



Jeder Deckel zählt: Obergerin startet Rekordversuch für den guten Zweck

Was zu oft im Müll landet, darauf freut sich Luisa Ritter - Die 30-Jährige hat die Initiative „Deckel helfen“ gestartet, deren Erlöse an das Kinderhospiz gehen

OBERG/EIXE. Erst Plopp, dann Schrott: Das Leben eines Kronkorkens kann kurz sein. Doch Luisa Ritter aus Oberg sorgt dafür, dass aus kleinen Deckeln noch eine große Hilfe wird – für die wichtige Arbeit im Kinderhospiz Löwenherz in Braunschweig. Die 30-Jährige hat die Initiative „Deckel helfen“ ins Laufen gebracht und feiert nun einem Rekord-Versuch entgegen, für den sie sich die Unterstützung der Peiner wünscht.

BEIM TSV EIXE KOMMT IHR DIE IDEE

Kronkorken von Bierflaschen oder Schraubverschlüsse von Wein oder dem Pesto-Glas werden fast immer achtlos entsorgt. Sollten sie aber nicht! Denn die kleinen Deckel sind aus Weißblech und lassen sich gut recyceln. Mit den Erlösen daraus lassen sich sogar soziale Projekte unterstützen. Luisa Ritter macht's vor.

Ende September 2025 hat die gelernte Gesundheits- und Krankenpflegerin die Initiative „Deckel helfen“ gestartet. Ein Arbeitseinsatz im Sporthaus des TSV Eixe brachte sie auf die Idee. Im Sportverein kickt sie im Frauen-Bezirksliga-Team und leitet die Frauen-Fußball-Abteilung. „Überall standen Dosen und kleine Eimer mit gesammelten Kronkorken“, erinnert sie sich. Sie wusste: Was andere wegwerfen, kann ein bisschen Geld bringen. Wenn man es denn groß aufzieht. Richtig groß.

ERST DIE MENGE MACHT'S

„Um ein Kilo zusammenzubekommen, muss man rund 500 Kronkorkensammeln“, weiß die 30-Jährige. Pro Kilo wollte ein Recyclinghof 20 Cent zahlen. Die Zahlen zeigen: Leicht ver-



Der Container am Sportplatz in Eixe ist schon gut gefüllt: Luisa Ritter sammelt Kronkorken und andere Metaldeckel für den guten Zweck.

dientes Geld ist das nicht, nur die Menge macht's. Luisa Ritter ging die Sache trotzdem an. „Zum Start habe ich bestimmt täglich zwei bis drei Stunden in die Aktion gesteckt. Wie viele Mails ich allein geschrieben habe...“.

Ihr Antrieb: Traurig und rührend zugleich, die lobenswerte Arbeit, die im Kinderhospiz Löwenherz in Braunschweig absolviert wird. Luisa Ritter konnte sich an einer schwer erkrankten Jungen aus dem Bekanntenkreis erinnern, der hier aufgenommen wurde. „Und mir war wichtig, einen lokalen

Bezug zu haben“, sagt sie.

360 EURO FÜR DIE ERSTE LEERUNG

Ein Helferteam aufbauen, für die Aktion bei Instagram werben, Partner als Sammelstelle finden, eine Internetseite managen: Ihr Engagement zahlte sich aus. In den ersten sechs Monaten konnten Luisa Ritter und die Ehrenamtlichen von „Deckel helfen“ 2.930 Kilo an Deckeln sammeln. Die erste Leerung von 1.800 Kilo brachte rund 360 Euro ein, vor dem Sporthaus des

TSV Eixe steht ein Container, der inzwischen schon wieder gut gefüllt ist und weitere 2.000 Kilo auf die Recycling-Hof-Waage bringen könnte. Wie das gelang? 31 offizielle Sammelstellen trugen dazu bei. Das Motto: Gemeinsam sind wir stark. Peiner Sportvereine wie der SV Hertha Equord, der TSV Wendezelle, der TSV Eixe oder der SV Neubrück trugen ebenso dazu bei, wie Gaststätten wie der Groß Bültener Hof oder das Restaurant Santorini in Gadenstedt. Auch Kioske oder das Astor-Kino in Braunschweig sammeln.



Ehrenamtlich engagiert: Luisa Ritter von der Peiner Aktion „Deckel helfen“. Fotos: Ralf Büchler

BEIM PEINER FREISCHIEßEN IM EINSATZ

Beim Peiner Freischießen übernahmen sieben Ehrenamtliche vom TSV Eixe die Fahrrad-Wache, um auch auf die „Deckel helfen“-Aktion aufmerksam zu machen. Mehrere Stunden täglich. Die Besucher konnten dafür ihr Rad sicher abstellen, die Helfer freuten sich über eine Deckel-Spende.

Sogar Kitas sind im Sammelfieber. Für die Kinder gibt es einen schönen Anreiz. Eine Tischlerei aus Groß Ilsede unter-

stützt das „Deckel helfen“-Projekt. „Die Lehrlinge bauen Sammelboxen aus Holz, die in der Kita aufgestellt werden und vorher von den Jungen und Mädchen bunt angemalt werden können“, berichtet Luisa Ritter.

MIKRO-FÖRDERUNG FÜR DEN REKORDVERSUCH

Aber all das reicht ihr noch nicht. Luisa Ritter ist überzeugt: Da geht mehr. Deshalb ruft sie zu einem Rekordversuch im Herbst auf. Vom Weltkindertag am 20.

September bis zum internationalen Tag des Ehrenamtes am 5. Dezember will sie zusammen mit den Peinern mindestens 2000 Kilo an Deckel sammeln. In etwas mehr als zwei Monaten soll damit eine Menge zusammenkommen, für die man bisher mindestens doppelt so lange gebraucht hat.

Die Aktion für den guten Zweck fand auch das Land Niedersachsen gut. Luisa Ritter hat für den Rekordversuch eine Mikroförderung von der Landesarbeitsgemeinschaft der Freiwilligenagenturen Niedersachsen erhalten. Das Fördergeld will sie unter anderem in Werbung investieren, für Flyer, Banner oder Jutebeutel. Und sie will zumindest die Spritkosten der Fahrer übernehmen: Ehrenamtliche holen nämlich regelmäßig die Sammelboxen aus den Sammelstellen ab.

GEWINNSPIEL SOLL ANREIZ BRINGEN

Einen Anreiz zum Mitmachen beim Rekordversuch soll auch ein Gewinnspiel liefern. Wer die Aktion bei Instagram teilt, darf auf Karten für ein Fußball-Zweitliga-Spiel von Eintracht Braunschweig oder auf Kino-Tickets fürs Astor Filmtheater hoffen.

Luisa Ritter hofft dagegen auf viele Teilnehmende. Ob Feuerwehr, Motorrad-Club, Familie, Kneipe: Jeder Deckel zählt!

