hallo PEINE wochenende

15768601_002426

Jobcenter: Strengere Regeln bei der Grundsicherung

Von Sanktionen bis Schonvermögen – das ändert sich für Leistungsbezieher

PEINE. Viele Änderungen: Das Bürgergeld wurde offiziell seit dem 1. Juli 2026 in Grundsicherungsgeld umbenannt. Das Jobcenter im Landkreis Peine klärt auf, was sich für Leistungsempfänger nach dem Sozialgesetzbuch II ändert. Klar ist jedoch: Vor Geldleistungen hat die Vermittlung in Arbeit und Integration der Langzeitarbeitslosen in den Arbeitsmarkt jetzt absoluten Vorrang.

„Jeder der arbeiten kann, soll arbeiten", sagt Claudia Geyer, Fachdienstleitung im Jobcenter. Im Maximal zumutbaren Umfang soll dies erfolgen, sodass im Idealfall keine staatliche Unterstützung mehr notwendig ist. Seit genau vier Jahren ist sie hier die Chefin und weiß, was auf ihre Mitarbeiter jetzt zukommt. Denn sie müssen die neuen gesetzlichen Vorgaben, die Ende März 2026 vom Bundesrat gebilligt wurden, in der Praxis umsetzten und dabei auch die Einzelfälle im Blick haben. Unter anderem wird jetzt der Fokus auf folgende Regelungen gelegt:

VERSCHÄRFTE SANKTIONEN BEI MELDEVERSÄUMNIS

Bei wiederholtem, unentschuldigtem Fernbleiben von Terminen im Jobcenter drohen schärfere Kürzungen, die bisherige Staffelung entfällt. Das bedeutet: Das erste Meldeversäumnis bleibt noch folgenlos. Beim zweiten Versäumnis erfolgt eine Kürzung um 30 Prozent der Grundsicherung für einen Monat. Bei drei oder mehr verpassten Terminen kann in letzter Konsequenz der Anspruch auf die Leistung aufgrund von Nichterreichbarkeit komplett entfallen.

Im Kreis Peine erscheint aber nur ein kleiner Personenkreis nicht zu den Terminen. „Von den 6.400 erwerbsfähigen Personen, die Leistungen beziehen, arbeiten weit mehr als 90 Prozent mit", sagt Claudia Geyer. Im Mai 2026 wurden insgesamt nur bei 15 Personen, die Grundsicherung gemindert.

Ab dem 1. Juli 2026 wurde aus dem Bürgergeld die Grundsicherung: Im Landkreis Peine werden 6.400 Menschen unterstützt. Foto: Ralf Büchler

Eltern müssen sich darauf einstellen, ab dem 14. Lebensmonat ihres Kindes in Zukunft arbeiten gehen zu müssen. Bislang gilt dies ab dem dritten Lebensjahr des Kindes. Das Jobcenter ist verpflichtet, sie einzuladen, um sie in den Arbeitsmarkt zu integrieren. Dabei wird die Betreuungssituation des Kindes im Einzelfall berücksichtigt. „Bei den unter Dreijährigen haben wir im Kreis fast eine Bedarfsdeckung", sagt Professorin Dr. Andrea Friedrich, Kreis-Sozialdezernentin. Bei den Kita-Plätzen soll dies 2028 erreicht werden, fügt sie hinzu.

Im ersten Jahr des Leistungsbezug durfte bisher eine Person noch 40.000 Euro besitzen, ohne das dies berücksichtigt wurde. Diese Karrenzeit wurde abgeschafft, Vermögen wird jetzt ab sofort angerechnet und die Beträge für das sogenannte Schonvermögen deutlich herabgesetzt. Ab jetzt gilt eine Staffelung, die an das Lebensalter gekoppelt wird: bis 30 Jahre - 5.000 Euro, von 31 bis 40 Jahre - 10.000 Euro, von 41 bis 50 Jahre - 12.500 Euro, ab 51 Jahre - 20.000 Euro.

SELBSTSTÄNDIGE WERDEN SCHNELLER ÜBERPRÜFT

Nach spätestens einem Jahr Leistungsbezug von Selbständigen wird jetzt geprüft, ob die selbstständige Eine Tragfähigkeitsprüfung soll Klarheit bringen. Nur wenn absehbar ist, dass mit einer Beendigung der Unterstützung zu rechnen ist, gilt die Tätigkeit als tragfähig. Sollte dies nicht der Fall sein, kann auch eine abhängige Tätigkeit zumutbar sein. Dabei sind Ausnahmen, insbesondere wegen der Vereinbarkeit mit Kinderbetreuung, möglich. „Klare Regelungen zu Rechten und Pflichten schaffen mehr Fairness, Transparenz und Verlässlichkeit für alle Beteiligten", so die Jobcenter-Chefin. Menschen nachhaltig in Arbeit zu bringen und dabei Eigenverantwortung und Solidarität ausgewogen zu fördern, sei das Ziel. Trotz der Verschärfungen beim Leistungsbezug ist es der Jobcenter-Chefin wichtig, dass Menschen, die Hilfe brauchen, diese auch bekommen. „Da wo wir Hilfe anbieten, erwarten wir jedoch, dass Kundinnen und Kunden mitarbeiten", sagt Claudia Geyer.

Haus in Flammen: Polizei rettet Bewohner

Die Lage vor Ort war dramatisch: Als die Polizeibeamten am Sonntagnachmittag gegen 15 Uhr am Einsatzort in der Straße „Am Heidacker" eintrafen, schlugen bereits Flammen aus dem Obergeschoß des Einfamilienhauses in Stederdorf. Die Feuerwehr war noch nicht vor Ort, da hieß es für eine 28-jährige Polizistin und ihrem 30-jährigen Kollegen schnell handeln: Sie zögerten nicht, holten aus dem Erdgeschoß fünf Bewohner des brennenden Hauses und brachten sie aus der Gefahrenzone.

VERLETZTE DURCH RAUCHGASE

Das ein Einsatz dieser Art auch gefährlich sein kann, zeigte sich hier: Drei Bewohner und die eingesetzten Polizeibeamten erlitten Rauchgasvergiftungen. Die drei Bewohner kamen später in eine Klinik in Braunschweig, die Polizisten blieben weiter im Einsatz.

Das Feuer im Obergeschoss des Hauses konnte von der Feuerwehr relativ schnell unter Kontrolle gebracht werden. Eingesetzt werden musste ein Trupp unter Atemschutz. 45 Minuten nach der Alarmierung meldeten die eingesetzten Kräfte „Feuer aus". Feuerwehren aus Stederdorf, der Peiner Kernstadt, Woltorf, Essinghausen und Duttenstedt waren eingesetzt.

Der Ausbruchsort des Feuers liegt offenbar im Dachgeschoss des Hauses. Aufgrund der Rauchentwicklung ist das Gebäude zurzeit unbewohnbar. Nach bisherigen Schätzungen wird von einem Gebäudeschaden in sechsstelliger Höhe ausgegangen. Ermittler der Polizei sind nun dabei, die Brandursache zu ermitteln.

TOP_SERVICE TECHNIKWELTEN
31 Jahre Top-Service in Peine
Mehr unter:
www.topservicetechnik.de
hallo@topservicetechnik.de
Am 29. und 30. Juli Glasfaser-Beratertage während unserer Öffnungszeiten
Fachbetrieb für Informationstechnik
Kaufberatung & Installation
Reparatur & Wartungsservice
Hesebergweg 45
31228 Peine
Tel. 05171-72444
Mo.-Fr.8:00-17:00
Sa.: 10:00-13:00

Unser neuer Partner wenn es um Datensicherung geht in kleinen und mittleren Unternehmen
ARBYTS
Beratungstermin vereinbaren unter Tel. 0170 1987088
info@arbyts.de
Aljoscha Rauterberg
19522401_002426

NOTDIENSTE

APOTHEKEN

PEINE Arkaden-Apotheke Tel. (05171) 6644, Bodenstedtstr. 8: Sa. 9-9 Uhr

Stern-Apotheke im Ärztezentrum Tel. (05171) 7699300, Duttenstedter Str. 15: So. 9-9 Uhr

ÄRZTE

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

KINDERÄRZTE

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

ZAHNÄRZTE

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

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

TIERÄRZTE

MÜNSTEDT Tierarztpraxis Schröder am Lahberg Tel. (05172) 4124473, Leineweberweg 1: Sa., So.

Glückauf Apotheke auf Telgte
Inh.: Susanne Webersinn
365 Tage immer für Sie da ...
Mo - Sa 8.00 - 20.00 Uhr
So 10.00 - 18.00 Uhr
Lieferdienst von Montag - Freitag
Hannoversche Heerstr. 53
Tel. (05171) 21100
18947401_002426

Störche: Oelerse freut sich über Comeback, Wendeburg über „Mehrparteienhaus“

Der ehrenamtliche Peiner Storchenbeauftragte Danny Baumgart registriert mehr Brutpaare und mehr Naturhorste

KREIS PEINE. Selbstgemacht und individuell – das scheint nicht nur bei Menschen ein wiederentdeckter Trend zu sein, sondern auch auf dem Immobilienmarkt für Störche. Immer mehr der imposanten Vögel im Landkreis Peine bauen sich einen „Naturhorst“ in Bäumen und verzichten auf den Bezug von Nisthilfen. Das hat der ehrenamtliche Peiner Storchenbeauftragte Danny Baumgart festgestellt. Der Schmedenstedter freut sich zudem über einen leichten Zuwachs bei den Brutpaaren im Kreis und ein Klapper-Comeback in Oelerse.

Spannender Einblick: Ein Altstorch beim Füttern der Jungtiere in Vallstedt. Hier ist in einem Pappelwald eine kleine Storchenkolonie entstanden. Foto: privat

Am Arpker Weg in Oelerse ist das Storchennest bewohnt. Foto: Ralf Büchler

KLEINE KOLONIE IN VALLSTEDT

Im vergangenen Jahr zählte Baumgart 65 Horst-Paare, die letzten Überprüfungen stehen zwar noch an, aber in diesem Jahr dürften es sogar 70 bis 75 sein. „Es wird ein akzeptables Storchen-Jahr werden“, konstatiert der Experte daher. Trotz der leichten Steigerung – Wohnungsnot herrscht bei den Störchen in Peine nicht. „Es sind in diesem Jahr noch genügend Nisthilfen frei“, merkt Baumgart an. Das liegt unter anderem daran, dass immer mehr Störche „wild“ bauen und auf „Naturhorste“ setzen.

In Vallstedt zum Beispiel. Dort ist eine kleine Kolonie entstanden. Äste, Zweige und Gras sammeln, alles schön schichten, vielleicht noch mit weichen Materialien polstern: In einem Pappelwald haben Störche dort in diesem Jahr gleich vier neue Nester gebaut. „Es sind auch noch Junge drin“, freut sich Baumgart. In Wendeburg gibt es sogar ein „Mehrparteien-Haus“: In einer Eiche entdeckte Baumgart gleich drei Storchennester.

ZWEI NESTER ABGEBRANNT

Im Peiner Storchen-Hotspot Wendeburg oder in Süddeutschland gebe es schon länger solche Kolonien. Baumgart vermutet, dass das auch der Grund für die kreativen Bauprojekte bei Neuansiedlungen in Peine ist. Für Nachkommen sei es ganz normal, „wild“ zu bauen. „Sie kennen das nicht anders.“ In einer Kolonie würden sich die Tiere zudem besser geschützt vor Beutegreifern fühlen.

Störche agieren als wahre Baumeister. „Sie sind Spezialisten im Nestbau, nur vielleicht in den vergangenen Jahren etwas faul geworden“, merkt Baumgart schmunzelnd an. Manchmal geht die Sache aber auch schief. In Klein Lafferde etwa seien im Frühjahr zwei Nester abgebrannt, die Störche auf einer 20-Kilovolt-Stromleitung gebaut hatten. Dieser Ort war brandgefährlich.

