechelde gesucht
Lehrerin u. Software-Entwickler suchen EFH ab 100m² oder größer, auch zum Renovieren und gern Garten. 05172-9644911, ella-henke-immobilien.de

Vertriebsleiter sucht...
...Haus, Haushälfte od. größeres RH mit mind. 5 Zi und guter Anbindung an die B1. Budget bis ca. 350.000,-. 05172-9644911, ella-henke-immobilien.de

In Peine +/- 10 km gesu.
Ehepaar, beide gebürtig aus Peine, und Sohn Emil su. ein EFH, DHH oder RH mit Garten zu sofort od. später. 05172-9644911, ella-henke-immobilien.de

Raum Ilsede gesucht
VW-Mitarbeiter u. seine Frau su. gepfl. Bungalow, Siedlungs- oder Reihenhs., gern mit Keller oder Garage. 05172-9644911, ella-henke-immobilien.de

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

ANLAGEOBJEKTE

Unternehmer aus Peine
... sucht als Altersvorsorge ein gepfl. Mehrfamilienhaus mit 3-8 Einheiten. Provisionsfrei für Verkäufer. 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

Gadenstedt 2 Zi. Whg., 50m², Bad neu, + Kü., KM 410€ + NK 80€ + Kaution ☎0160 979 51 422

3 ZIMMER

3 ZKB, Balkon, Peine Stadt, ab sofort. ☎0163/1913491

MIETGESUCHE

WOHNUNGEN

Su. 2,5- 3 Zi.Whg. in Peine mit Dusche u. Blk., EG od. Lift, zentrumsnah, jetzt o. später. Bin junggebl. Rentnerin, ruhig u. ordentl., zuverl., NR, oh. Haustiere, bis 1.000€ WM ☎ 0176/21466097

IMMOBILIEN DIENSTLEISTUNGEN

TRANSPORTE / UMZÜGE

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

KRAFTFAHRZEUGMARKT

KFZ GESUCHE

PKW KAUFGESUCHE

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

Unfall +Totalschäden – Gebrauchtwagen –
VW, Audi, Opel, Ford, MB, Japaner, Skoda, Busse usw., Bj. 2004 – 2026
ZAHLE HÖCHSTPREISE
☎ (05365) 88 66 F. H. Autohandel
19232401_002426

WOHNMOBILE / –WAGEN

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

KFZ ANGEBOTE

VW

Polo, Bestzust., 4 Türen, 55kW, schwarz, TÜV/Insp. neu, Klima, ZV usw. nur 5.700€ VB ☎ 01 52/11 54 59 82

WOHNMOBILE / –WAGEN

Wohnmobil (Kasten) Selbstausbau, 21.000€, TÜV 02/28, 90 tkm, Vorzelt, mobile Sat-Anlage. ☎ 0157/56539754

ANHÄNGER

PKW Anhänger, ungebremst, Firma Stema, TÜV neu, 150€ VB, ☎05171/23398

Stahlharte Fakten *statt* Fake News.

Ihr 5in5 Newsletter – 5 Themen in 5 Minuten.
Ihr tägliches Newsupdate mit den wichtigsten aktuellen Themen.
Jetzt kostenlos anmelden.
PAZ
rnd Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland

MARKTPLATZ

DIENSTLEISTUNGEN

PLATE UMZÜGE
Kein Umzug ohne unser Angebot!
Porschestr. 4 · 38112 Braunschweig
Kostenlose Servicenummer
0800-0400666
info@plate-umzuege.de
19193901_002426

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

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

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

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

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

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

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
18497301_002426

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

Treppen- Balkone- Terrassenfliesenverlegung ☎0160/977 396 54

GARTEN

Malner Gartenbau
Als GaLabau-Fachbetrieb gestalten und pflegen wir Ihren Garten, fällen Bäume, bauen Zäune u. Terrassen, führen Pflasterarbeiten aus u.v.m.
www.malner-gartenbau.de
☎ 05171 / 29 23 22
18948501_002426