Eine Übersicht über alle Sammelstellen gibt es im Internet unter www.deckel-helfen.de. Darunter sind auch mehrere Angebote ohne Öffnungszeiten wie etwa der große Container direkt vorm Sportplatz des TSV Eixe (Im Seuten Moor 10). „Aber bitte nichts mehr nach 22 Uhr einwerfen“, verweist Luisa Ritter auf Anwohner.



Apollo
2 für 1

Ein Paar Brillengläser kaufen,
zwei Paar bekommen.

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



Apollo in Peine
Breite Straße 39/40



Apollo in
Salzgitter-Thiede, Schäferwiese 15

Bis zu
899 €
sparen



Rossmann in Groß Ilsede: Jetzt eröffnet der neue Drogeriemarkt

Nach jahrelangem Stillstand soll es nun so weit sein: Am 22. August fällt der Startschuss für die neue Filiale an der Eichstraße 8 bis 10

ILSEDE. Es war eine Zitterpartie: Die Ansiedlung des neuen Rossmann-Marktes im Zentrum Groß Ilsedes schien immer wieder auf der Kippe zu stehen. Jahrelang wurde darüber debattiert, gehofft und gebaut - doch dann ging es mit dem Projekt wieder nicht voran. Doch nun gibt es einen konkreten Termin: Am Samstag, 22. August 2026, soll die Filiale der Drogerie-Kette an der Eichstraße 8 bis 10 eröffnet werden. Das teilte ein Unternehmenssprecher mit.

Seit rund 13 Jahren war ein Rossmann-Markt an dem zentralen Standort in Groß Ilsede im Gespräch. Stattdessen blieb es lange Zeit bei einem Leerstand. Sehr zum Ärger der Groß Ilseder, die zusehen mussten, wie das Ladengeschäft mitten im Herzen der Ortschaft zunehmend verwahrloste und das Grundstück, insbe-

sondere auf der Rückseite, vermüllt wurde. Immer wieder wurde von dem Areal als „Schandfleck“ gesprochen.

ERÖFFNUNG WAR SCHON FRÜHER GEPLANT

Viele wünschten sich, die Ilseder Gemeindeverwaltung könnte in dieser Sache tätig werden. Die jedoch verwies immer wieder darauf, dass es sich um ein Privatgrundstück handele und ihr daher die Hände gebunden seien.

Langes Warten auf die Baugenehmigung, ein Eigentümer-Wechsel, fehlende Handwerker, dann wieder Änderungswünsche der Drogerie-Kette und umfangreiche Umbauten - was nun letztendlich dazu führte, dass es so lange gedauert hat, lässt sich kaum mehr nachvollziehen. Fest steht: Schon seit 2013 war die

Ansiedlung der Rossmann-Filiale in Groß Ilsede geplant. Das ist 13 Jahre her.

Wohl deshalb bleiben die Ilse-der auch angesichts des neuen Eröffnungstermins vorerst skeptisch: „Das glaube ich erst, wenn ich bei Rossmann an der Kasse stehe“ und „Stuttgart 21, nur in Ilsede“, haben Nutzer unter dem Facebook-Beitrag von Bürgermeister Nils Neuhäuser genannt Holtbrügge (parteionabhängig) kommentiert. Aber auch: „Großartig, eine tolle Nachricht für Ilse-de“.

800 QUADRATMETER VERKAUFSFLÄCHE

In dem Gebäude verfügt die Drogerie-Kette über eine Fläche von 1.100 Quadratmetern, davon sind rund 800 Quadratmeter für den Verkauf vorgesehen.

Ursprünglich befand sich in dem Gebäudekomplex eine Schlecker-Filiale. Der milliarden-schwere Drogeriekonzern ging jedoch 2012 in die Insolvenz. Bereits 2015 war an der Eichstraße 8 bis 10 eine Rossmann-Werbung plakatiert, auf der die Kette eine Neueröffnung ankündigte. Im Mai 2023 zog der Textildiscoun-ter Kik innerhalb des Gebäudekomplexes um, um Platz für Rossmann zu schaffen. Auf der jetzi-gen Kik-Fläche befand sich früher ein Getränkemarkt.

Am 22. August soll es nun so weit sein. Allerdings gibt ein Rossmann-Sprecher zu bedenken: „Änderungen sind derzeit nicht vorgesehen, die Angabe steht jedoch unter dem Vorbehalt unvorhergesehener Entwicklungen.“

ZENTRUM SOLL AUFGEWERTET WERDEN

Auch sonst soll sich in den kommenden Jahren einiges im Ortskern tun: Ilsede wurde in das Städtebauförderprogramm aufgenommen (wir berichteten) und erhält dafür mehr als sechs Millionen Euro von Land und Bund. Auch die Gemeinde selbst muss dabei mit anfangen und investieren. Das Gelände, das von der Förderung profitieren kann, ist rund 14,2 Hektar groß und liegt südlich und nördlich der Eichstraße. Als erster Schritt soll ein direkter Weg vom Busbahnhof zum Ärztehaus und zum Rathaus realisiert werden.

Darüber hinaus will man die Parkplatzsituation verbessern, aber auch die Vernetzung der einzelnen Bereiche untereinander und die Erhöhung der Aufenthaltsqualität. Berücksichtigt wird dabei auch der Klimaschutz und aktuelle Entwicklungen wie die Zunahme von Starkregen-Ereignissen. So sollen zum Beispiel Flächen entsiegelt und begrünt werden.



Der Termin für die Rossmann-Filial-Eröffnung in Groß Ilsede steht.

Foto: Ralf Büchler



Hat einen Grund zu feiern: Michele Herberger betreibt seit fünf Jahren sein Fachgeschäft für Hanfprodukte in Peine.

Foto: Ralf Büchler

Vom Online-Shop zur Hanfplantage im Kreis Peine

Michele Herberger hat als Inhaber von „Herby's Hemp Farm“ und Cannabis-Club-Gründer einen Weg mit Höhen und Tiefen hinter sich

PEINE. MICHELE HERBERGER HAT NICHT NUR EIN FACHGESCHÄFT FÜR HANFPRODUKTE IN PEINE, SONDERN AUCH EINEN DER ERSTEN DEUTSCHEN CANNABIS-CLUBS GEGRÜNDET.

Mittlerweile ist der 44-Jährige weit über die Peiner Kreisgrenzen hinaus bekannt. Jetzt feierte er sein „Fünfständiges“ im UJZ Peine, mit einem Konzert des international bekannten DJ Tomekk. „Wahnsinn, was in den letzten Jahren passiert ist“, sagt Herberger. Hauptsächlich seien es Höhen gewesen - aber er habe auch einige Tiefschläge einstecken müssen.

Ein wenig erschöpft ist Herberger noch von der Nacht zuvor. Im Unabhängigen Jugend- und Kulturzentrum (UJZ) war die Feier zum fünfjährigen Bestehen von „Herby's Hemp Farm“, bei der um Mitternacht DJ Tomekk die Bühne stürmte. Der Musiker und Produzent ist in der deutschen Hip-Hop-Szene seit den 1990ern aktiv, zusammenge- arbeitet hat er schon mit Künstlern wie Fler, Lil' Kim und Ice-T. Tomekk und Herberger haben sich über einen gemeinsamen Freund, der als Event-Manager arbeitet, kennengelernt. „Wir haben uns vor ein paar Monaten zum ersten Mal in Hannover getroffen, es hat auf Anhieb gepasst“, erzählt der Peiner.