NACH 22 JAHREN WIEDER BRUTPAAR IN OELERSE

Sicherer wohnen Störche in Nestern auf Nisthilfen. Doch hier sind diesmal einige Standorte wie etwa in Berkum, Schmedenstedt oder sogar an der Fuhse in Abbensen leer geblieben. Das dürfte allerdings auch einen traurigen Hintergrund haben – die tödliche Vogelgrippe. Hunderte Störche starben im Winterquartier in Spanien, Baumgart geht davon aus, dass darunter auch „Peiner“ Störche waren. In Abbensen etwa sei das Männchen nicht mehr wiedergekommen. Doch damit war auch der Weg für eine neue Liebe frei – in der Nachbarschaft. „In Oelerse haben wir nun die erste Brut nach 22 Jahren“, sagt Baumgart.

Die Freude darüber ist nicht nur bei Armin Titze groß, auf seinem Grundstück steht die Nisthilfe. „Das ganze Dorf freut sich“, sagt er. Es ist nämlich auch ein Happy End. Titze beobachtete über viele Jahre, dass Storchen-Paare es sich im Frühjahr zunächst auf seiner Nisthilfe gemütlich machten. „Doch immer wieder wurden sie verjagt“, bedauert Titze. Der Störenfried: Der in diesem Jahr nicht zurückgekehrte Storch aus Abbensen. „Er war ein starkes Männchen“, weiß Titze. Die Krönung des Comebacks: Vor vier Wochen schlüpfte auch ein Jungstorch in Oelerse.

Im Frühjahr hat es in den Peiner Storchennestern ohnehin wieder ordentlich geklappert. Allerdings: „Mein Gefühl ist, dass wir bei der Zahl der Jungstörche diesmal unter dem Vorjahreswert bleiben“, sagt der ehrenamtliche Storchenbeauftragte. 116 waren es im Vorjahr – ein Topwert. Deshalb müsse man sich auch keine Sorgen um die Population in Peine machen. „Wir verkraften auch mal ein schlechteres Jahr.“

GENÜGEND NISTHILFEN VORHANDEN

Baumgart appelliert zudem eindringlich dazu, derzeit keine weiteren Nisthilfen im Landkreis Peine ohne Rücksprache mit dem Storchenbeauftragten aufzustellen. Denn: „Wir haben derzeit genügend alteingesessene Nisthilfen, die nicht belegt sind“, merkt er an. Außerdem müsse auch die Population der Beutetiere der Störche im Blick behalten werden – zu viele Störche könnten dazu führen, dass das Futter knapp wird.

Reichlich Regen hat in diesem Jahr zumindest für eine gute Nahrungslage in einem weichen Boden gesorgt. „Kleine Regenwürmer waren genug da“, weiß Baumgart. Doch der Regen hatte auch seine Kehrseite: Viele Landwirte ließen länger als üblich das Gras stehen, doch Störche trauen sich nicht in ein ungemähtes Feld, um Mäuse zu jagen. „Weil sie nicht richtig einschätzen können, ob das eine Gefahrenquelle ist“, erläutert Baumgart. Doch in den nächsten Tagen dürfte die Mäusejagd entspannter werden für Störche, weil die Wiesen gemäht werden.

So wie am Ortseingang von Edemissen vor wenigen Tagen. Das hatte ein Naturschauspiel zur Folge. Gleich zehn Störche staksten über die Wiese und suchten zwischen dem Heu nach Futter. Baumgart vermutet, dass es sich dabei um eine kleine Gruppe junger Störche gehandelt habe, die gemeinsam durch die Region tingelt. Dass mehrere Störche zeitgleich über eine frisch gemähte Wiese schreiten, sei aber auch aus einem anderen Grund nicht verwunderlich: „Es gibt Untersuchungen, die zeigen, dass Störche frisch gemähtes Gras kilometerweit riechen. Und den Geruch verbinden sie mit Futter“, erläutert der Experte.

Ehrenamtlicher Einsatz: Danny Baumgart ist der Storchenbeauftragte des Landkreises Peine. Foto: Ralf Büchler

2,2 Millionen Euro für Stadt Peine

Die Stadt Peine erhält vom Land Niedersachsen rund 2,2 Millionen Euro aus dem kommunalen Finanzausgleich. Das niedersächsische Ministerium für Inneres, Sport und Digitalisierung stellt in diesem Jahr insgesamt knapp 87 Millionen Euro für besonders finanzschwache Kommunen im Land bereit.
Für die Stadt Peine sind hierbei etwa 2,2 Euro vorgesehen. Insgesamt profitieren 49 Landkreise, Städte, Gemeinden und Samtgemeinden von den sogenannten Bedarfszuweisungen des Ministeriums. Im Vorjahr waren im Zuge der Bedarfszuweisungen insgesamt rund 70 Millionen Euro an die Kommunen verteilt worden.
Die Bedarfszuweisungen richten sich an Kommunen, deren eigene Steuerkraft nicht ausreicht, um notwendige Ausgaben zu finanzieren. Sie sollen Fehlbeträge in den kommunalen Haushalten decken und die Liquidität stärken.
Die niedersächsische Ministerin für Inneres, Daniela Behrens (SPD), erklärt: „Wir befinden uns über alle staatlichen Ebenen hinweg in einer schwierigen Haushaltslage. Angesichts der angespannten Haushaltssituation der Kommunen sollen die Bedarfszuweisungen deshalb so schnell wie möglich bewilligt und ausgezahlt werden.“
Die Bedarfszuweisungen sollen nach Angaben der Stadt nicht in einzelne Projekte fließen. „Die seitens des Landes gewährten Bedarfszuweisungen reduzieren den Drittmittelbedarf zur Finanzierung des laufenden Betriebs“, erklärt Stadtsprecherin Petra Neumann auf Anfrage. Bedarfszuweisungen seien „keine Mittel zur Finanzierung von investiven Projekten“. Dass die Stadt Peine in diesem Jahr berücksichtigt wurde, begrüße die Stadt Peine sehr.

WV Peine
Wasserverband Peine

Vermesser in den Ortschaften Wehnsen und Abbensen ab KW 29 aktiv: Wasserverband Peine erhebt Kanaldaten zu Leitungen und Schächten (teilw. auch auf Privatgrundstücken gelegen)

Der Wasserverband Peine muss als vorbereitende Maßnahme zur Kanalinspektion Daten des Abwassernetzes erheben. Die Mitarbeiter des beauftragten Dienstleisters agc-aqua geo consult aus Kassel werden im Juli in den Ortschaften Wehnsen und Abbensen aktiv. Die Vermesser-Tätigkeiten werden voraussichtlich ausgeführt

Wehnsen: am 13. + 14. Juli (zw. 9 und 18 Uhr)
Abbensen: vom 16. Juli bis ca. 24. Juli (zw. 9 und 18 Uhr)

Da zum Kanalnetz gehörige Kontrollschächte auch auf Privatgrundstücken liegen können, bitten wir diese Schächte für die Vermesser zugänglich zu halten. Die Mitarbeiter der beauftragten Fachfirma können sich bei Bedarf selbstverständlich ausweisen.

Eine genauere terminliche Zuordnung zu Straßenzügen kann leider vorab nicht erfolgen, da der Arbeitsfortschritt sehr unterschiedlich ausfallen kann. Zudem können die Vermesser aufgrund anderer Projekte zeitlich gebunden sein und so nicht lückenlos für die Kanaldatenaufnahme tätig sein.

Ihr Wasserverband Peine
20339601_002426

SCHENKE LEBEN,
SPENDE BLUT.
Di., 14. Juli | 16:00 - 19:30 Uhr
Gemeindesaal
Pfarrgasse 1, **Solschen**
Di., 14. Juli | 16:00 - 19:30 Uhr
Sporthalle
Im Westerfelde, **Woltorf**
Jetzt QR-Code scannen und einen Termin reservieren!
SPENDE BLUT BEIM ROTEN KREUZ
19022401_002626

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
18338401_002426

Wense erhält Defibrillator

In Wense steht künftig rund um die Uhr ein neuer Defibrillator zur Verfügung. Der DRK-Ortsverein Wendeburg hat das Gerät jetzt am Dorfgemeinschaftshaus in der Dorfstraße 31a angebracht, pünktlich zum 125-jährigen Bestehen der Freiwilligen Feuerwehr Wense. Tritt bei einem Menschen in Wense ein plötzlicher Herzstillstand ein, kann damit künftig jeder Ersthelfer die Wartezeit bis zum Eintreffen eines Rettungswagens zur Wiederbelebung des Betroffenen nutzen. Das neue Gerät „Mindray-AED" ermöglicht es Laien, im Notfall per Elektroschock den Herzrhythmus wieder zu normalisieren. Der Mobile Retter Paul-Richard Richter als einer der potenziellen Helfer arbeitet beim Rettungsdienst Daetz in Edemissen, das seine Rettungswagen ebenfalls auf Geräte der Marke „Mindray" umgestellt hat.

Um interessierten Bürgerinnen und Bürgern die Handhabung des Defibrillators zu erklären, lädt der DRK-Ortsverein Wendeburg alle interessierten Einwohnerinnen und Einwohner von Wense am 4. September um 17 Uhr zu einer Vorführung ein. Dabei gibt es Würstchen vom Grill sowie kühle Getränke. Interessierte melden sich per E-Mail an info@wendeburg-drk.de oder telefonisch bei Jan Loewe unter der Nummer (01 78) 7 14 41 53 an.

Richtfest für neue Kita in Soßmar gefeiert

Platz für 65 Kinder – Gemeinde investiert drei Millionen Euro

SOßMAR. Der Neubau der Kindertagesstätte in Soßmar liegt im Zeitplan. Die Bauarbeiten im Claustal 3 hatten im Februar begonnen, die Fertigstellung ist für März 2027 vorgesehen. Die Eröffnung soll pünktlich zum Kita-Jahr 2027 am 1. August 2027 erfolgen.

Jetzt feierten Bauträger, Ortsratsmitglieder, Ortsbürgermeister Christian Strübe und Hohenhamelns Bürgermeister Uwe Semper (SPD) gemeinsam Richtfest. Das Projekt kostet rund 2,2 Millionen Euro netto. Eigentümerin ist die Gemeinde Hohenhameln, der Soßmar als Ortsteil angehört. Die Projektsteuerung liegt bei der Kreiswohnbaugesellschaft (Kwg) Hildesheim, die Gesamtplanung bei der Gesellschaft für kommunale Immobilien. Zimmerermeister Julius Oppermann sprach den Richtspruch und wünschte „fröhliches Kinderlachen zu Hause", ehe die Gäste nach altem Brauch anstießen.

Zahlreiche Gäste verfolgen die Feierstunde: Ortsratsmitglieder und Bürger kamen zum Richtfest. Foto: Udo Starke

PLATZ FÜR EINE GRUPPE MIT 15 KINDERN

Der Neubau bietet Platz für eine Krippengruppe mit 15 Kindern sowie zwei Kindergartengruppen mit je 25 Kindern. Kwg-Geschäftsführer Matthias Kaufmann erklärte, das Gebäude sei barrierefrei und gliedere sich in drei in Reihe angeordnete Gruppenräume, ergänzt um Bewegungsraum, Personalraum, Küche, Büro und Mensa. Die Krippengruppe erhält einen separaten Ruheraum, für Kinder mit besonderer Förderung einen Integrationsraum. Der eingeschossige Bau mit Satteldach wird mit Luft-Wasser-Wärmepumpe, Photovoltaikanlage und Pergolamarkisen ausgestattet, der Entwurf sei mit dem Landesjugendamt abgestimmt. „Wenn der Neubau bezugsfertig sein wird, haben wir lediglich 13 Monate benötigt", ergänzte Kaufmann.