Gashi Garten- und Tiefbau GmbH & Co. KG
buero@gashi-peine.de
www.gashi-peine.de
Gartengestaltung, Baumfällung, Erd- u. Tiefbau, Pflasterarbeiten, Sand, Kies & Erdarbeiten, Natursteinarbeiten, Zaun- und Gabionenbau
Telefon: 05171/9400176
16986701_002426

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

Gartenpflege Tel.: (0172) 159 38 60

Gartenbaufachbetrieb AGIRMAN
Seit über 27 Jahren alles rund ums Haus von A–Z. Kostenl. Voranschlag vor Ort.
Tel. 0170 - 8 34 70 11
17020801_002426

MÜLLER TIEFBAU
• Pflasterarbeiten
• Kanalarbeiten
• Erdarbeiten • Baggerarbeiten
• Keller-Freilegung und Abdichtung
0173 - 6437105
18943001_002426

Sie suchen eine Anzeige oder einen Artikel aus den letzten Wochen? Oder haben eine Ausgabe einmal nicht erhalten?
Unter www.hallopeine.de können Sie diese Ausgabe per e-paper ansehen und herunterladen.
hallo wochenende

HOBBY UND FREIZEIT

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

Modelleisenbahn und altes Spielzeug gesucht ☎(039403) 94168

KAMINE / SAUNA

Kaminholz frei Haus (0170) 1045267

KUNST– UND SAMMLERMARKT

Kaufe Schmuck und Nachlässe aller Art. zahle fair ☎ 015213447382

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

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
18958201_002426

Mein Personal Trainer ist hier.
Mein Job gleich nebenan.
Jobs für NIEDERSACHSEN

Jetzt Job finden unter:
www.jobsfuerniedersachsen.de

VERANSTALTUNGEN

Flohmarkt Harz+Heide BS! Sa./So. 04. u. 05. JULI - pinguin-maerkte.de

BEKANNTSCHAFTS–ANZEIGEN

ER SUCHT SIE

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

Galaxy Tab A11+ für nur 1 € sichern!
Mit PAZ Digital verlässlich informiert bleiben.
Tablet für 1 € statt ~~199 €~~
+100 € geschenkt
Mehr Informationen auf abo.PAZ-online.de/jetztstarten oder telefonisch unter 05171/406 176
Wissen, was Peine, die Region und die Welt bewegt.
Peiner Allgemeine Zeitung PAZ
rnd Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland
16131201_002426

KEINE FREIHEIT OHNE PRESSE FREIHEIT
RSF REPORTER OHNE GRENZEN

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

15718901_002426

Gewinnen Sie Tickets für die Landesgartenschau in Bad Nenndorf



Foto: Marie-Christin Pratsch

Noch bis zum 18. Oktober lädt die achte LAGA nach Bad Nenndorf ein - vor den Toren Hannovers und mitten in einer historischen Kurparkanlage, die sich zwischen Stadt und Landschaft öffnet. Auf rund 34 Hektar verbindet die Schau Gartenkunst, Bildung, Kultur und Freizeit zu einem Erlebnis, das alle Generationen ansprechen möchte. Das denkmalgeschützte Gelände rund um die einzigartige Süntelbuchenallee bildet das grüne Herz der LAGA. Neue Themengärten, kreative Wissensstationen, Ruheorte und florale Inszenierungen sollen Raum für Inspiration und Erholung schaffen. Die Gestaltung nimmt Rücksicht auf Bestehendes, setzt aber bewusst neue Impulse – in Richtung Nachhaltigkeit, Klimasensibilität und Lebensfreude.

Die Peiner Allgemeine Zeitung verlost 5x2 Eintrittskarten. So können Sie an der Verlosung teilnehmen:

Scannen Sie den QR-Code und hinterlassen Sie auf unserer Gewinnspielseite Ihre Kontaktdaten.

Teilnahmeschluss ist der 06.07.2026 um 12 Uhr.