DJ TOMEKK LEGTE ZUSÄTZLICHEN TOURSTOPP IN PEINE EIN

So habe man unkompliziert den Auftritt im UJZ arrangiert, zusammen mit einigen weiteren Künstlern. „Der Laden war rappellvoll und die Stimmung super“, freut sich Herberger. DJ Tomekk habe zusammen mit dem Publikum gefeiert: „Für Peine war das schon echt eine Nummer“, freut sich der 44-Jährige. Zumal Tomekk, der bürgerlich Tomasz Kuklicz heißt, eigentlich wenig Zeit gehabt habe. Er sei direkt von einem Auftritt in Berlin nach Peine gekommen und habe am nächsten Tag weiter zum nächsten Tourstopp nach Paderborn gemusst.

Bis zu diesem jüngsten Highlight war es für Michele Herberger ein weiter Weg. Der gebürtige Peiner ist gelernter Kfz-Mechaniker und hat später zum Industriemechaniker umgeschult. In der Branche habe er auch noch gearbeitet, als er seinen ersten Laden für Cannabis-Produkte in Peine aufgemacht hat, erzählt er. Nur wenige Monate vorher habe er begonnen, die Ware online zu verkaufen. Keine berauschenden Mittel, das ist auf dem Wege schließlich nicht erlaubt - sondern CBD-Produkte, die medizinisch genutzt werden.

DIE „APOTHEKE DER ANDEREN WAHL“

Er habe gemerkt, dass eine große Nachfrage herrsche. Über einen befreundeten Immobilienmakler kam Herberger an die Ladenfläche an der Straße „Am Markt“. Doch das Gebäude sei in einem schlechten Zustand gewesen: „Eigentlich sollte es abgerissen werden“, sagt der 44-Jährige. Es sei schwer gewesen, einen neuen Laden zu finden. Doch schließlich konnte Herberger „Herby's Hemp Farm“ in der Peiner Fußgängerzone eröffnen. Früher war in dem Geschäft eine Apotheke, danach ein Corona-Testzentrum. „Jetzt ist hier die ‚Apotheke der anderen Wahl‘“, sagt Herberger lachend.

PIONIERARBEIT FÜR CANNABIS-CLUBS IN DEUTSCHLAND

2024 erhielt er die Lizenz für den Cannabis-Club, in dem unter bestimmten Auflagen der Anbau und Verkauf von Cannabis erlaubt ist. Der Sitz ist in Ilsede, rund 2.000 Pflanzen werden dort angebaut. Es ist der zweite Club in ganz Deutschland, der diese Lizenz bekommen hat. Mittlerweile gehören rund 300 Mitglieder dazu. Nur sie dürfen in kleineren Mengen Cannabis aus dem eigenen Anbau erwerben. „Konsumieren dürfen sie es aber nicht im Clubgebäude, dafür müssen sie 200 Meter weiter weg nach draußen gehen - das ist schon etwas unsinnig“, meint Herberger über die aktuelle Gesetzgebung.

Überhaupt ist er der Ansicht: „Der Verkauf müsste eigentlich ganz normal über Shops laufen dürfen.“ Es würde sich auch einrichten lassen, dass an niemanden mehr als erlaubt verkauft wird, auch dann, wenn der Einkauf in unterschiedlichen Geschäften erfolgt. Das würde auch den immer noch florierenden illegalen Straßenverkauf unterbinden, bei dem die Ware längst nicht immer hochwertig sei, sagt Herberger.

Nichtsdestotrotz: Der Cannabis-Club habe sich gut entwickelt. „Peine ist in der Szene richtig bekannt geworden“, sagt der 44-Jährige. Mehr als 50 Ernten habe es seit März 2025 bereits gegeben. Doch dabei war auch ein sehr unschönes Erlebnis: Vor etwa einem halben Jahr gab es einen Mehltau-Befall, rund 1.000 Pflanzen habe man entsorgen müssen, erklärt Herberger. „Das hat schon ein großes Loch in die Finanzen gerissen.“

POLIZEI STELLTE 2023 GROßTEIL DER WARE IM LADEN SICHER

Ein weiterer Tiefpunkt ereignete sich im Herbst 2023. Die Polizei durchsuchte auf Antrag der Staatsanwaltschaft „Herby's Hemp Farm“ in der Fußgängerzone und stellte einen Großteil der Ware sicher. Der Grund: Es wurde vermutet, dass die Produkte mehr als die erlaubte Menge Tetrahydrocannabinol (THC) enthalten könnten, das für die berauschende Wirkung bei Cannabis sorgt. Wie Herberger schildert, habe er von einem Händler eine nicht bestellte Produktprobe zugeschickt bekommen - und diese Lieferung sei abgefangen worden.

Was schließlich im Geschäft sichergestellt wurde, sei alles legal gewesen, versichert der Peiner. Entsprechend wurde das Verfahren gegen ihn auch eingestellt. Doch seine Produkte hat er nicht zurückbekommen. Denn die Einstellung sei nur unter der Auflage erfolgt, dass er auf Schadenersatz ebenso verzichtet wie auf die Rückgabe der Ware. Laut seiner Anwältin wäre es auch nicht erfolgversprechend gewesen, dagegen anzugehen, sagt Herberger. Also habe er das zähneknirschend hinnehmen müssen.

„Insgesamt hat in den vergangenen Jahren aber ganz klar das Positive überwogen“, betont der 44-Jährige. Die Freude darüber ist ihm deutlich anzumerken. Trotz der kurzen Nacht.



Polizei und Ordnungsamt durchsuchten 2023 „Herby's Hemp Farm“ in der Peiner Innenstadt.

Foto: Dennis Nobbe

Der größte Irrtum beginnt oft mit dem Satz: „Das lohnt sich sowieso nicht.“

Die Niedersächsische Goldbörse Braunschweig: auch bekannt aus **FOCUS MONEY** Juli 2026
Aktueller Goldkurs: 4.335,80 USD/Feinunze

„Das lohnt sich doch sowieso nicht.“ Diesen Satz hört man erstaunlich oft, wenn es um alte Schmuckstücke, geerbte Erinnerungen oder einzelne Münzen geht. Eine gerissene Kette, ein einzelner Ohrring, Zahngold, ein Ring mit Gebrauchsspuren oder eine kleine Schmuckschatulle, die seit Jahren unbeachtet in einer Schublade liegt. Viele Menschen sind überzeugt, dass diese Dinge kaum noch einen Wert haben – und beschäftigen sich deshalb gar nicht erst damit. Genau darin liegt jedoch häufig der größte Irrtum. Der tatsächliche Wert eines Schmuckstücks richtet sich nämlich nicht danach, ob es noch modern aussieht oder getragen wird. Entscheidend ist, welches Edelmetall enthalten ist, welches Gewicht vorliegt und welchen Wert Gold, Silber, Platin oder Pal-



Wir sind jetzt auch am Samstag von 10 bis 14 Uhr für Sie da!

ladium aktuell besitzen. Nicht selten zeigt sich bei einer professionellen Bewertung, dass vermeintlich wertlose Stücke deutlich mehr wert sind, als ihre Eigentümer erwartet hätten. Gerade Bruchgold, einzelne Ohringe, beschädigte Ketten oder alter Schmuck werden häufig unterschätzt. Was auf den ersten Blick unbedeutend erscheint, besteht oft aus wertvollen Edelmetallen. Deshalb lohnt sich eine professionelle Bewertung in vielen

Fällen bereits dann, wenn man einfach nur wissen möchte, welchen Wert die eigenen Schmuckstücke tatsächlich haben. Diese Erfahrung machen viele Besucher bei der **Niedersächsischen Goldbörse Braunschweig** in der Innenstadt von Braunschweig.