19 PROZENT DER EINWOHNER SIND UNTER 18 JAHREN

Die Gemeinde Hohenhameln zählt mehr als 9.600 Einwohner. Laut einer Erhebung des Vereins „Kinderfreundliche Kommunen", dem die Gemeinde angehört, sind 19 Prozent der Einwohner jünger als 18 Jahre – bundesweit liegt der Schnitt bei 16,7 Prozent. „Kinder sind unsere Zukunft", sagte Bürgermeister Uwe Semper. Derzeit gibt es sieben Einrichtungen für Kinder in der Gemeinde: vier von der Awo, zwei von der Kirche, dazu die Krippe „Flohkiste". Mit den Neubauten in Soßmar und Hohenhameln kommen zwei weitere hinzu.

Im Haushalt stehen für den Bau drei Millionen Euro bereit: 50.000 Euro für die Grundstückserschließung, rund 2,6 Millionen Euro für Gebäude, Haustechnik und Außenanlage, 150.000 Euro für den Spielbereich sowie 250.000 Euro für Erstausstattung. Die Nebenkosten liegen bei rund 25.000 Euro.

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 13.07. bis SA 18.07.2026
BIG! DURST Cello´s Getränkehandel
+++ MO-FR VON 8.00-18.00 UHR • SA VON 8.00-14.00 UHR GEÖFFNET +++
12.99 Lindener Spezial 20x0.5 Ltr. + 3.10 Pfand Ltr. 1.30
17.99 Bayreuther versch. Sorten 20x0.5 Ltr. + 3.10 Pfand Ltr. 1.80
4.99 Vilsa Mineralwasser versch. Sorten 12x0.7 Ltr. Glas + 3.30 Pfand Ltr. 0.59
9.99 Deit versch. Sorten 12x1 Ltr. PET + 3.30 Pfand Ltr. 0.83 teilw. koffeinhaltig
9.99 Bionade versch. Sorten 12x0.33 Ltr. Glas + 2.46 Pfand Ltr. 2.52
16.99 Paulaner Spezi/Zero 20x0.5 Ltr. Glas + 3.10 Pfand Ltr. 1.70
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
12356101_002426

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

Baustelle?
Kein Hindernis beim Sparen!

27. Woche. Gültig ab 29.06.2026

REWE Dein Markt

Achte auf deinen Kassenbon

5 Euro Gutschein für deinen nächsten Einkauf

Als Dankeschön für deine Treue erhältst du vom 29.06. bis zum 31.07.2026 ab einem Einkaufswert* von 50 € einen **Einkaufsgutschein im Wert von 5 €.**

Jetzt Gutschein sichern und bis zum 15.08.2026 ab einem Einkaufswert von 30 € einlösen.

Vielen Dank, dass du auch während der Baustelle bei uns einkaufst!

Dein REWE Team

* **Einlösbar bis 15.08.2026 in deinem REWE Markt in Salzgitter, Ludwig-Erhard-Str. 2.** Ausgenommen sind Zeitungen, Zeitschriften, Bücher, Tabakwaren, Telefonkarten, Pfand/Leergut, Tchibo, Non-Food, Treuepunkt-Aktionsartikel, i-Tunes-Karten, Fotoarbeiten, Kauf von Gutscheinen und Geschenkkarten.

Achtung! 5 € Gutschein*

Ludwig-Erhard-Str. 2 • 38226 Salzgitter/Lebenstedt
Für dich geöffnet: Montag – Samstag von 7 bis 22 Uhr

19014301_002626

Chance für Selbstermächtigung

„Growth Mindset“: Warum sich Anstrengung lohnt – und wie wir lernen, sie auszuhalten

VON KIRA VON DER BRELIE

Eigentlich wollte Katharina Asbury nur verschiedene Förderansätze für das Fach Mathematik untersuchen, die leistungsschwachen Kindern den Übergang zur weiterführenden Schule erleichtern sollten. Dann machte sie eine Entdeckung, mit der sie nicht gerechnet hatte.

Die Psychologin und ihr Kollege, die beide am Leibniz-Institut für die Pädagogik der Naturwissenschaften und Mathematik (IPN) forschen, bereiteten die angehenden Mathe-Lehrkräfte inhaltlich und psychologisch vor. Mit einer kurzen Übung – einer Mindset-Intervention – veränderten sie die Einstellung der Teilnehmenden.

„Mathematik-Lehrkräfte gehen schon im Studium viel stärker als andere Fachrichtungen davon aus, dass man für ihr Fach eine angeborene Begabung braucht“, sagt Asbury. „Wenn die Lehrkraft selbst nicht daran glaubt, dass Kinder lernen können oder dass sie pädagogische Handlungsmacht haben, ist das natürlich fatal.“

FÄHIGKEITEN KÖNNEN SICH ÄNDERN

Deswegen veränderten sie gezielt die Einstellung der Lehrkräfte hin zu einer wachstumsorientierten Haltung, also vom „Fixed Mindset“ hin zum „Growth Mindset“. Letzteres meint die Überzeugung, das eigene Können durch Anstrengung, kluge Lernstrategien und die richtige Anleitung zu steigern.

„Das Erstaunliche war, dass sich auch bei den Kindern Hinweise auf ein stabileres ‚Growth Mindset‘ zeigten – obwohl nicht sie selbst ein direktes Mindset-Training erhalten hatten, sondern die angehenden Lehrkräfte“, sagt Asbury. „Wir vermuten, dass es sich dabei um Ansteckungseffekte handelte.“

Das war auch deshalb erstaunlich, weil die Kinder eine lange Kette von Misserfolgen hinter sich hatten. „Die hatten nicht nur objektiv schlechte Leistungen, sondern haben auch schon vier Jahre lang gehört, dass sie nicht gut genug sind“, sagt die Psychologin. „Wenn diese Kinder auf Lehrkräfte treffen, die nur an Talent, aber nicht an Übung glauben, geben sie einfach auf.“

Warum Lehrkräfte so denken, lässt sich zum Teil wissenschaftsgeschichtlich erklären. Denn lange dachte man, das Gehirn sei ein statisches Organ, das sich höchstens noch in der Jugend verändern kann. Leistung ist also in erster Linie eine Frage der Begabung, im Grunde: Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr. „Fixed Mindset“ würde man heute sagen.

STATISCHES DENKEN IM KOLLEGIUM

Obwohl Psychologen bereits 1949 entdeckten, dass sich das Gehirn durch Training und Erfahrung sehr wohl noch anpassen und verändern kann - die Neuroplastizität -, dauerte es mehr als 40 Jahre, bis dieses Wissen die Gesellschaft erreichte. Erst bildgebende Verfahren wie das MRT machten die Anpassungsfähigkeit des Gehirns sichtbar – und legten die Basis für die moderne Psychotherapie.

Selbst heute noch glauben 12 Prozent der Lehrkräfte, dass Fähigkeiten unveränderbar sind. Das zeigt das Deutsche Schulbarometer 2025. Lediglich 13 Prozent sind dagegen überzeugt, dass sie durch Anstrengung und Lernen entwickelt werden können.

. Foto: Pavel Danilyuk / Pexels

Lange dachte man, das „Growth Mindset“ habe auch einen starken Effekt auf die Leistung. Anteil daran hatte auch deren Entdeckerin, die US-Psychologieprofessorin Carol Dweck, welche den Nutzen des Modells übertrieb. Eine Metaanalyse von 2018 zeigt: Wachstumsdenken und Schulleistung hängen zwar zusammen, aber weit weniger als gedacht.

Schwieriger wird es, wenn die Lehrkraft davon ausgeht, dass alle Fähigkeit Begabung ist. „Wenn Lehrkräfte ein ‚Fixed Mindset‘ haben, hat das für die Kinder Konsequenzen auf Leistung, Motivation und Selbstkonzept“, sagt Asbury. „Man hört von Mädchen etwa immer noch, dass sie schlecht in Mathe seien, weil sie weiblich sind – ein klassisches ‚Fixed Mindset‘.“

WIE SICH EINE HALTUNG VERÄNDERN LÄSST

Das „Growth Mindset“ habe wiederum die größten Effekte beim Umgang mit Misserfolg. „Menschen mit ‚Growth Mindset‘ geben bei Schwierigkeiten weniger schnell auf, versuchen eher andere Strategien einzusetzen, sind offener für Feedback und motivierter.“ Wünschenswerte Fähigkeiten für wohl jeden Menschen. Aber wie entwickeln Kinder und Lehrkräfte dieses Mindset?

Die psychologische Übung, die Asbury und ihr Team mit den angehenden Lehrkräften durchführten, war simpel: Das Team erklärte, wie das Gehirn funktioniert und ließ die angehenden Lehrkräfte in ihrer eigenen Biografie kramen. „Sie sollten sich an eine Situation erinnern, in der eigene Anstrengung dabei geholfen hat, das Ziel zu erreichen“, sagt die Wissenschaftlerin. „Also eine Erinnerung, die dem ‚Fixed Mindset‘ entgegensteht.“ Eine Stunde habe das insgesamt gedauert.

Auch, wenn sich die Schülerinnen und Schüler die Haltung in dem Zwölf-Wochen-Kurs von den Lehrkräften abgeschaut haben, sei das nicht selbstverständlich. Um ein „Growth Mindset“ zu vermitteln, braucht es bestimmte, bewusste Setzungen – eine pädagogische Chance für Lehrkräfte. „Wie sprechen Lehrkräfte übers Scheitern? Sagen sie etwa: ‚Nicht jeder ist gut in Mathe‘, verknüpfen sie die Leistung mit einer unveränderlichen Eigenschaft“, sagt Asbury. „Besser wäre Wege aufzuzeigen, wie es das nächste Mal besser geht oder Strategien zu loben.“ Auch sei es schlichtweg wichtig zu wissen, dass wir scheitern, wenn wir lernen. „Das ist ganz normal und gehört wie der schmerzende Muskel beim Sport zum Lernen dazu“, sagt die Psychologin. „Scheitern sagt nichts über die Leistungen in der Zukunft aus.“ Außerdem empfiehlt sie, dass man sich mehr mit sich selbst vergleichen solle statt mit anderen. „Der individuelle Lernfortschritt ist ein viel besserer Referenzrahmen, um die eigene Leistung und den Fortschritt zu bewerten.“

SELBSTWIRKSAMKEIT ERLEBEN

Auch für Lehrkräfte könnte das „Growth Mindset“ eine wichtige Ressource sein. Gerade weil vieles, was Schule so herausfordernd macht, sich der Kontrolle der Lehrkraft entzieht, wie heterogene Klassenzimmer oder Personalmangel. „Das ‚Growth Mindset‘ ist eine Chance für Selbstermächtigung“, sagt Asbury. „Es lenkt den Blick auf Dinge, die Lehrkräfte oder Kinder selbst verändern können.“ Das stärke das Selbstwirksamkeitserleben, das Wohlbefinden und habe auch Effekte auf das pädagogische Interesse der Lehrkraft.

Auch das Deutsche Schulbarometer hält fest, dass das „Growth Mindset“ insbesondere für die Lernforschung interessant sei. Denn Lehrkräfte, die eher ein „Growth Mindset“ aufweisen, würden dem Prozess des Lernens und den individuellen Entwicklungsmöglichkeiten von Schülerinnen und Schülern naturgemäß eine hohe Bedeutung beimessen. Ein „Growth Mindset“ der Lehrkräfte stärke das Selbstbild der Kinder und fördere einen Unterricht, der auf Feedback und eigenständiges Denken setze.