Wir wünschen viel Glück!

18552401_002426



Gar nicht so einfach, wie es aussieht: Bei Yoga (hier: Low lunge twist) kommt es auf Koordination und Balance an - das sind bei ADHS oft Herausforderungen, auch aufgrund der speziellen Struktur im Hinteren Kleinhirn Foto: Christin Klose/dpa-mag

Wie hilft Sport bei ADHS?

Wer ADHS hat, kennt innere Anspannung, Unruhe und die Schwierigkeit, etwas anzufangen und durchzuziehen. Und hat vielleicht auch die Erfahrung gemacht, dass Bewegung dabei hilft. Ich auch.

Eine Ärztin hat mir mal gesagt: Eigentlich müsste ich jeden Tag so viel rennen, als würde ich für einen Marathon trainieren. Das ist aber manchmal irre fad. Boxen funktioniert für mich besser, auch Yoga. Kann das sein, dass verschiedene Sportarten unterschiedlich „wirken" bei ADHS? Drei Fragen an Johannes Hennings, Psychiater und Psychotherapeut in München.

Herr Hennings, Sport soll auch und gerade bei ADHS helfen. Stimmt das wirklich?

Johannes Hennings: Ja, das stimmt. Man kann es eigentlich allgemein ausdrücken: Bei allen psychischen Erkrankungen oder auch seelischen Leiden ist Sport günstig. Abgesehen von den Effekten auf die kardiovaskuläre Fitness trainiert Sport das sogenannte vegetative Nervensystem. Also das System, das für die Balance zwischen Stress und Erholung sorgt.

Aber es gibt auch relativ spezifische Effekte im Gehirn: Sport unterstützt die sogenannte Plastizität der Nervenzellen, und zwar durch die Bereitstellung eines bestimmten Nervenwachstumsfaktors, des BDNF. Der führt dazu, dass Nervenzellen sich neu verbinden, Synapsen vermehrt ausbilden – das ist eine ganz wichtige Voraussetzung, damit das Gehirn sich aus einer psychischen Erkrankung heraus wieder erholen kann.

Dauerhafter Stress blockiert genau diesen Mechanismus, weil das Stresshormon Cortisol die Bildung dieser Wachstumsfaktoren hemmt. Sport senkt die Anspannung, senkt die Stresshormone und macht das Gehirn resilienter. Für Menschen mit ADHS ist das besonders relevant.

Gibt es Sportarten, die für ADHS-Betroffene besonders geeignet sind?

Hennings: So genau ist das noch gar nicht untersucht. Es gibt zwar Studien zu verschiedenen Krankheitsbildern, aber nur wenige Studien, die wirklich verschiedene Sportarten miteinander verglichen haben. Deshalb kann man nicht einfach sagen: Diese eine Sportart ist die beste. Aber beim ADHS gibt es eine wichtige Regel: Es muss Spaß machen. Das ist generell wichtig, wenn man Sport regelmäßig machen will. Bei ADHS ist es aber besonders wichtig, weil Frustrationstoleranz ein Thema ist. Wenn etwas keinen Spaß macht, wird es früher oder später nicht mehr gemacht – und dann hat es auch keinen Effekt mehr.

Es gibt aber Hinweise darauf, dass bestimmte Elemente beim Sport gerade für ADHS günstige Effekte haben. Eine Ausdauerkomponente ist wichtig, eine Kraftsportkomponente ist wichtig – und alles, was Gleichgewicht und Koordination anspricht. Tatsächlich haben ADHS-Betroffene mit Gleichgewicht und Koordination nicht selten ein Thema.

Beim Mountainbiken hat man zum Beispiel Ausdauer, Kraft, Koordination und Gleichgewicht dabei. Beim Klettern ist das ähnlich. Klettern wird von Menschen mit ADHS sehr häufig gemocht, weil es stark fokussierend ist. Es ist sehr entlastend, wenn der Kopf mal ruhig ist für einen Moment.