Zum Einsatz kommt dabei die moderne **Röntgenfluoreszenz Analyse (XRF)**. Mit dieser zerstörungsfreien Technik lässt sich der Edelmetallgehalt

präzise bestimmen. So wird schnell sichtbar, was tatsächlich in einem Schmuckstück steckt – unabhängig davon, ob es beschädigt, alt oder längst aus der Mode gekommen ist. Vielleicht liegt der größte Irrtum tatsächlich darin, den Wert der eigenen Schmuckstücke zu unterschätzen. Wer Klarheit über seine Werte erhält, kann anschließend selbst entscheiden. Viele Braunschweiger haben genau diesen Schritt bereits bei



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. GRÄNHOLM
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.

der Niedersächsischen Goldbörse Braunschweig gemacht – und waren überrascht, wie einfach und transparent der Weg von einer alten Schmuckschatulle zu einem fairen Gegenwert sein kann.

Eine Peinerin verwandelt Baumarktmaterial in Kunst

Marina Steinert erzählt mit Tiger, Wolf und Adler von Mut und eigenen Wegen

PEINE. Der Drache blickt wachsam nach links. Swarovski-Kristalle auf seinem Kopf schimmern im Licht - ebenso wie sein goldener Schuppenpanzer. Für Marina Steinert ist „Hüter der Zeit“ mehr als ein Kunstwerk – es erzählt einen Teil ihrer eigenen Geschichte. „Der Drache bewacht die Zeit, die hinter mir liegt“, erklärt die Peiner Künstlerin. „Der ist präsent. Man sieht die ganze Struktur. Er ist voll da. Die Vergangenheit ist abgeschlossen.“

Nur der Drache schaut zurück – alle folgenden Werke richten ihren Blick nach rechts, nach vorn. Der „Hüter der Zeit“ entstand 2025 intuitiv, sagt Steinert. Erst im Nachhinein habe sie erkannt, wie sehr das Bild ihren eigenen Lebensweg widerspiegeln.

„NICHT AUF MEIN BAUCHGEFÜHL GEHÖRT“

Denn die 37-Jährige hat erst nach einigen Umwegen zu ihrer Berufung gefunden. Schon als Kind war sie kreativ,



Tiere stehen bei Marina Steinerts aktueller Serie als Symbol für Werte: Die Künstlerin und der „Hüter der Zeit“.
Fotos: Donata Hardenberg (4)

ein Berufseignungstest empfahl ihr später sogar einen künstlerischen Beruf. Dennoch entschied sie sich zunächst für eine kaufmännische Ausbildung. „Ich habe damals nicht auf mein Bauchgefühl gehört“, sagt Steinert. Die Ausbildung bereut sie dennoch nicht. „Die braucht man überall“, sagt sie.

Erst Jahre später merkte sie, dass etwas fehlte. „Man grübelt, denkt nach und merkt schließlich: Irgendetwas erfüllt einen nicht.“

Heute arbeitet Steinert noch nebenberuflich im Reisebüro. Doch jede freie Minute widmet die Autodidaktin ihrer Kunst. Seit 2023 bringt sie sich Techniken selbst bei. „Irgendwann habe ich gedacht: Du fängst einfach an.“ Aus diesem Entschluss entstand ihr künstlerisches Konzept „Zwischen Kontrolle und Chaos“. Steinert beschreibt sich selbst als Perfektionistin – doch in ihrer Kunst versucht sie, diesen Anspruch hinter sich zu lassen. „Es ist kein Platz für Perfektion. Das Unperfekte ist für mich das Perfekte.“

ZEIT ALS SYMBOL FÜR VERGÄNGLICHKEIT, ABER AUCH UMWEGE UND CHANCEN

Zeit zieht sich wie ein roter Faden durch ihre Werke. Für Steinert steht Zeit nicht nur für Vergänglichkeit, sondern auch für Entscheidungen, Umwege und



Steinerts Entwürfe entstehen meist zunächst digital. Ein weiteres Beispiel für Krafttiere. „Ich arbeite das Konzept am Tablet aus, erst sind es grobe Skizzen. Das heißt aber nicht, dass es auch die gleichen Farben haben wird.“

Chancen. „Die Zeit läuft weg. Man möchte viel schaffen, aber man kann der Zeit nicht hinterherkommen“, sagt sie. Gleichzeitig verbindet sie damit eine Botschaft, die ihren eigenen Lebensweg beschreibt: „Es ist nie zu spät. Die Zeit ist da – nutze sie für die Dinge, die dir Spaß machen, für die du brennst“, sagt Steinert. „Für mich ist es die Kunst und ich nutze jede freie Minute, um meine Kreativität zu entfalten.“

Auf MDF-Platten schafft sie mit Strukturpaste und hochwertigem Epoxidharz Werke mit spürbarer Tiefe und plastischer Wirkung. Dass sie dabei gerne Materialien aus dem Baumarkt verwendet, kommt nicht von ungefähr: Ihre Mutter war Bauleiterin. Der Umgang mit Baustoffen sei ihr, „in die Wiege gelegt“ worden. Das Material entwickle oft seine eigene Dynamik. „Ich kann zwar die Richtung vorgeben, aber wie es am Ende wird, weiß man nie.“ Gerade darin liege für sie die größte Erkenntnis. „Es ist, wie es ist – einfach loslassen.“

KRAFTTIERE STEHEN IM MITTELPUNKT

Im Mittelpunkt ihrer aktuellen Serie stehen „Krafttiere“, die jeder Mensch in sich trage. Zu jedem gehören andere Tiere, die Steinert zu einzigartigen Kunstwerken verbindet. In ihrem Fall verschmelzen Tiger, Wolf und Adler zu einer Gestalt: Goldene Akzente auf dem sonst dunklen Werk. „Das sind meine Tiere ... Mut und Stärke, dass man mutig sein soll, den Weg zu gehen. Dass man innerlich stark genug dafür ist.“ Der Tiger symbolisiert für sie Stärke ohne Dominanz, der Wolf den Mut, als Rudeltier auch allein den eigenen Weg zu gehen, und der Adler Freiheit und Unabhängigkeit.