Asbury betont aber auch: „Das ‚Growth Mindset‘ ist kein Zauberspruch, sondern eine Haltung, die gute Lernbedingungen ergänzen kann. Es löst aber keine strukturellen Probleme. Motivation allein reicht nicht, Kinder brauchen gute Lernumgebungen, Beziehungssicherheit und Unterstützung.“

Eine gekippte Terrassentür wirkt wie eine Einladung auf Einbrecher. Foto: Philipp von Ditfurth/dpa

Heiße Tage, offene Fenster? So sichern Sie Ihr Zuhause

Fenster auf Kipp, Terrassentür nur angelehnt, Garage offen: Was im Sommer für frische Luft und kurze Wege praktisch wirkt, kann Einbrechern helfen. Denn Täter suchen meist nicht den spektakulären Einstieg, sondern die einfache Gelegenheit, warnt das Netzwerk Zuhause sicher. Warme Sommerabende, spontane Grillrunden, Public Viewing oder Gartenfeste verändern Alltagsroutinen - und damit auch Sicherheitslücken, so das Netzwerk Zuhause sicher.

Was also tun, damit Haus oder Wohnung bei Hitze, kurzem Weg nach draußen oder vor dem Sommerurlaub nicht unnötig angreifbar werden?

NICHT NUR FENSTER UND TÜREN WIRKLICH SCHLIEßEN

Der wichtigste Grundsatz klingt banal, wird bei Wärme aber schnell ignoriert: Beim Verlassen von Haus oder Wohnung sollten Fenster geschlossen und erreichbare Fenster am besten auch verriegelt sein. Gekippte Fenster gelten aus Sicht von Einbrechern oft schon als offene Fenster, warnt das Netzwerk. Auch Versicherer könnten ein gekipptes Fenster wie ein offenes werten - mit möglichen Folgen für den Versicherungsschutz.

Das gilt nicht nur für die große Abreise. Auch wer nur kurz zum Bäcker geht, bei Nachbarn klingelt oder zum Fußballabend aufbricht, sollte Terrassen- und Balkontüren verriegeln. Türen nur ins Schloss fallen zu lassen, reicht nicht: Laut Netzwerk Zuhause sicher lassen sich Haus- und Terrassentüren oft in wenigen Sekunden mit einfachem Werkzeug und fast geräuschlos aufhebeln.

Ein häufiger Sommerfehler: Die Garage bleibt offen, weil gleich noch jemand losfahren will oder Gartengeräte gebraucht werden. Ist sie mit dem Haus verbunden, wird auch die Verbindungstür zum Risiko. Deshalb: Garagen, Keller- und Nebeneingänge konsequent abschließen - und diese Zugänge bei der Einbruchsicherung mitdenken.

URLAUB? JA, ABER DISKRET

Wer wegfährt, sollte die eigene Abwesenheit nicht unnötig sichtbar machen. „Reisedaten und Dauer des Sommerurlaubs sollten grundsätzlich nur mit wenigen und vertrauten Menschen geteilt werden“, rät Philip Chorzelewski, Experte der Stiftung Warentest. Keine gute Idee sind Hinweise in großen Chatgruppen, Social-Media-Posts in Echtzeit oder Abwesenheitsnotizen für Paketdienste an der Tür.

Auch die Abreise selbst sollte unauffällig ablaufen: Gepäck am besten so vorbereiten, dass es schnell verstaut werden kann - und längere Abschiede nach drinnen verlagern.

Während der Abwesenheit sollte nicht alles nach Urlaub aussehen. Hilfreich sind Nachbarn oder Freunde, die den Briefkasten leeren, Pflanzen gießen und bei Bedarf Rollläden bewegen. Zeitschaltuhren, Apps, Bewegungsmelder oder Beleuchtung können zusätzlich dafür sorgen, dass Haus oder Wohnung belebt wirken.

Der teure Laptop direkt am Fenster, Schmuck offen auf der Kommode, Werkzeug griffbereit im Garten: Solche Dinge können Täter anlocken oder ihnen helfen. Wertgegenstände sollten von außen nicht einsehbar liegen, sondern etwa in einem Tresor oder Bankschließfach.

CHECKEN UND NACHRÜSTEN

Den besten Schutz bietet eine Kombination aus aufmerksamem Verhalten und geprüfter, fachgerecht montierter Sicherheitstechnik. Das Netzwerk Zuhause sicher empfiehlt, erreichbare Fenster, Türen sowie die Verbindungstür zur Garage nach polizeilichen Empfehlungen abzusichern. Polizeiliche Beratungsstellen informieren dazu kostenlos.

Überwachungskameras können zusätzlich abschrecken, so Stiftung Warentest, und im Ernstfall bei der Aufklärung helfen. Vor dem Kauf sollte man klären: Woher kommt der Strom? Wo werden Bilder gespeichert? Welche Zusatzfunktionen brauche ich?

Vor längerer Abwesenheit lohnt ein Blick in die Hausratversicherung. Welche Pflichten gelten beim Sichern von Fenstern und Türen? Wer unsicher ist, sollte die Bedingungen prüfen. Und: „Wichtig ist, dass die Hausratversicherung zu den eigenen Rahmenbedingungen passt und z. B. die vereinbarte Haftungssumme stimmt“, so Chorzelewski. (dpa)

Grillen im Garten und auf dem Balkon - wo sind Grenzen?

Würstchen vom Grill, dazu Kartoffelsalat und ein kühles Getränk - das macht den Sommerabend perfekt. Allerdings nur, solange es die Nachbarn nicht stört. Experten erklären, worauf Grillfreudige im eigenen Garten und auf dem Balkon achten sollten.

Grillfreunde sollten auf dem Balkon lieber Gas- oder Elektrogrills nutzen. Foto: Laura Ludwig/dpa-mag

IM GARTEN

Liegt das Haus abgeschieden oder ist es ein Reihenhaus zwischen anderen? Je näher andere Menschen leben, desto mehr gibt es zu beachten.

Damit keinen Streit gibt und auch nicht gefährlich wird, rät Sven Walentowski vom Deutschen Anwaltverein (DAV), den Grill nicht direkt an der Grundstücksgrenze oder nahe an Hecken und Sträuchern aufzustellen. Zudem gelten Lärmschutz und Ruhezeiten: Nach 22 Uhr bleibt der Grill besser aus, sonst könnte es ein Bußgeld von bis zu 5.000 Euro geben.

AUF DEM BALKON

Grundsätzlich darf man auch auf dem Balkon grillen. Nachbarn dürfen durch Lärm oder Rauch allerdings nicht belästigt werden. Achtung: Manchmal verbietet auch ein Mietvertrag ausdrücklich das Grillen auf dem Balkon. Hält man sich daran nicht, kann man laut dem DAV abgemahnt oder sogar gekündigt werden.

Sicherheit wird auf einem Balkon noch einmal größer geschrieben als im Garten: Rauchschwaden sollten nicht in benachbarte Wohnungen ziehen, Funken dürfen schon gar nicht überspringen. Grillfreunde sollten auf dem Balkon lieber Gas- oder Elektrogrills nutzen, empfiehlt der Eigentümerverband Haus und Grund Bremen auf seiner Webseite. Holzkohlegrills seien oft problematisch und auch brandschutztechnisch nicht unbedingt zulässig.

WIE OFT?

Die Gerichte sind sich uneinig darüber, wie oft gegrillt werden darf. Im eigenen Garten und mit viel Abstand zu den Nachbarn ergeben sich in der Praxis wahrscheinlich weniger Konflikte als im Mehrfamilienhaus auf dem Balkon, gibt Sven Walentowski zu bedenken. Grenzen gibt es aber immer. Der DAV weist auf folgende Gerichtsentscheidungen hin:

- Für das Landgericht Aachen sind zwei Grillabende im Monat zwischen 17 und 22.30 Uhr in Ordnung - allerdings muss im hinteren Gartenteil gegrillt werden (Az.: 6 S 2/02).
- Höchstens viermal im Monat und nicht direkt aufeinanderfolgend am Samstag und Sonntag oder am Sonn- und Feiertag - so die Regel für einen Mieter, der auf seiner Terrasse im Erdgeschoss eines Mehrfamilienhauses grillte. Das entschied das Landgericht München I, nachdem sich Nachbarn auf dem Balkon darüber gestört fühlten (Az.: 1 S 7620/22 WEG).
- Einmal im Monat zwischen April und September darf laut dem Amtsgericht Bonn auf dem Balkon oder der Terrasse eines Mehrfamilienhauses gegrillt werden. Bedingung außerdem: Es muss 48 Stunden vorher angekündigt werden (AZ.: 6 C 545/96).
- Nur maximal viermal im Jahr ist das Grillen auf Terrasse oder Balkon für das Oberlandesgericht Oldenburg zu vertreten (Az.: 13 U 53/02).

RÜCKSICHTNAHME UND REDEN

Rücksichtnahme ist das A und O, heißt es von Haus und Grund Bremen. Wer rücksichtsvoll ist, offen mit den anderen redet und ein bisschen Fingerspitzengefühl zeigt, vermeidet Konflikte und kann das Barbecue ohne Ärger genießen. Tipp außerdem: Informieren Sie die Nachbarn nicht nur vorher, sondern laden Sie sie einfach auch mal zum Grillabend mit ein. (dpa)

Sexuelle Gewalt gegen Kinder? – So melden Sie das

Ganz gleich, ob im Alltag daheim oder auf Reisen in fernen Ländern: Alle können ganz einfach im Netz Zivilcourage beweisen, indem sie über die Plattform „Nicht-wegsehen.net“ Hinweise auf mögliche Fälle sexualisierter Gewalt und Ausbeutung von Kindern geben. Darauf weist die Polizeiliche Kriminalprävention der Länder und des Bundes (ProPK) hin.

«Hören Sie auf Ihr Bauchgefühl und melden Sie, auch wenn die Situation nicht eindeutig ist.» Diesen Appell richtet der Verein ECPAT, eine Arbeitsgemeinschaft zum Schutz der Kinder vor sexueller Ausbeutung, an Besucherinnen und Besucher seiner Melde-Webseite. ECPAT betreibt diese zusammen mit dem Bundeskriminalamt.

Wer dort auf den roten Report-Button klickt, dem öffnen sich drei Wege, um übers Internet Hinweise auf sexualisierte Ausbeutung Minderjähriger zu melden:

- Für Meldungen zu Situationen und Geschehnissen in Deutschland gelangt man zu einer Liste von Polizei-Fachdienststellen, sortiert nach Bundesländern, auf den Seiten der ProPK.
- Für Meldungen im Ausland, etwa auf Reisen, ist das Bundeskriminalamt zuständig, wenn deutsche Staatsangehörige mutmaßliche Täterinnen oder Täter sind. Aber auch ECPAT nimmt Hinweise zu auffälligen Situationen entgegen, auf Wunsch auch anonym.
- Für Meldungen, die das Internet betreffen, ist die Online-Meldestelle von «Jugendschutz.net» die richtige Adresse - etwa, wenn man auf Bilder oder Videos gestoßen ist, die auf sexualisierte Gewalt oder Ausbeutung schließen lassen. (dpa)

Handeln bei Verdacht: Über die Plattform «Nicht-wegsehen.net» können Hinweise auf sexualisierte Gewalt und Ausbeutung von Kindern im In- und Ausland sowie im digitalen Raum gemeldet werden. Foto: Julian Stratenschulte/dpa/dpa-mag

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

Die Niedersächsische Goldbörse Braunschweig: auch bekannt aus FOCUS MONEY

Juli 2026

Aktueller Goldkurs: 4.337,70 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.

19944701_002426

FOTO: IMAGO IMAGES

Geheimtipp in Deutschland: Dies ist die höchste Stadt in Hessen

Wir verraten, welche Attraktionen Ulrichstein im Vogelsberg für Reisende bereithält

Welche ist die höchstgelegene Stadt Hessens? Viele vermuten einen Ort in den Mittelgebirgen Rhön oder Taunus. Dabei ist es Ulrichstein im Vogelsberg. Wir zeigen, was Reisende in dem unbekannten Städtchen erwartet.