Dazu kommt eine Körperwahrnehmungskomponente: Man ist im Hier und Jetzt. Wenn ich an der Wand hänge, kann ich nicht gleichzeitig an etwas ganz anderes denken. Bei Yoga ist es ähnlich: Wenn ich eine Gleichgewichtspose mache und dabei an die Schwiegermutter denke, komme ich ins Schwanken. Dieses Training, im Moment zu sein und sich auf den Körper zu fokussieren, kann bei ADHS sehr günstig sein.

Weil schnelle Langeweile ebenfalls ein Thema ist, muss man übrigens nicht bei einer Sache bleiben. Man kann durchaus immer wieder mal was anderes ausprobieren.

Stichwort Dranbleiben: Das kann schwierig sein. Manche kennen aber auch das Gegenteil, dass sie es fast übertreiben. Wie findet man Maß und Mitte?

Hennings: Wenn es um günstige Effekte geht, sind tägliche 20 Minuten mindestens das, was am besten ist. Das muss nicht kompliziert sein. Entscheidend ist: Es muss Spaß machen und es muss im Alltag leicht umsetzbar sein.

Alles, was aufwendig ist, wird tendenziell nicht so regelmäßig gemacht. Das gilt generell, aber bei ADHS vielleicht noch mal mehr. Wenn ich für eine Sportart erst irgendwo hingehen muss, Ausstattung brauche oder einen Partner organisieren muss, ist die Hürde höher.

Deshalb ist bei der Frage, wie man Regelmäßigkeit hinbekommt, wichtig: wenig Ausstattung, möglichst kurze Wege, möglichst wenig Planung. Ideal ist es, Sport in eine Routine einzubauen – zum Beispiel zu einer festen Zeit oder auf dem Weg zur Arbeit oder von der Arbeit nach Hause. Es klingt banal, aber es hat einen Effekt, wenn ich die Sporttasche am Abend vorher packe und vor die Tür stelle. Sonst denke ich vielleicht: Morgen könnte ich Sport machen. Und dann ist es wieder aus dem Kopf und wird nicht gemacht.

Problematisch kann Sport werden, wenn es vor allem um Kick, Thrill und extreme Reize geht. Alles, was kickt, alles, was mit viel Adrenalin verbunden ist, hat gerade bei ADHS tendenziell ein Suchtpotenzial. Das kann eine Art Selbstmedikation sein: Adrenalin kann kurzfristig dort etwas ausgleichen, wo Dopamin zu wenig ist. Aber auf Dauer ist zu viel Adrenalin nicht günstig, auch fürs Herz-Kreislauf-System nicht.

Man sieht bei unbehandelten ADHS-Betroffenen häufiger sehr kickorientierte oder extreme Sportarten: Bungee-Jumping, Downhill-Mountainbiken, extremes Klettern. Es gibt aber auch Menschen, die sehr exzessiv laufen oder Rad fahren und sich dabei richtig auszehren. Das ist dann manchmal ein Ausdruck davon, wie stark das ADHS ausgeprägt ist: Wenn sie das nicht machen, halten sie die innere und äußere Unruhe kaum aus. Wenn man ADHS leitliniengerecht behandelt, geht dieses exzessive Verhalten oft von allein zurück.

ZUR PERSON: Privatdozent Johannes Hennings ist Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie. Er diagnostiziert und behandelt in seiner Privatpraxis für Psychiatrie und Psychotherapie, Supervision und Coaching in München unter anderem auch ADHS. (dpa)

So sichern Vermieter Risiken ab

Es ist der Alptraum eines jeden Vermieters: Der Mieter oder die Mieterin kann oder will nicht (mehr) zahlen. Oder aber sie suchen von jetzt auf gleich das Weite und hinterlassen die Wohnung in einem verwüsteten Zustand. Gut, wenn Vermieter sich für solche Fälle abgesichert haben - mit einer Mietausfallversicherung.