Kunst solle Emotionen wecken und Menschen berühren. „Kunst soll sprechen.“ Genau das wünsche sie sich auch für ihre Heimatregion. „Es gibt viele Künstler in Peine und Umgebung. Ich weiß nicht, ob sie entdeckt sind“, sagt Steinert. „Ich wünsche mir, dass Peine den Anfang macht und Künstlern mehr Möglichkeiten gibt, sichtbar zu werden.“ Zwar stelle sie inzwischen regelmäßig in Hannover, Hamburg und anderen Städten aus, doch mehr Ausstellungen und Galerien vor Ort wären ihr wichtig. „Für jeden Künstler ist es etwas Besonderes, seine Werke auszustellen. Wir wollen das präsentieren, wofür wir brennen.“

Ihr Ziel ist es, irgendwann von ihrer Kunst leben zu können. Sie werde zwar noch Zeit brauchen, aber davon lässt sie sich nicht entmutigen. „Viele sagen, es ist unmöglich. Aber wenn man den Willen dazu hat, ist nichts unmöglich“, ist die Künstlerin überzeugt.



Präsenz des Durchbruchs – Skizze auf Papier war der Beginn ihrer Serie. Drei Tiere sind in einer Gestalt erfasst. „Oft realisieren wir nicht was in unserem Inneren ruht.“



Marina Steinert und ihre Krafttiere auf dem Triptychon „Präsenz des Durchbruchs“. Um die Serie fortzuführen, hat Steinert sich bei anderen Menschen umgehört. „Es kamen sehr außergewöhnliche Kombinationen, auf die ich nie im Leben gekommen wäre.“

Trafokunst erzählt Soßmars Dorfgeschichte

SOßMAR. Wer künftig an der Jägerstraße 24 in Hohenhameln-Soßmar vorbeikommt, sieht dort nicht mehr nur eine Trafostation. Aus dem grauen Zweckbau ist ein farbenfroher Blickfang geworden: Avacon hat die Station künstlerisch gestalten lassen. Das Motiv am Technikhäuschen zeigt eine dörfliche Landschaft mit Kindern, Schafen und Kirche – und damit vieles von dem, was Soßmar und die Gemeinde Hohenhameln ausmacht. Gestaltet wurde das Kunstwerk von der Agentur Highlightz.

„Das Bild zeigt auf sehr sympathische Weise, was unsere Ortschaften prägt: Gemeinschaft, Natur, Familien und ein starkes Miteinander“, berichtet Hohenhamelns Gemeindebürgermeister Uwe Semper. „In Soßmar fügt sich dieses Motiv sehr stimmig in das Ortsbild ein. Es macht deutlich, dass auch kleine Orte große Geschichten erzählen können – über Zusam-

menhalt, Heimat und das Leben auf dem Land.“ Für Avacon ist die Gestaltung Teil einer langjährigen Verschönerungsaktion. Funktionale Bauwerke der Stromversorgung sollen dadurch nicht aus dem Ortsbild verschwinden, sondern bewusst Teil davon werden.

ZEUGNIS ÜBER DÖRFLICHES LEBEN

„Unsere Trafostationen stehen mitten in den Städten und Dörfern. Deshalb ist es uns wichtig, dass sie mehr sein können als reine Technikgebäude“, sagt Avacon-Kommunalreferent Ralf Baumgarten. „In Soßmar erzählt das Motiv vom dörflichen Leben. Diese Nähe zum Ort macht unsere Trafokunst aus.“ Auch lokalhistorische Interessierte kommen auf ihre Kosten: Der Schriftzug auf der Trafostation greift die historische Entwicklung des Ortsnamens auf.

SICHTBARES ZEICHEN FÜR FAMILIENFREUNDLICHKEIT

Dass Kinder im Mittelpunkt des Motivs stehen, passt auch zum Selbstverständnis der Gemeinde Hohenhameln. Die Gemeinde beteiligt sich am Programm „Kinderfreundliche Kommunen“; nach Angaben des Vereins leben in Hohenhameln rund 9.400 Menschen, darunter etwa 1.700 Kinder und Jugendliche. „Gerade solche Motive zeigen, dass Infrastruktur und Lebensqualität zusammengehören“, so Baumgarten weiter. „Eine Trafostation versorgt die Menschen mit Strom – und kann zugleich etwas über den Ort erzählen, in dem sie steht.“

Weitere Informationen zur Avacon-Verschönerungsaktion mit zahlreichen Realisierungsbeispielen sowie Videos über die Arbeit der Fassadengestalter finden sich auf der Internetseite des Netzbetreibers unter dem Stichwort „Kunst an Trafostationen“.

Katze Mimi sucht ein liebevolles Zuhause

PEINE. Die weiße Katze Mimi, geboren im Juni 2023, wartet im Tierheim Peine derzeit auf Menschen, die ihr ein dauerhaftes Zuhause schenken möchten. Die verschmuste und sehr menschenbezogene Samtpfote ist eine echte „Einzelprinzessin“ und möchte ihre Bezugspersonen ganz für sich allein haben. Nach einer behutsamen Eingewöhnung soll Mimi schon bald wieder Freigang genießen können. „Ideal wäre ein ruhiger Haushalt ohne kleine Kinder und ohne weitere Katzen“, wie die Mitarbeiter des Tierheims wissen.

Wer Mimi gern kennenlernen möchte, kann einen Besuchstermin im Tierheim Peine unter der Telefonnummer (05171) 52558 vereinbaren. Darüber hinaus warten dort zahlreiche weitere Hunde, Katzen, Kaninchen und Kleintiere auf ein liebevolles Zuhause. Das Tierheim freut sich außerdem über Spenden in Form von Nass- und Trockenfutter für Hunde und Katzen sowie Grünfütter für Kleintiere.



Für die dreijährige Mimi sucht das Peiner Tierheim ein neues Zuhause. Foto: Tierheim Peine



Bunte Gemälde aus dem Dorfleben zieren jetzt die Trafostation an der Jägerstraße in Soßmar.Foto: Avacon

HEINEKE
Bauunternehmen GmbH

- Hoch- und Stahlbetonbau
- Innen- und Außendämmung
- Altbauanierung
- Fliesenarbeiten
- Trockenausbau
- An- und Umbauten
- Bauwerksabdichtung
- Zimmerarbeiten

An den Rotten 4 • 31249 Hohenhameln-Ohlum
☎ 0 51 28 - 6 93 • www.bauunternehmen-heineke.de

BIG! DURST
Cello's Getränkehandel
Gültig: **MO 27.07. bis SA 01.08.2026**
+++ MO-FR VON 8.00-18.00 UHR • SA VON 8.00-14.00 UHR GEÖFFNET +++

5.49 Schöffhofer versch. Sorten 6x0.33 Ltr. + 0.48 Pfand Ltr. 2.77	11.99 Dithmarscher Pilsener 20x0.33 Ltr. + 4.50 Pfand Ltr. 1.82	16.99 Beck's versch. Sorten 24x0.33 Ltr. + 3.42 Pfand Ltr. 2.15
5.49 Vilsa Mineralwasser versch. Sorten 12x1 Ltr. PET + 3.30 Pfand Ltr. 0.46	11.99 Niehoff's Vaihinger Apfelsaft 6x1 Ltr. Glas + 2.40 Pfand Ltr. 2.00	21.99 fritz versch. Sorten 24x0.33 Ltr. Glas + 3.42 Pfand Ltr. 2.78

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

PAZ

Jetzt App downloaden!

Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland

SAVE THE DATE
TAG DER OFFENEN TÜR
22.08.2026
10:00 - 16:00 Uhr
Ackerköpfe 28
31249 Hohenhameln / Mehrum
Besuchen Sie uns vor Ort!

- PHOTOVOLTAIK
- WÄRMEPUMPEN
- KOMPLETTLÖSUNGEN

GW>>> ENERGYTEC
PHOTOVOLTAIK | WÄRMEPUMPE
Powered by **avacon**

www.gw-energytec.de

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

SCHENKE LEBEN, SPENDE BLUT.

Do., 30. Juli | 15:30 - 19:00 Uhr
Gemeindehaus St. Johannis
Alte Landstraße 1, **Dungelbeck**

Fr., 31. Juli | 15:30 - 19:00 Uhr
Mehrzweckhalle
Breite Straße 60, **Klein Ilsede**

Jetzt QR-Code scannen und einen Termin reservieren!

SPENDE BLUT
BEIM ROTEN KREUZ



Schützenfest in Vöhrum



Vom 31. Juli bis 2. August 2026

2110201_002426



Spieleleute sorgen für flotte Rhythmen.

FOTO: MICHAEL LIEB



Majestäten und Gefolge ziehen fröhlich durchs Dorf.

FOTO: MICHAEL LIEB



Die Vorfreude steigt bei treuen Schützinnen, Schützen und anderen Aktiven.

FOTO: MICHAEL LIEB



Eckhardt Nicolai, Teilerkönigin Katrin Grove, Teilerkönig René Klingschewski, Sabrina Kothe (Schützenfest Pokal) Timo Hiller.

FOTO: MICHAEL LIEB



Zusammenhalt und Gemeinschaft leben viele Generationen in Vöhrum.

FOTO: MICHAEL LIEB

Drei Tage voller Tradition, Gemeinschaft und bester Stimmung

Vom 31. Juli bis 2. August steigt in Vöhrum das große Fest

„Wir freuen uns sehr, erstmals mit dem Eventservice BUMA zusammenzuarbeiten. Uns ist es wichtig, Aufträge möglichst im eigenen Ort zu vergeben. Als Vöhrumer sind die beiden bestens bekannt, und wir freuen uns auf eine erfolgreiche gemeinsame Premiere. Die Mischung aus gelebter Tradition, Zusammenhalt und ausgelassener Stimmung macht das Vöhrumer Schützenfest jedes Jahr zu etwas ganz Besonderem. Wir freuen uns auf viele Gäste und drei unvergessliche Tage.“

Tobias Hillebrecht, Vorsitzender der Schützengilde Vöhrum e.V.

Wenn sich Ende Juli die Straßen in Vöhrum in Grün und Weiß verwandeln, Musik durch den Ort klingt und Jung und Alt gemeinsam feiern, dann ist es wieder so weit: Vom 31. Juli bis 2. August laden die Junggesellschaft Vöhrum e.V. von 1862 und die Schützengilde Vöhrum e.V. zum größten Fest des Jahres ein. Vorsitzender der Schützengilde Vöhrum e.V. Tobias Hillebrecht freut sich gemeinsam mit allen Beteiligten auf drei abwechslungsreiche Tage.

„Unser Schützenfest verbindet Generationen, schafft Gemeinschaft und zeigt, wie lebendig unsere Traditionen sind. Darauf sind wir unglaublich stolz“, betont Tobias Hillebrecht und ergänzt: „Wir bedanken uns bereits im Vorfeld bei allen Vöhrmern, die ihre Grundstücke mit Girlanden, Fähnchen und Birkengrün festlich schmücken.“

Freitag, 31. Juli

Das Festprogramm startet um 13 Uhr mit dem Antreten der Junggesellschaft am Dorfgemeinschaftshaus. Um 15 Uhr beginnt der Kinderumzug, der sich vom Festzelt aus gemeinsam mit dem Spielmannszug des Peiner Walzwerkvereins durch den Ort bewegt. Besucht werden die Vöhrumer Geschäfte „Blatt und Blüte-Grüne Ideen“ sowie Getränkhandel Kopf.

Im Anschluss wird für die Jüngsten die beliebte Kinderdisco ab 17 Uhr von der Vöhrumer Frauengemeinschaft auf dem Festzelt veranstaltet. Um 19 Uhr versammeln sich alle Schützen am Dorfplatz gegenüber der Bücherstube, bevor um 20 Uhr der feierliche Festkommers beginnt. DJ Lexx wird bis 3 Uhr für beste Stimmung auf dem Festzelt sorgen.

Gegen 22.30 Uhr wird das

große Feuerwerk über dem Festplatz gezündet. Der Eintritt beträgt am Freitag 8 Euro und am Samstag 10 Euro an der Abendkasse. Wer beide Partys besuchen möchte, kann bereits am Freitag ein Kombiticket für 15 Euro erwerben. Am Sonntag ist der Eintritt kostenlos.

Samstag, 1. August

Los geht es offiziell um 10.45 Uhr mit dem Antreten der Chargierten am Dorfgemeinschaftshaus zum Abholen der Könige. Um 13 Uhr versammeln sich alle Korporationen auf dem Parkplatz vor dem Schützenheim in der Posener Straße zum großen Schützenausmarsch.

Die Marschroute führt vom Schützenheim in der Posener Straße, Rosenstraße, Nelkenstraße, Schwicheldter Straße, Kirchvordener Straße zum Bürgerhaus. Ortsbürgermeister Herrn Dr. Ingo Reinhardt eröffnet das Schützenfest offiziell um 14 Uhr vor dem Bürgerhaus. Danach zieht der Festumzug über Kirchvordener Straße, Hofmannsthal Straße, Papenbusch, Backhausweg, Gartenstraße, Herrenfeldstraße, Im Kohlweg, Zum Eichholz und Hainwaldweg zurück zum Festzelt.

Um 17 Uhr findet die Königsproklamation auf dem Festzelt statt. Die bestgeheutesten Geheimnisse der letzten Wochen werden gelüftet durch die Proklamation der Jugendkönigin oder des Jugendkönigs, Junggesellenkönigs und Gildekönigin oder Gildekönigs.