Wer an höhere Lagen in Hessen denkt, hat wahrscheinlich das Mittelgebirge Rhön mit der gut 950 Meter hohen Wasserkuppe vor Augen. Oder den Taunus, dessen Großer Feldberg 881 Meter erreicht. Doch welche ist die höchste Stadt in Hessen? Wenn du an die Landeshauptstadt Wiesbaden denkst, deren höchstes Viertel auf rund 600 Metern über dem Meeresspiegel liegt, irrst du dich: Hessens höchstgelegene Stadt heißt Ulrichstein, und ihr höchster Punkt erreicht 614 Meter.

Wir zeigen dir, wo Ulrichstein genau liegt und warum das Städtchen ein toller Geheimtipp für einen Ausflug im Herzen Deutschlands ist.

ULRICHSTEIN, DAS REKORDSTÄDTCHEN IM VOGELSBERG

Selbst vielen Menschen in Hessen ist das Städtchen Ulrichstein unbekannt: Es zählt knapp 3000 Einwohnerinnen und Einwohner und liegt gut 100 Kilometer nordöstlich von Frankfurt am Main, im Naturpark Vulkanregion Vogelsberg. Dieser gilt als ältester Naturpark Hessens und der etwa 20 Millionen Jahre alte Vogelsberg als „größtes zusammenhängendes Vulkanmassiv" in Europa.

Doch das sind noch nicht alle Rekorde der Region, denn Ulrichstein selbst ist „Hessens höchstgelegene Stadt", wie die Website des Ortes stolz verkündet. Der höchste Punkt liegt 614 Meter hoch auf dem Schlossberg, mit Traumblick über das Städtchen und seine Umgebung. Wir verraten, welche weiteren Attraktionen Ulrichstein für Reisende bereithält.

Der Naturpark Hoher Vogelsberg rund um Ulrichstadt bietet fantastische Wandermöglichkeiten mit Weitblick. Foto: imago images/ Volkmann

DER SCHLOSSBERG VON ULRICHSTEIN

Das Highlight von Ulrichstein fällt schon von Weitem ins Auge – der markante Schlossberg, dem die kleine Stadt auch ihren höchsten Punkt von 614 Metern verdankt. Auf dem Basaltkegel stand einst eine Burg, deren Ursprünge bis ins frühe 13. Jahrhundert zurückreichen sollen. Die erhöhte Lage war schon für die Erbauer der Burg von Bedeutung. Der Name Ulrichstein geht vermutlich auf Ulrich II. von Münzenberg zurück, dem die Errichtung der Burg zugeschrieben wird.

Nach Zerstörungen im Dreißigjährigen Krieg verfielen die mehrfach um- und ausgebauten Anlagen und wurden 1826 weitgehend abgetragen. Die heute noch sichtbaren Mauerreste sowie der Aussichtsturm entstanden erst bei Ausgrabungen und Rekonstruktionen ab dem Jahr 1903. Die Burganlage steht frei zum Besuch offen, und vom Aussichtsturm auf dem Burgberg genießt du bei gutem Wetter einen Blick über die Höhen des Vogelsbergs und die Mittelgebirgslandschaft Hessens.

Auf dem Schlossberg befindet sich der höchste Punkt von Ulrichstein. Foto: imago images/Dreamstime

WEITERE SEHENSWÜRDIGKEITEN IN ULRICHSTEIN

VOGELSBERGGARTEN

Die Burgruine von Ulrichstein umgibt der Vogelsberggarten, ein sechs Hektar großes Freigelände, das die typische Pflanzenwelt des Vogelsbergs präsentiert. Entlang eines etwa 800 Meter langen Rundwegs entdeckst du unter anderem blühende Wiesen, Heilkräuter, alte Nutzpflanzen, Wildheckenrosenarten und einen traditionellen Bauerngarten. Ziel des Gartens ist es, seltene heimische Arten zu erhalten und Besucherinnen und Besuchern die Natur der Region näherzubringen.

Der Weg führt über den Schlossberg mit seinen weiten Ausblicken über die Vulkanlandschaft des Vogelsbergs. Der Garten ist ganzjährig frei zugänglich und eignet sich dank der befestigten Wege auch für einen Spaziergang mit Kinderwagen.

DER HISTORISCHE STADTKERN

Auch abseits der Burgruine lohnt sich ein Bummel durch Ulrichsteins Altstadt. Dabei stößt du auf historische Gebäude wie das 1464 errichtete Zollhaus, das neben dem sogenannten Vorwerk das älteste Bauwerk der Stadt ist. Beide waren einst Teil der Burg.

Seit den 1990er-Jahren beheimatet das Vorwerk, ein malerisches Renaissancebauwerk, das „Museum zum Vorwerk" rund um die Geschichte und Kultur des Hohen Vogelsbergs. Im Mittelpunkt stehen das Leben auf dem Land, traditionelle Arbeitsweisen und regionale Bräuche. Wechselnde Sonderausstellungen greifen zudem Themen aus Kunst, Heimatgeschichte und Natur auf.

Weitere lohnenswerte Stationen beim Spaziergang durch Ulrichstein sind die 1861 geweihte Kirche, das ehemalige Rathaus sowie das ehemalige Amtsgericht mit zwei wunderschönen alten Linden davor. An der Ulrich-Mull-Straße stößt du auf das älteste erhaltene Wohnhaus der Stadt – eines von wenigen Gebäuden, die einen großen Stadtbrand 1763 überlebten. Weitere Infos gibt es in der Touristeninformation im heutigen Rathaus.

WANDERN UND RADFAHREN RUND UM ULRICHSTEIN

Ulrichstein ist ein idealer Ausgangspunkt für Touren durch den Hohen Vogelsberg. Rund um die Stadt erstreckt sich ein dichtes Netz ausgeschilderter Wanderwege. Besonders beliebt ist die etwa zwölf Kilometer lange „Weitblicktour", deren Name hält, was er verspricht – vielseitige Panoramablicke über die Höhenzüge des Vogelsbergs. Startpunkt der Rundwanderung ist der Stadtplatz Ulrichstein.

Wer Lust auf mehr Herausforderung beim Wandern hat, darf sich ebenfalls freuen: Ulrichstein liegt am 125 Kilometer langen Premium-Wanderweg Vulkanring-Vogelsberg rund um die vulkanisch geprägte Mittelgebirgsregion. Mal führt der Weg durch schattige Wälder, dann wieder entlang offener Hänge mit weiten Ausblicken. Dazwischen liegen kleine Seen und traditionelle Dörfer. Die gesamte Strecke ist in sechs Etappen unterteilt und eignet sich sowohl für mehrtägige Touren als auch für einzelne Tageswanderungen.

Wenn du die Natur lieber vom Sattel aus erkundest, bieten sich rund um Ulrichstein abwechslungsreiche Rad- und Mountainbikewege an. Besonders beliebt ist der Ohmtal-Radweg, der von den Höhen des Vogelsbergs überwiegend bergab durch die vielseitige Mittelgebirgslandschaft führt. Wer sich den Rückweg ersparen möchte, kann den Vulkan-Express nutzen – Busse, die Fahrräder kostenlos mitnehmen. Gemeinsam mit der Feldatal-Route lässt sich die Strecke zudem zu einer rund 46 Kilometer langen Rundtour verbinden.

BADEN MITTEN IN DER NATUR

Wenn du Ulrichstein im Sommer besuchst, gehört eine weitere Top-Attraktion auf deine Bucketlist: das Naturbadebiotop, das 1998 als erstes seiner Art in Deutschland eröffnet wurde. Die Badesaison ist jährlich zwischen dem 1. Juni und dem 31. August, sanitäre Einrichtungen sind auch vorhanden.

Anders als in vielen Freibädern kommt das Wasser im Naturbadebiotop ohne Chlor aus: Pflanzen und natürliche Regenerationsflächen übernehmen gemeinsam mit einer Umwälzanlage die Reinigung. Dies gilt nicht nur als besonders umweltfreundlich, sondern soll auch für die Haut besser verträglich sein.

Bei der Lufthansa-Gruppe kostet die Sitzplatzänderung jetzt eine Gebühr

Wer flexibel bei der Sitzplatzwahl bleiben möchte, sollte vor der Buchung auf den gewählten Tarif achten

Wer bei der Lufthansa seinen Sitzplatz beim Check-in ändern möchte, muss künftig bezahlen. Die neue Regel gilt seit dem 1. Juli. Es gibt allerdings einige Wege, sich die neue Gebühr zu sparen.

Für viele Flugreisende gehört es inzwischen zur Routine: Nach dem Online-Check-in wird noch schnell geprüft, ob am Fenster oder in einer ruhigeren Reihe ein besserer Sitzplatz frei ist. Bei der Lufthansa-Gruppe kann dieser Wunsch künftig jedoch zusätzliche Kosten verursachen. Seit dem 1. Juli 2026 erhebt die Airline-Gruppe auf Langstreckenflügen in vielen Tarifen eine Gebühr, wenn Passagierinnen und Passagiere ihren automatisch zugewiesenen Sitzplatz beim Check-in noch einmal ändern möchten.

WER MUSS DIE NEUE LUFTHANSA-GEBÜHR ZAHLEN?

Bislang mussten eigentlich nur Reisende für die späte Sitzplatzänderung zahlen, die bei der Lufthansa den günstigsten Light-Tarif gebucht hatten. Jetzt weitet die Lufthansa-Gruppe die Regelung auch auf die Buchungsklassen in der Economy-Class und Premium Economy aus.

BETROFFEN SIND UNTER ANDEREM DIESE TARIFE:

- Economy Comfort (Classic)
- Economy Comfort Plus
- Premium Economy Comfort
- Premium Economy Comfort Plus
- Premium Economy Green

Wer in diesen Tarifen beim Online-Check-in einen anderen als den automatisch zugewiesenen Sitzplatz auswählen möchte, muss künftig die zusätzliche Gebühr entrichten.

Wie viel der Sitzplatzwechsel kostet, legt die Lufthansa-Gruppe übrigens nicht pauschal fest. Nach Angaben der Airline richtet sich die Gebühr nach Angebot und Nachfrage und kann daher je nach Flug unterschiedlich ausfallen. Ausgewählt werden können dabei die zum Zeitpunkt des Check-ins verfügbaren sogenannten „Classic Seats", berichtet „FVW".

DIESE REISENDEN SIND VON DER GEBÜHR AUSGENOMMEN

Allerdings müssen nicht alle Flugreisenden künftig für ihren Sitzplatzwechsel bezahlen. Wer bereits vorab einen Sitzplatz reserviert und dafür gezahlt hat, kann diesen weiterhin innerhalb derselben Sitzplatzkategorie ändern. Auch Reisende mit Flex-Tarifen bleiben von der Neuerung verschont. Sie dürfen ihren Sitzplatz während des Check-ins weiterhin kostenlos wechseln.

Wer einen der folgenden Tarife bei der Lufthansa-Group gebucht hat, kann also weiterhin kostenlos den Sitzplatz ändern:

- Economy Comfort Flex
- Economy Flex
- Premium Economy Comfort Flex
- Premium Economy Flex

FAMILIEN UND VIELFLIEGER BEHALTEN VORTEILE

Die neue Gebühr soll aber nicht dazu führen, dass Familien und Reisegruppen auseinander sitzen müssen. Die Airline erklärt, Familien mit Kindern sowie gemeinsam reisende Gruppen weiterhin nach Möglichkeit zusammen zu platzieren.

Auch Vielflieger mit besonders hohem Status profitieren weiterhin von Sonderregelungen. Für „HON Circle Members" und Senatoren bleibt die kostenlose Sitzplatzwahl in den meisten Economy- und Premium-Economy-Tarifen bestehen. Sie können weiterhin vorab Sitzplätze reservieren und diese beim Check-in ohne zusätzliche Kosten ändern.