„Eine Mietausfallversicherung kann für Vermieter ein wichtiges Sicherheitsnetz sein", sagt Annett Engel-Lindner, Rechtsanwältin und Syndikusanwältin beim Immobilienverband Deutschland IVD. Die Police greife je nach Tarif, wenn Mieten ausbleiben und übernehme teilweise auch Kosten für Räumungsklagen oder falls Vermieter vom Mieter verursachte Schäden an der Wohnung zu beklagen haben.

„Besonders bei unsicheren Mietverhältnissen oder als zusätzliche Absicherung kann sie helfen, finanzielle Verluste abzufedern", so Engel-Lindner. Allerdings sei die Police oft an entsprechende Bedingungen geknüpft und mit gewissen Selbstbeteiligungen verbunden.



Probleme mit Ihrem Mieter? Eine Mietausfallversicherung kann bei der Bewältigung helfen. Foto: Christin Klose/dpa-mag

AUGEN AUF - NICHT NUR BEI DER WOHNUNGSVERGABE

Noch wichtiger als eine Mietausfallversicherung darum: die sorgfältige Auswahl der Mietpartei. Vermieter sollten bereits vor Vertragsabschluss genau prüfen, mit wem sie ein Mietverhältnis eingehen, rät Annett Engel-Lindner. Dazu gehörten eine Bonitätsprüfung, Einkommensnachweise, eine Schufa-Auskunft sowie im Idealfall auch eine Mietschuldenfreiheitsbescheinigung vom vorherigen Vermieter. Ebenso sinnvoll sei es, eine Kaution in der gesetzlich zulässigen Höhe zu vereinbaren und auf einen rechtssicheren, klar formulierten Mietvertrag zu achten.

Auch während des laufenden Mietverhältnisses ist Aufmerksamkeit geboten. „Wenn erste Zahlungen verspätet eingehen oder ausbleiben, sollte der Vermieter oder die Vermieterin frühzeitig reagieren und das Gespräch suchen", so Engel-Lindner. Je schneller gehandelt wird, desto größer ist die Chance, Probleme zu klären oder rechtzeitig Maßnahmen einzuleiten. So lassen sich größere finanzielle Schäden und langwierige Prozesse oft vermeiden. (dpa)

BBQ-Sauce: Welche sind empfehlenswert?

Bei BBQ-Saucen gibt es große Unterschiede. Und das gilt nicht nur für den rauchigen Geschmack. Wer wenig Zucker zu sich nehmen will, sollte unter anderem auf die Inhaltsstoffe der Produkte achten. Das zeigt eine Untersuchung der Zeitschrift „Öko-Test" in der aktuellen Ausgabe (07/2026). Denn der Zuckergehalt bei den getesteten Saucen variierte etwa zwischen 14,8 und fast 42 Prozent.

Insgesamt 19 Produkte hat „Öko-Test" untersucht, vier davon mit Bio-Siegel. Die Produkte lagen preislich zwischen knapp 90 Cent und rund 4 Euro (Preis pro 250 Gramm). Von den 19 waren 9 Produkte laut „Öko-Test" empfehlenswert - vier BBQ-Saucen bekamen die Note „sehr gut" sowie fünf die Note „gut".

Außerdem vergaben die Tester folgende Bewertungen:

- viermal die Noten «befriedigend»
- einmal die Note «ausreichend»
- dreimal die Note «mangelhaft»
- zweimal die Bewertung «ungenügend»

Ganz vorn lagen im Test diese Produkte:

- Byodo Barbecue Sauce für 3,99 Euro
- K-Bio Barbecue Sauce rauchig-würzig (Kaufland) für 1,99 Euro
- Sanchon Barbecue Grill-& Würzsauce für 3,92 Euro
- Tegut Barbecue Sauce rauchig-würzig für 1,92 Euro