Ab 19 Uhr folgt das Königsabendessen der Könige und ihrer Gäste, geladener Gäste und Besucher. Die erforderlichen Platzkarten können im Vorverkauf für 11 Euro noch bis 26. Juli zwischen 10 und 16 Uhr im Schützenheim Posener Straße erworben werden. Während des Abend-

brotes werden die Abteilungskönige, die Königinnen der Vöhrumer Mädchengemeinschaft und der Vöhrumer Frauengemeinschaft proklamiert.

Ab 20 Uhr wird das Festzelt wieder zur Tanzfläche. DJ Lexx und die Band Feierabend aus Vechelde, die bereits im vergangenen Jahr das Publikum begeistern, sorgen abwechselnd bis 4 Uhr für ausgelassene Partystimmung.

Sonntag, 2. August

Auftakt ist um 11.30 Uhr das traditionelle Königsfrühstück, für das Platzkarten benötigt werden. Aufgetischt wird Hochzeitssuppe in Terrinen, anschließend gibt es ein Buffet mit Rinderrouladen, Rotkohl, Putengulasch mit Paprika und Pilzen, Salzkartoffeln sowie Spätzle. Die Platzkarten kosten im Vorverkauf 24 Euro. Erhältlich sind sie bei den Vorverkaufsterminen im Schützenheim.

Ab 16 Uhr startet der bunte Ausmarsch zum Scheibenanbringen, bevor das Schützenfest nochmals mit Tanz und Musik von DJ Lexx bis 2 Uhr seinen stimmungsvollen Abschluss findet.

Musikalisch werden die Umzüge und Ausmärsche von den Spielern des Spielmannszug Vöhrum, dem Spielmannszug des Peiner Walzwerkvereins, dem Neue Bürger-Hörnerzug sowie dem Spielmanns- und Hörnerzug des TSV Bildung Peine begleitet. „Unser Schützenfest lebt von den vielen Menschen, die jedes Jahr mit Herzblut dabei sind – ob auf den Straßen, im Festzelt oder hinter den Kulissen. Als größte Ortschaft des Landkreises Peine sind wir stolz auf unser großes Festgelände und darauf, dass hier Jung und Alt, Schützenmänner und Schützenfrauen gemeinsam schießen, feiern und marschieren“, berichtet Tobias Hillebrecht erfreut.



Der Nachwuchs ist mit Begeisterung dabei.

FOTO: MICHAEL LIEB

EDEKA Ersu Vöhrum

Wir wünschen allen viel Spaß auf dem Schützenfest!

Wir sind immer gerne für Sie da!

Kirchvordener Str. 45 • 31228 Peine-Vöhrum • Tel.: 05171 929240
Öffnungszeiten: Montag bis Samstag 7.00 bis 20.00 Uhr

Steueranwalt

Steuerstreit, Steuerprüfung, Steuerbescheid, Steuerbescheid, Steuerbehörde, Steuerzahlung, Steuerantrag, Steuererklärung, Steuerformular, Steuerwettbewerb

Rechtsanwalt Christoph Hussy
Fachanwalt für Steuerrecht
Am Markt 3, 31224 Peine

Telefon: 05171 / 505 9585
E-Mail: kanzlei@fachanwalt.tax
www.fachanwalt.tax

Wir wünschen viel Spaß auf dem Schützenfest in Vöhrum!

Seit 1956 eigene Herstellung.

PREIBLER GmbH
FLEISCHEREI

& Partyservice
Qualität, Frische und fachliche Beratung
Gartenstraße 14 • 31228 Peine-Vöhrum
Tel. 05171 - 2 12 07

Vöhrumer Bücherstube
Papier und Geschenke
Kirchvordener Str. 12, Tel. (0 51 71) 2 14 45, Fax 92 99 58
E-Mail: voehrumer-buecherstube@t-online.de
31228 Peine-Vöhrum
Ein gutes Buch erfreut immer!

Kanzlei für Steuern & Recht Peine
Steuerberater & Rechtsanwälte
Christina Musiolek

Wir wünschen allen ein schönes Schützenfest!

ab 17.08.2026 in der Kirchvordener Str. 5 c in Vöhrum!

Heizung Sanitär

CHRISTIAN GERSTENBERG

FA. CHRISTIAN GERSTENBERG
POSENER STR. 66 • 31228 PEINE/VÖHRUM
TEL. 0151 - 23481330 • chr.Gerstenberg@gmail.com

Hans Talarczak

Inh. J. Rust
Installateur- und Heizungsbaumeister

Sanitäre Installationen • Heizungstechnik
Wartung / Service • Solartechnik

Hans-Marburger-Straße 6 • 31224 Peine
Telefon 0 51 71/1 74 46 • Telefax 0 51 71/64 92

SCHLESINGER IMMOBILIEN PEINE

Ihr professioneller Dienstleister, wenn es um Ihre Immobilie geht, speziell in den Bereichen:

- Verwaltung
- Vermietung
- Vermittlung

Romy Schlesinger
Kaufrau der Grundstücks- und Wohnungswirtschaft
☎ 05171 / 124 73 • ☎ 0176 / 220 13 712
31228 Peine / OT Vöhrum • Ricarda-Huch-Straße 11
E-Mail: romy.schlesinger@htp-tel.de
#schlesingerimmobilienpeine • www.schlesinger-immobilien-peine.de

WENN schnelle Hilfe gefragt ist, DANN fragen Sie uns!

Vertretungen Pfitzner
Sievershäuser:
Tel. 05175 98930
Ilse:
Tel. 05172 2271
Peine:
Tel. 05171 90090
Vöhrum:
Tel. 05171 94030

VGH
fair versichert

Viel Spaß beim Schützenfest

glaser
GLASBAUTECHNIK HAGEMANN GMBH
AUTORISIERTER EGE FACHHÄNDLER
KIRCHVORDENERSTRASSE 51 • 31228 PEINE-VÖHRUM
FON (0 51 71) 29 22 92 • FAX (0 51 71) 29 22 93
Reparaturverglasung • farbige Küchenrückwände • Spiegelwände • Glasüberdachungen • Schleifarbeiten

Wir setzen Frisurentrends!

Heidrun's Friseurstübchen

Terminabsprache:
05171 / 22 9 23

Schwarzdornstraße 27
31228 Peine-Vöhrum

E-Scooter-Kauf: Worauf Sie unbedingt achten sollten

Nur mal eben von A nach B kommen? Einige nutzen dafür längst ganz selbstverständlich einen E-Scooter. Wer einen solchen im Internet erwerben möchte, sollte aber genau hinschauen, warnt die Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein. Denn wo Hersteller unter anderem mit mehr Leistung, höheren Geschwindigkeiten und attraktiven Preisen werben, würden längst nicht immer Produkte verkauft, die auf deutschen Straßen bewegt werden dürfen, so die Verbraucherschützer.

Sie erklären, worauf Verbraucherinnen und Verbraucher beim Kauf achten sollten:

► E-Scooter muss eine Allgemeine Betriebserlaubnis (ABE) haben: Hat ein E-Scooter keine vom Kraftfahrt-Bundesamt erteilte ABE, kann für diesen auch keine Kfz-Haftpflichtversicherung abgeschlossen werden. Beides ist aber Voraussetzung für die Teilnahme mit dem Gefährt am öffentlichen Straßenverkehr. Der E-Scooter darf dann lediglich auf Privatgrund bewegt werden. Gerade günstigen Modellen aus dem Netz und dem Ausland mangelte es oft an einer solchen ABE.