DIE NEUE GEBÜHR GILT FÜR VIELE LUFTHANSA-AIRLINES

Die neue Gebührenregelung betrifft nicht nur Lufthansa selbst. Sie wird auf Langstreckenflügen der gesamten Lufthansa-Gruppe angewendet. Dazu zählen:

- Lufthansa
- Austrian Airlines
- Brussels Airlines
- Swiss
- Discover Airlines

Die Lufthansa-Group führt eine neue Gebühr für die Sitzplatzänderung ein, aber nicht alle Reisenden sind betroffen. Foto: imago images/ Jan Huebner

Auf Kurz- und Mittelstreckenflügen hatte die Airline-Gruppe ein ähnliches Modell bereits mit der Einführung ihrer neuen Tarifstruktur im Frühjahr 2026 umgesetzt. Für Reisende bedeutet das: Wer künftig flexibel bei der Sitzplatzwahl bleiben möchte, sollte vor der Buchung genauer auf den gewählten Tarif achten. Denn ein spontaner Wechsel beim Check-in kann nun zusätzliche Kosten verursachen.

Experte warnt: Obst besser nicht mit Natron waschen

Obst mit Natron und Wasser waschen? Das raten viele Influencer derzeit in den sozialen Netzwerken. Mit der Natronlauge sollen Erdbeeren und anderes Obst besonders sauber werden. Pestizidrückstände sollen nur so wirklich verschwinden können. Doch Experten sagen, dass das absolut nicht nötig sei.

„Das ist der größte Blödsinn“, sagt Ulrich Mayr vom Kompetenzzentrum Obstbau Bodensee (KOB) bei Ravensburg. „Das bringt überhaupt nichts und kostet nur Geld.“ Kaltes Wasser reiche vollkommen aus.

Kaltes Wasser reicht: Obst mit Natronlauge zu waschen bringt nichts und kostet nur Geld. Auch der Geschmack kann darunter leiden. Foto: Monika Skolimowska/dpa/dpa-mag

UNTER NATRONWÄSCHE KANN DER GESCHMACK LEIDEN

Mit Natronlauge gewaschene Erdbeeren würde er persönlich auch nie essen, sagte der Experte. Weil die sich dann voll mit Wasser saugen, könne nicht nur der Geschmack sehr leiden. „Natron ist auch sehr basisch, die Lauge kann zudem sehr aggressiv sein.“

Auch die Verbraucherzentrale hat den Natronlaugen-Lifehack, der im Netz kursiert, unter die Lupe genommen und herausgefunden, dass es tatsächlich wissenschaftliche Untersuchungen dazu gibt. So hätten US-Forscher Äpfel 15 Minuten lang in eine Natronlösung gelegt. „Dabei konnten bestimmte Pestizide auf der Oberfläche, zum Beispiel Thiabendazol oder Phosmet, weitgehend entfernt werden. Mit Ultraschall verstärkte sich der Effekt sogar noch“, fassen die Verbraucherschützer das Ergebnis zusammen.

NICHT ALLE PESTIZIDE LASSEN SICH DURCH NATRONLAUGE LÖSEN

Die Sache hat allerdings mehr als einen Schönheitsfehler. Die Verbraucherschützer schränken ein: „Nicht alle Pestizide lassen sich mit Wasser oder Natron lösen. Einige Wirkstoffe sind fettlöslich und lagern sich in die Wachsschicht von Obst wie Äpfeln ein.“ Andere, sogenannte systemische Pestizide, würden sogar tief ins Fruchtfleisch eindringen. Rückstände davon blieben auch nach gründlichem Waschen bestehen.

„Natron kann also helfen, aber es entfernt nie alle Rückstände“, so das Fazit der Verbraucherzentrale. Ihr Tipp: Wer Pestizide weitgehend vermeiden will, fährt mit Bio-Obst und -Gemüse besser.

Aber auch ansonsten reicht normales Abspülen meist aus. Dazu Obst und Gemüse unter fließendem Wasser reinigen, festere Sorten kräftig abreiben, am besten mit einem Mikrofasertuch oder einer Bürste. Weiches Obst dafür länger abspülen.

Ein längeres Wasserbad hingegen sei nicht sinnvoll. Wasserlösliche Nährstoffe wie Vitamin C können dabei verloren gehen, weil sie im Wasser landen.

Was die Pestizidmengen betrifft, gibt auch das Bundesinstitut für Risikowertung (BfR) Entwarnung: Die Mengen in Deutschland seien unbedenklich. Für jedes Pflanzenschutzmittel gäbe es gesetzlich festgelegte Höchstmengen, deren Grenzwerte in der Regel auch eingehalten werden. (dpa)

Auto überladen? So vermeiden Sie teure Bußgelder auf Reisen

Das muss mit, und das und das und das auch noch. Beim Packen des Urlaubsautos können sich Koffer, Taschen und Co. schnell türmen. Gerade Familien kommen da oft ans Limit, und fragen sich, was noch eingeladen werden kann und was daheim bleiben muss. Doch nicht nur ob's passt und dabei noch sicher verstaut werden kann, zählt. Sondern auch das zulässige Gesamtgewicht des Autos. Das darf nicht überschritten werden. Und die Insassen wiegen ja auch noch unterschiedlich viel.

Ein überladenes Auto fährt sich nicht nur unsicher, sondern es kann auch Sanktionen nach sich ziehen, so der TÜV Süd. Bei einem Pkw sind bei über 5 Prozent Überschreitung Geldbußen ab 10 Euro fällig. Bei über 20 Prozent gesellt sich ein Punkt in Flensburg zu 95 Euro Buße. Wer über 30 Prozent zu viel geladen hat, muss neben einem Punkt mit 235 Euro rechnen.

Doch wenn die Polizei Überladungen feststellt, ist im Einzelfall auch die Weiterfahrt in Gefahr - bevor nicht entsprechend abgeladen wurde.

Reinstopfen was irgendwie reinpasst: Das zulässige Gesamtgewicht des Autos darf dabei aber nicht überschritten werden. Foto: Silvia Marks/dpa-mag

SO ERMITTELN SIE DIE GESAMTMASSE AM GENAUESTEN

Am verlässlichsten lässt ich das finale Reisegewicht des startbereiten, vollgetankten Pkw auf einer Waage ermitteln. Das Gewicht der Mitfahrer muss dann noch dazu kalkuliert werden oder sie kommen bestenfalls mit.

Solche öffentlichen Waagen gebe es in fast jeder Gemeinde, so die Prüforganisation. Entsprechende Adressen lassen sich etwa im Internet oder bei den Gemeindeverwaltungen finden. Auch die Polizei würde, wenn sie den Verdacht auf Überladung hegt, auf diese Art nachwiegen lassen.

AUSRECHNEN ALLEIN KANN UNGENAU WERDEN

Das Ladegewicht nur auszurechnen, könnte kniffelig und ungenau sein. Die Kalkulation ist an sich ganz einfach, enthält aber Unbekannte. Man muss vom zulässigen Gesamtgewicht (Gesamtmasse) das Leergewicht abziehen - hier sind bereits 75 Kilogramm für den Fahrer enthalten. Das Resultat ergibt die höchstmögliche Zuladung für Mitfahrer und Gepäck. Diese Posten müsste man - etwa mit Hilfe einer Personenwaage - wiegen, um die Gesamtmasse nicht zu überschreiten.

Hier finden sich die Angaben in der Zulassungsbescheinigung Teil 1 („Fahrzeugschein“) laut ADAC:

- F.1: Technisch zulässige Gesamtmasse in kg
- F.2: Im Zulassungsmitgliedsstaat zulässige Gesamtmasse in kg
- G: Masse des in Betrieb befindlichen Fahrzeugs in kg (Leermasse)

Doch ein Haken etwa ist, dass das Leergewicht im Fahrzeugschein deutlich höher liegen kann. Nicht immer lässt sich das Zusatzgewicht etwa von Extras verlässlich in Erfahrung bringen. Denn: Im Fahrzeugschein steht eigentlich immer das Gewicht des Basisfahrzeugs. „Je mehr Ausstattung hinzukommt, umso schwerer wird das Fahrzeug“, erläutert Vincenzo Lucà vom TÜV Süd. „Das wird aber nicht in die Papiere aufgenommen, weil der Individualisierungsgrad je nach Modell sehr unterschiedlich sein kann.“ Die echte Gesamtmasse eines Fahrzeugs lasse sich also nur durch Wiegen ermitteln. (dpa)

ANZEIGE

Unser Thema heute: **Altersherz**

Wenn dem Herzen die Kraft ausgeht

Dr. rer. nat. Albert Kompek

Dr. rer. nat. Albert Kompek beantwortet die Frage einer Leserin, die sich mehr Energie für ihr Herz wünscht.

18986501_002426

Franziska Schneider (66):
In letzter Zeit fühle ich mich oft müde und antriebslos. Früher konnte ich lange Spaziergänge machen, aber jetzt fehlt mir schnell die Kraft. Auch beim Treppensteigen komme ich immer schneller außer Atem. Ist das eine Alterserscheinung, die ich einfach hinnehmen muss?

Dr. rer. nat. Albert Kopek:
Zunächst einmal ist es wichtig das Thema ärztlich abklären zu lassen. Kann eine Erkrankung ausgeschlossen werden, ist es wahrscheinlich, dass mit zunehmendem Alter auch die Leistungsfähigkeit des Herzens etwas nachlässt – im Volksmund spricht man gerne vom „Altersherz“. Ein Grund dafür ist der sinkende Coenzym-Q10-Spiegel im Körper. Verstärkt wird dieser Rückgang, wenn man Cholesterinsenker (Statine) einnimmt – die hemmen zusätzlich die körpereigene Coenzym-Q10-Produktion. Coenzym Q10 ist eine körpereigene Substanz, die in jeder Zelle vorkommt und eine Schlüsselrolle bei der Energiegewinnung spielt. Aufgrund des hohen Energiebedarfs des Herzens ist Coenzym Q10 dort eigentlich in besonders hoher Konzentration vorhanden. Geht der Coenzym-Q10-Spiegel jedoch zurück, kann es zu einer verringerten Energieversorgung unserer „Lebenspumpe“ kommen und die von Ihnen angesprochenen Probleme treten auf.

WAS TUN FÜR EIN LEISTUNGSSTARKES HERZ?

Durch eine zusätzliche Einnahme von Coenzym Q10 (z. B. durch hochwertige Nahrungsergänzungsmittel aus der Apotheke) kann dieser Rückgang wieder ausgeglichen werden.

IM FOKUS DER WISSENSCHAFT

Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass Q10 wesentlich für die Energieversorgung des Herzens und folglich für dessen Leistungsfähigkeit ist.[1] In Studien mit Coenzym-Q10-Supplementierung wurde sowohl die Belastbarkeit als auch die Auswirkung auf die Lebensqualität untersucht – insbesondere bei älteren Menschen mit eingeschränkter Herzleistung.[2]
Wichtig hierfür sind jedoch ein ausreichend hoher Wirkstoffgehalt sowie eine gute Bioverfügbarkeit des jeweiligen Coenzym-Q10-Präparats. Denn Coenzym Q10 ist fettlöslich und kann vom Körper nur dann gut aufgenommen werden, wenn es in gelöster Form vorliegt. Präparate, bei denen der Wirkstoff in Öl gelöst ist, bieten hier also einen entscheidenden Vorteil. Man kennt dies z. B. von Karottensaft, der mit ein paar Tropfen Öl verfeinert wird, um das enthaltene Vitamin A besser aufnehmen zu können.

TIPP FÜR DIE HERZGESUNDHEIT

Ich empfehle Ihnen daher die Coenzym-Q10-Kapseln von Dr. Böhm®. Diese versorgen das Herz mit der durch Studien bestätigten Menge des wichtigen Nährstoffes Coenzym Q10 sowie zusätzlich mit Thiamin, das die Herzfunktion unterstützt.