Und warum haben die Tester bei einigen Produkten die Noten „mangelhaft" und „ungenügend" vergeben? Diese Bewertung bekamen einige BBQ-Saucen unter anderem wegen ihrer Schadstoffbelastung. Sie enthieltn etwa Pestizide sowie Schimmelpilze wie Alternariol (AOH) oder Tenuazonsäure (TeA). (dpa)



19 BBQ-Saucen hat die Zeitschrift «Öko-Test» untersucht. Foto: Christin Klose/dpa-mag

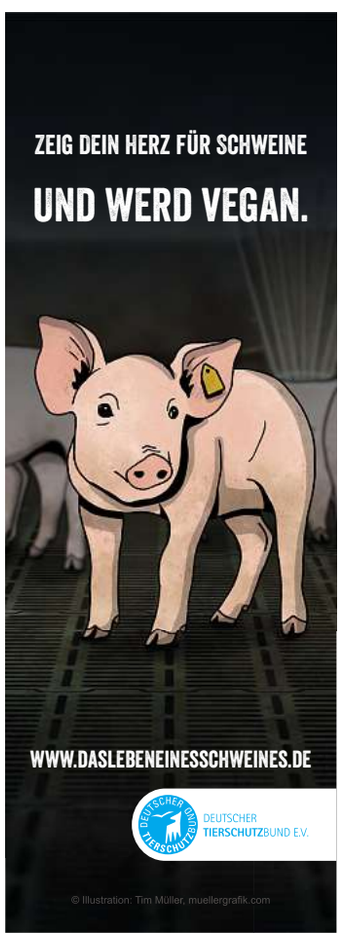
Stahlharte Fakten
statt Fake News.

Ihr 5in5 Newsletter –
5 Themen in 5 Minuten.
Ihr tägliches Newsupdate mit
den wichtigsten aktuellen Themen.
Jetzt kostenlos anmelden.

PAZ

rnd Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland

18338901_002426



Krank nach Kündigung

Ein Krankenschein hat einen hohen Beweiswert. Um den zu erschüttern, braucht ein Arbeitgeber deutliche Indizien. Das zeigt einmal mehr ein Urteil des Arbeitsgerichts Nordhausen, auf den die Arbeitsgemeinschaft Arbeitsrecht des Deutschen Anwaltvereins (DAV) hinweist (Az. 3 Ca 438/25).

KRANKGESCHRIEBEN AM KÜNDIGUNGSTAG

Darum ging es: Eine Frau hatte in einer Telefonzentrale im Schichtdienst gearbeitet und sich wegen gesundheitlicher Probleme intern auf eine andere Stelle beworben. Als diese Umsetzung abgelehnt wurde, kündigte die Frau. Noch am selben Tag wurde sie von ihrer Hausärztin krankgeschrieben und bekam nach Ablauf eine weitere Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung.

Die Krankenhausträgerin, bei der die Frau beschäftigt war, weigerte sich, ihr weiter den Lohn zu zahlen. Begründung: Die Frau hätte vorher angekündigt, sie werde sich nun krankschreiben lassen und später eine neue Diagnose vorzulegen, um nicht ins Krankengeld zu rutschen.

BESONDERS GEWICHTIGES BEWEISMITTEL

Die Frau klagte dagegen, dass ihr kein Lohn mehr gezahlt wurde - und bekam recht. Für das Gericht war die ordnungsgemäß ausgestellte Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung das gesetzlich vorgesehene, besonders gewichtige Beweismittel.

Eine Ankündigung, sich einen Krankenschein zu besorgen, kann laut der Arbeitsgemeinschaft Arbeitsrecht des DAV diesen Beweiswert zwar erschüttern. Aber nur, wenn wiederum der Arbeitgeber eine solche Äußerung beweisen kann.

Bleibt der Sachverhalt dagegen unklar, nachdem die Parteien angehört und Zeugen vernommen worden sind, hat der Arbeitnehmer das Nachsehen. Arbeitnehmende müssen dann ihre Erkrankung nicht weiter konkretisieren oder dem Gericht gegenüber offenlegen. (dpa)