[1] Lars Ernster GD. Biochimica et Biophysica Acta 1995: 195–204. [2] Mortensen SA et al. JACC Heart Fail 2014; 2 (6):641–9

Experten-Rat

Ubichinon oder Ubichinol?

Coenzym Q10 ist in zwei Formen verfügbar: Ubichinon und Ubichinol. Obwohl beide im Körper vorkommen, unterscheiden sie sich in ihrer physiologischen Rolle. In Hinblick auf eine verbesserte Energieproduktion in Herz und Muskeln gibt es eine überzeugende Studienlage, die klar für Ubichinon spricht. Wer im Alter also seine Energie zurückgewinnen möchte, setzt auf die am besten dokumentierte Form: Ubichinon.

MEINE EMPFEHLUNG

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 €

MARKTPLATZ

GARTEN

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

18943001_002426

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

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

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

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

Gartenpflege Tel.: (0172) 159 38 60

TIERMARKT

Chihuahua Welpen abzugeben 2 reinrassige langhaar Rüden suchen ein schönes Zuhause.0173/7786278

Nestjunge und zuchtreife Wellensittiche und Kanarien.☎05171/57088

KUNST– UND SAMMLERMARKT

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

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

Kaufe Schmuck
und Nachlässe aller Art. zahle fair ☎ 015213447382

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

HOBBY UND FREIZEIT

Modelleisenbahn und altes Spielzeug gesucht ☎(039403) 94168

KAMINE / SAUNA

Kaminholz frei Haus (0170) 1045267

DIENSTLEISTUNGEN

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

Dachdeckermeister hat Termine frei, auch Kleinaufträge.☎0531/37957766

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

19624301_002426

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

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

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

19943901_002426

Treppen- Balkone- Terrassenfliesenverlegung ☎0160/977 396 54

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

Maler hat ab sofort Termine frei. ☎0176/61760103

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

Bachmann Tapezier- und Anstricharbeiten ☎ 05171/9881742

Üner Putz und Fliesen GmbH
seit 30 Jahren
Putzarbeiten aller Art, Sanierungsputz u. Reparaturarbeiten, kleine Rigips- und Fugarbeiten
☎ 0175/2127702
info@uener-putz.de

18958701_002426

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

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

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

AnzeigenSpezial

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

Mit AZ/WAZ Digital verlässlich informiert bleiben.

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

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

Dieses Angebot gilt sowohl für Neukunden als auch für Leser, die von der gedruckten Ausgabe auf digitales Lesen umsteigen möchten. Das Komplettpaket Samsung Galaxy Tab A11+ inklusive E-Paper und Plus-Inhalten und 100,- € Geldprämie ist für monatlich nur 45,90 € erhältlich, zzgl. einer einmaligen Zuzahlung von 1,- €. Die Mindestlaufzeit beträgt 24 Monate.

Bestellen Sie bis zum 27.07.2026 auf **abo.PAZ-online.de/jetztstarten** oder telefonisch unter **05171/406 176.**

16124401_002426

STELLENMARKT

MEDIZINISCHE– UND PFLEGEBERUFE

Wir suchen zum nächstmöglichen Zeitpunkt

Zahnmed. Fachangestellte m/w/d

für die Assistenz am Stuhl
in Voll- oder Teilzeit.
4 Tage Woche, Prophylaxeerfahrung wünschenswert.

ZÄ Sylke Armke, Ilsede, Zuckerweg 7
praxisarmke@gmail.com

19733601_002426

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

HANDWERK / GEWERBLICHE BERUFE

Wir sind ein Unternehmen der Wohnungswirtschaft und suchen eine/n

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

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

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

20012801_002426

STELLENGESUCHE

Fliesenleger sucht Arbeit.
☎ 0160/ 977 39 654

HAUS– UND REINIGUNGSPERSONAL

Hof Stolte
sucht eine Reinigungskraft (m/w/d) auf 603,-- Basis. Edemissen / Alvesse. Info@hof-stolte.de oder 0177/2369186

MINI– UND NEBENJOBS

Der Kreiskurier Peine
sucht Mitarbeiter (m/w/d) für den Bereich Kundenakquise auf 603,-€ Basis, gern auch Rentner (m/w/d), PKW wird gestellt ☎ 0177/2369186

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

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

18394201_002426

BEKANNTSCHAFTS–ANZEIGEN

BEKANNTSCHAFT

Omi mit viel Freizeit. ☎0179/5491161

ER SUCHT SIE

Ich suche Ehrlichkeit, Treue u. gegenseitigen Respekt. Bin 975 Monate jung u. nicht vergreist. Verwitwet u. lebensbejahend, mobil und fit. Erfahrungen und Erlebnisse haben Dein u. mein Leben geprägt, nun suche ich "Sie", die mutig mit mir das letzte Kapitel des Lebens genießen möchte. Du mußt nur schreiben. ✉ Z 203938

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

KRAFTFAHRZEUGMARKT

KFZ ANGEBOTE

CITROEN

Citroen C 1,0, 55 kW, Bestzustand, wenig km, TÜV + Insp. neu, sehr gute Ausstattung, 2.900 VB, 0152 11545982

WOHNMOBILE / –WAGEN

Wohnmobil (Kasten), TÜV 28, 89.000Km, 22.000€ ☎ 0157/56539754

KFZ GESUCHE

PKW KAUFGESUCHE

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

19232401_002426

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

MOTORRÄDER / ZWEIRÄDER

Kaufe gebr. Motorräder
auch defekt ☎ (0531) 8789370

WOHNMOBILE / –WAGEN

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

IMMOBILIENMARKT

IMMOBILIENVERKAUF

HÄUSER

Peine Stadt, 4 Fam.-Haus, 498.000€ VB, 49.800€ WM jährl ☎ 0163/1913491

IMMOBILIENKAUF–GESUCHE

EIGENTUMSWOHNUNGEN

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

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

HÄUSER

Landschaftsgärtner su.
... Haus mit mind. 4 Zimmern und schönem/großem Garten für sich, seine Frau und Tochter Amelie. 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

Haus in Vöhrum gesucht
EFH, DHH oder größeres RH, gern mit kl. Garten u. ggf. Gäste-WC von frisch verheiratetem Ehepaar gesucht. 05172-9644911, ella-henke-immobilien.de

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

Bungalow gesucht.
Tel.: 05172-9644911
www.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

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

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

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

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

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

3 ZIMMER

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

GARAGEN / EINSTELLPLÄTZE

STELLPLATZ für Wohnmobile oder Ähnliches in einer Scheune in Schwicheldt zu vermieten. ☎017652943373

IMMOBILIEN DIENSTLEISTUNGEN

TRANSPORTE / UMZÜGE

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

Internetvertrag beim Umzug: So sichern Sie Ihre Rechte

Wer umzieht, sollte sich von seinem Internetanbieter keinen Neuvertrag aufdrängen lassen und im Zweifel hartnäckig darauf bestehen, den alten Vertrag für DSL, Glasfaser oder Kabel am neuen Wohnort unverändert fortzuführen.

Denn Telekommunikationsanbieter sind gesetzlich verpflichtet, die Leistung am neuen Wohnsitz bereitzustellen, ohne die vereinbarte Laufzeit oder sonstige Vertragsinhalte zu ändern, erklärt die Verbraucherzentrale Niedersachsen. Als Nachweis für den Umzug genüge eine einfache Meldebescheinigung.

Telekommunikationsanbieter sind gesetzlich verpflichtet, die Leistung am neuen Wohnsitz bereitzustellen, ohne die vereinbarte Laufzeit oder sonstige Vertragsinhalte zu ändern.
Foto: Sina Schuldt/dpa/dpa-mag

WENN DAS UMZUGSFORMULAR NUR HINEIN IN DEN NEUVERTRAG FÜHRT

Zuletzt hatten die Verbraucherschützer einen Anbieter abgemahnt, dessen Umzugsformular unweigerlich in einem Neuvertrag mit 24 Monaten Laufzeit mündete.

Kundinnen und Kunden hätten mit diesem Formular keine Möglichkeit gehabt, lediglich ihren Umzug zu melden und seien zur Vertragsverlängerung gebracht worden, obwohl sie das nicht wollten. Diese Neuverträge seien dann auch irreführend als „Umzugsauftrag“ oder „gewünschte Vertragsanpassung“ deklariert worden.

KÜNDIGUNGSRECHT, WENN ANBIETER AM NEUEN ORT NICHT LIEFERN KANN

In diesem Zusammenhang ebenfalls wichtig und gesetzlich fixiert: Wenn der Anbieter die vereinbarten Telekommunikationsleistungen am neuen Wohnsitz nicht erbringen kann, haben Verbraucherinnen und Verbraucher ein Sonderkündigungsrecht unter Einhaltung einer Kündigungsfrist von einem Monat frühestens zum Auszugstermin.

Der abgemahnte Anbieter hingegen hatte der Verbraucherzentrale zufolge auf seiner Webseite behauptet, dass Kundinnen und Kunden ab dem Tag des Auszugs mit einer Frist von drei Monaten zum Monatsende kündigen könnten. Diese irreführenden Angaben könnten den Verbraucherschützern zufolge dazu führen, dass Kundinnen und Kunden im schlimmsten Fall zwei Monate länger in einem Vertrag blieben, der am neuen Wohnort nicht nutzbar ist. (dpa)

Tiroler Alpen: Neue rollstuhltaugliche Wanderrouten

Wer im Rollstuhl oder mit Gehhilfe unterwegs ist, braucht flache, breite und gut ausgebaute Wege. Davon profitieren nebenbei auch Familien mit Kinderwagen. Die Region Seefeld auf dem Tiroler Hochplateau nordwestlich von Innsbruck hat für diesen Sommer sieben rollstuhltaugliche Wanderwege zertifiziert, heißt es vom Tourismusverband Seefeld.

Die Wege reichen von kurz bis länger, von leicht über mittel bis schwer. Zwischen knapp zwei und sieben Kilometer können Menschen mit Rollstuhl, Rollator oder Kinderwagen zurücklegen, die Strecken sind beschildert und vor Ort ausgewiesen. Bis auf eine Tour sind alles Rundwanderwege.

Sieben barrierefreie Wanderwege zwischen 1,8 und 7 Kilometern gibt es in der Region Seefeld zu erkunden.
Foto: Region Seefeld/dpa-mag

WEGE ONLINE ERKUNDEN

Auf seiner Webseite bietet der Verband einen Überblick über die Strecken mit Distanzen, Höhenmetern und geschätzter Wanderzeit. Wer die Route anklickt, sieht eine Karte sowie eine genaue Wegbeschreibung. Dazu gibt es Infos zu Anreise, Parken, Wegbeschaffenheit und barrierefreien Toiletten. Die Streckendaten stehen auch per GPX-Download zur Verfügung.

Übrigens: Barrierefreie Wanderwege in den Alpen sowie darüber hinaus finden sich etwa auch auf der Plattform «alpenvereinaktiv.com». Unter dem Menüpunkt «Touren» lässt sich über den Filter unter dem Aspekt «Mehr» das Kriterium «barrierefrei» auswählen. (dpa)

Erwachsenes Kind darf Familiennamen eigenständig ändern

BERLIN. Berlin - Erwachsene können auch ohne Heirat unter bestimmten Voraussetzungen ihren Familiennamen ändern. Auf eine entsprechende Entscheidung des Amtsgerichts Bonn (Az: 4403 III 2/25), die die Selbstbestimmung volljähriger Kinder in Namensfragen stärkt, weist die Arbeitsgemeinschaft Familienrecht des Deutschen Anwaltvereins (DAV) hin.

Der konkrete Fall: Nachdem ihre Mutter den früheren Ehenamen abgelegt und ihren ursprünglichen Geburtsnamen wieder angenommen hatte, wollte auch die erwachsene Tochter ihren Geburtsnamen ändern. Das Standesamt zweifelte an der Zulässigkeit und legte den Fall dem Gericht vor - insbesondere, weil die Eltern eine frühere Änderungsmöglichkeit nicht genutzt hatten.

Eine Änderung des Familiennamens ist für Erwachsene auch ohne Heirat unter bestimmten Voraussetzungen möglich.
Foto: Paul Zinken

LAUTER UNTERSCHIEDLICHE NAMEN IN DER FAMILIE

Das Gericht entschied zugunsten der Frau: Der gewünschte Name muss eingetragen werden. Ausschlaggebend war, dass die ursprüngliche Namensfestlegung auf einer später geänderten Rechtslage beruhte und innerhalb der Familie inzwischen unterschiedliche Namen geführt werden.

Laut dem geänderten Namensrecht könne auch ein volljähriger Namensträger seinen Namen einmalig neu bestimmen. Dies gilt auch, wenn der Geburtsname ursprünglich dem Ehenamen der verheirateten Eltern entsprach, ein Elternteil aber später seinen Geburtsnamen wieder angenommen hat, ohne dass die Eltern den Namen des Kindes neu bestimmt hatten.

Es sei unzumutbar, so das Gericht, die Tochter an den alten Namen zu binden. Zudem handle es sich um ein eigenes Recht des volljährigen Kindes, das unabhängig vom Verhalten der Eltern ausgeübt werden kann.

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

Schülerjob gesucht?

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

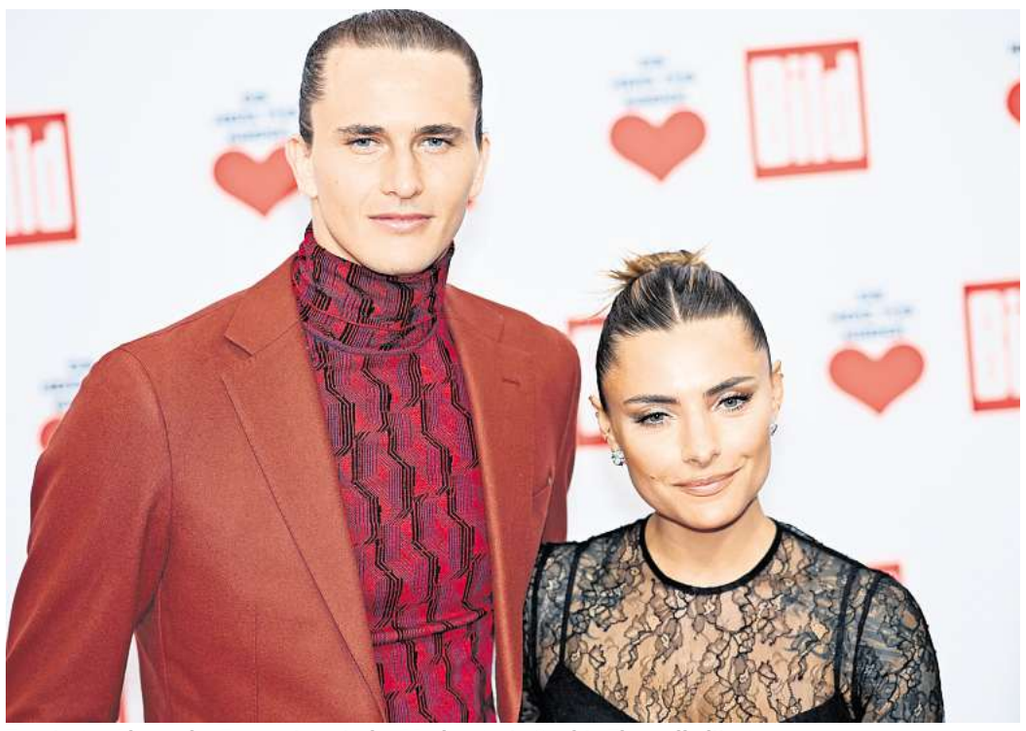
Einfach online oder über **WhatsApp bewerben** und den **QR-Code scannen:**

Freie Gebiete:

- Kl. Ilsede
- Kl. Bülten
- Stedum
- Telgte
- Vöhrum
- Edemissen

hallo PEINE wochenende

20002401_002426



Tennisstar Alexander Zverev ist mit der Moderatorin Sophia Thomalla liiert.
Foto: Sebastian Christoph Gollnow/dpa

Alexander Zverev: Ich wünsche mir eine riesige Familie

Alexander Zverev wünscht sich eigenen Aussagen zufolge noch weitere Kinder. „Ich wünsche mir eine riesige Familie“, sagte der Tennisprofi im Interview mit RTL in Kitzbühel. Auf die Frage, wann er das in die Tat umsetzen wolle, antwortete der 29-Jährige: „Das musst du Sophia fragen.“ Zverev ist seit fast fünf Jahren mit Moderatorin Sophia Thomalla in einer Beziehung.

ZVEREV MACHT THOMALLA EINE LIEBESERKLÄRUNG

Er liebe Kinder und riesige Familien, so Zverev. Ob er sich vorstellen könne, seinen und Thomallas Job und eine Familie zu verbinden? „Ich glaube, das wird normal sein, dass einer dann etwas weniger machen muss.“ Mit Kindern und ihren Jobs „sehen wir uns sonst gar nicht mehr wieder“. Er baue aber keinen Druck auf Thomalla auf.

Im Interview macht er der 36-Jährigen eine Liebeserklärung: „Klar, ich liebe sie und sie ist seit fast fünf Jahren meine Partnerin, aber an allererster Stelle habe ich unfassbar viel Respekt vor ihr.“ Für ihn sei sie einer der schlauesten Menschen, die er je kennengelernt habe. „Sie weiß, wann man in Ruhe gelassen werden möchte. Sie weiß auch, wann die Unterstützung da sein sollte.“

ZVEREV: ICH WOLLTE NICHT, DASS SIE ZUM FINALE KOMMT

Bei seinem Sieg der French Open in Paris vor einigen Wochen war Thomalla nicht im Publikum. „Warum sie nicht beim Finale war? Ich wollte nicht, dass sie zum Finale kommt“, sagte Zverev. „Ich möchte immer: Entweder sind alle von Anfang an dabei oder halt gar nicht.“ Dass sie das akzeptiere und trotzdem zur Feier danach kam, „das zeigt eigentlich alles“.

Separat von diesem Interview fragte RTL Sophia Thomalla, was sie zu Zverevs Kinderwunsch sage. Darauf antwortete sie: „Üben, üben, üben“. Zverev hat eine fünfjährige Tochter aus einer früheren Beziehung. Thomalla schenkte ihm nach seinem Titelsieg in Paris einen Dackelwelpen. Mit dem Welpen Buba und dem Dackel Mishka hat das Paar zwei gemeinsame Hunde. (dpa)

Ab in die Apotheke, um mit dem Arzt zu sprechen

Gesundheitsprobleme mit Arzt oder Ärztin besprechen, ohne den Weg in die Praxis auf sich nehmen zu müssen: Videosprechstunden machen es möglich. Gerade für alle, die ländlich wohnen und mitunter weite Fahrtwege zu Facharztpraxen haben, kann das praktisch sein.

Aber nicht jeder ist technisch fit genug, um sich in eine Videosprechstunde einzuwählen. Gerade ältere Menschen haben womöglich kein passendes Endgerät zu Hause.

Unter anderem für diese Menschen ist ein neues Angebot in den Apotheken gedacht, das seit dem 1. Juli anrollt, wie Jan-Niklas Francke, Vorstandsmitglied des Deutschen Apothekerverbandes (DAV) sagt. Bei der sogenannten assistierten Telemedizin kann man sich in der Apotheke helfen lassen, Videosprechstunden zu nutzen.

Heißt: Man setzt sich dafür in ein Zimmer, das vom Verkaufsraum der Apotheke abgetrennt ist, und bekommt vom Fachpersonal die Technik eingerichtet. „In dem Moment, in dem die Sprechstunde startet, führen Sie die dann alleine durch - es sei denn, Sie brauchen Hilfe“, sagt Francke.

Das Prinzip der assistierten Telemedizin in Apotheken: Das Fachpersonal kümmert sich um die Einrichtung der Technik - und lässt Patientin oder Patient dann mit dem Arzt allein, sobald die Sprechstunde beginnt.
Foto: Christin Klose/dpa/dpa-mag

KASSEN ZAHLEN DEN SERVICE

Sowohl gesetzliche als auch private Krankenkassen übernehmen die Kosten für assistierte Telemedizin. Wichtig, wenn man sie in Anspruch nehmen möchte: Man muss sein Krankenversicherungsverhältnis nachweisen, als gesetzlich Versicherter etwa sollte man seine elektronische Gesundheitskarte mitbringen.

Die Gesundheitskarte ist noch aus einem anderen Grund wichtig: Bekommt man in der Videosprechstunde ein Medikament verordnet, kann man es als E-Rezept nach dem Termin direkt in der Apotheke einlösen.

EIN NOTFALL? AUCH HIER KANN TELEMEDIZIN BEI EINSCHÄTZUNG HELFEN

Die assistierte Telemedizin in Apotheken richtet sich auch an Menschen mit Einschränkungen, etwa mit Seh- oder Hörbehinderungen.

„Dringende Fälle“, wie Jan-Niklas Francke sie nennt, sollen ebenfalls von dem Angebot profitieren. „Es kommen ja Menschen mit vermeintlich leichten Beschwerden in die Apotheke. Fragt man dann weiter nach, merkt man manchmal, dass ein gesundheitliches Problem dahinterstecken könnte, das ärztlich abgeklärt werden sollte.“ Ist die nächste Arztpraxis weit weg oder hat bereits geschlossen, soll die assistierte Telemedizin auch hier ins Spiel kommen. „In solchen Fällen wollen wir ermöglichen, unmittelbar einen Arzt zu erreichen, um abzuklären, ob es ein Notfall ist.“

ANGEBOT MUSS ERST EINMAL ANROLLEN

Francke geht davon aus, dass das Angebot der assistierten Telemedizin „einige Wochen bis wenige Monate“ brauchen wird, um sich aufzubauen - auch weil Apotheken dafür erst einmal das Gespräch mit Ärztinnen und Ärzten im Umkreis suchen müssen, um Details dieser Zusammenarbeit zu klären. Seiner Einschätzung nach könnten zu Beginn „einige hundert“ Apotheken am Start sein.

Sein Tipp für alle, die sich vorstellen können, assistierte Telemedizin in Anspruch zu nehmen: bei der Stammapotheke nachfragen oder online nachschauen, ob sie assistierte Telemedizin anbietet.

Auch auf dem Portal «www.apoguide.de» sollen Interessierte nach Apotheken filtern können, die dieses Angebot machen. Ab wann das möglich sein wird, ist aber noch nicht bekannt. (dpa)

Jetzt oder nie!

Jacken	~~€ 200,–~~	€ 30,–
Anzüge	~~€ 450,–~~	€ 200,–
Sakkos	~~€ 250,–~~	€ 60,–
Hosen	~~€ 120,–~~	€ 30,–
Jeans	~~€ 120,–~~	€ 50,–
Hemden	~~€ 60,–~~	€ 30,–
Polos	~~€ 50,–~~	€ 25,–
Schuhe	~~€ 120,–~~	€ 50,–
Gürtel	~~€ 60,–~~	€ 25,–
Krawatten	~~€ 40,–~~	€ 15,–

MÄNNERSACHE.
senge & ginsburg

Breite Straße 56 in Peine
Öffnungszeiten: Mo. – Fr. 10 bis 17.30 Uhr • Sa. 10 – 14 Uhr

17783001_002426