► Vor dem Kauf auf das Typenschild achten: Auch am Typenschild eines E-Scooters lässt sich ablesen, dass für das Fahrzeug eine ABE vorliegt und es so für den deutschen Straßenverkehr zugelassen ist. Fehlt das Typenschild, sollten Verbraucherinnen und Verbraucher die Finger von dem Produkt lassen.

► Modelle mit mehr als 20 km/h Höchstgeschwindigkeit kritisch prüfen: Führt ein E-Scooter schneller, ist dieser kein Elektrokleinstfahrzeug mehr. Daher



Keine Straßenzulassung ohne Versicherung: Wer einen E-Scooter im öffentlichen Verkehr ohne Versicherungskennzeichen fährt, riskiert saftige Strafen. Foto: Martin Gerten/dpa

gelten für diesen andere Anforderungen. Wer die Voraussetzungen dafür nicht erfüllt, muss mit Bußgeldern und strafrechtlichen Konsequenzen rechnen.

► Erreichbarkeit sicherstellen: Gibt es ein Problem mit dem E-Scooter? Kommt die Lieferung nicht oder ist am Gefährt etwas defekt? In all solchen Fällen sollten Kundinnen und Kunden den

Hersteller oder Händler innerhalb der EU erreichen können. Andernfalls kann es zum Beispiel mit der Rechtsdurchsetzung Probleme geben.

► Vorab einen Blick ins Safety-Gate-Portal werfen: Das europäische Portal informiert über gefährliche Produkte und Rückrufe. Dort sind zum Beispiel E-scooter-Modelle gelistet, die

wegen Brandgefahr durch fehlerhafte Akkus oder aufgrund von Bremsmängeln beanstandet wurden. Gerade wenn Hersteller und Modell unbekannt sind, kann sich die Überprüfung lohnen, um einen Fehlkauf zu vermeiden.

► CE-Kennzeichen und TÜV-Siegel nicht mit einer Straßenzulassung verwechseln: Beides erklärt zwar, dass das Produkt grundlegenden Sicherheits- und Gesundheitsanforderungen gemäß EU-Richtlinien entspricht. Es bedeutet aber nicht, dass der E-Scooter für den deutschen Markt zugelassen ist.

► Auf eine deutschsprachige Bedienungsanleitung achten: Aufsteigen, losfahren, ankommen - so leicht kann's mit dem E-Scooter gehen. Doch nicht immer läuft alles wie geschmiert. Deshalb kann es nützlich sein, ein deutschsprachiges Handbuch mitgeliefert zu bekommen, in dem man im Zweifel nachlesen kann.

Wer bei seinem Kauf nicht auf eine gültige Betriebserlaubnis des Scooters achtet, riskiert teuren Ärger: Allein für die fehlende ABE droht den Verbraucherschützern zufolge ein Bußgeld in Höhe von 70 Euro und die Untersagung der Weiterfahrt, sollte der E-Scooter im öffentlichen Straßenverkehr zum Einsatz kommen. Oft werde das Gefährt zudem von der Polizei beschlagnahmt.

Fehlt damit auch das vorgeschriebene Versicherungskennzeichen, kann es sogar strafrechtlich relevant werden. Dann drohen Geldstrafe oder Freiheitsstrafe sowie Punkte im Fahrtenregister des Kraftfahrt-Bundesamts in Flensburg. (dpa)



Beim Stromverbrauch von Wäschetrocknern gibt es große Unterschiede - die Anschaffung eines sparsameren Modells kann sich langfristig lohnen. Foto: Christin Klose/dpa-mag

So können Sie beim Wäschetrocknen Strom sparen

Dank Trockner wandern frisch gewaschene Textilien möglichst schnell wieder in den Schrank. Wer das Gerät einsetzt, sollte die Wäsche vorher möglichst stark schleudern. Dazu rät Ane Esdohr von der Verbraucherzentrale Berlin.

Denn: „Wasser per Schleudern aus der Wäsche zu holen, braucht viel weniger Energie, als es später mit Wärme heraus zu trocknen.“

Auch wie viel Strom ein Trockner verbraucht, ist sehr unterschiedlich. „Der tatsächliche Verbrauch hängt vom Gerät, Programm, der Beladung und der Restfeuchte der Wäsche ab“, so Esdohr. „Moderne Wärmepumpentrockner brauchen grob etwa 0,7 bis 1 kWh pro Trocknung. Ältere Geräte ohne Wärmepumpe können dagegen etwa 3 bis 4 kWh pro Trocknung benötigen.“

Auf das Jahr gerechnet macht das einen großen Unterschied, wie eine Beispielrechnung zeigt: Wenn man zweimal die Woche seinen Trockner benutzt, verbraucht man pro Jahr je nach Gerät zwischen 72,8 kWh (Kilowattstunde) und 416 kWh Strom (2 mal 52 Wochen mal 0,7 kWh bzw. mal 4 kWh).

Damit fallen pro Jahr für den Trockner Stromkosten zwischen 25,48 Euro und 145,60 Euro an, wenn man mit Stromkosten von 35 Cent pro kWh rechnet. Ein großer Unterschied.

TROCKNEN IN DER WOHNUNG - WAS DABEI WICHTIG IST

Wer auf den Einsatz eines Trockners komplett verzichtet und seine Wäsche an der frischen Luft trocknet, verbraucht natürlich gar keinen Strom. „Am besten funktioniert das draußen, auf

dem Balkon oder in einem gut belüfteten Trockenraum“, so Esdohr.

Während der Heizperiode kann aber zusätzliche Heizenergie nötig werden. „Heizkörper, elektrische Luftentfeuchter oder Heizlüfter gezielt auf die Wäsche zu richten, verlagern den Energieverbrauch nur“, so die Verbraucherschützerin. Das frisst die Trocknerersparnis aus ihrer Sicht zwar meist nicht komplett auf, aber „komplett kostenlos“ sei Wohnungstrocknung im Winter eben nicht immer.

Außerdem wichtig, wenn man seine Wäsche drinnen trocknet: Den Raum gut lüften, damit die Feuchtigkeit nicht in der Wohnung bleibt. „Sonst spart man zwar Trocknerstrom, holt sich aber im schlechtesten Fall ein Feuchte- oder Schimmelproblem ins Haus“, so Esdohr. (dpa)

Es geht voran bei XXXLutz in Gadenstedt – schon jetzt das neue Sortiment entdecken!

Bei XXXLutz in Gadenstedt bei Peine läuft der Total-Umbau. Bis zur Neueröffnung im Spätsommer wird XXXLutz in Gadenstedt aufwändig modernisiert. Schon heute gibt es spannende Einblicke in das entstehende Einrichtungshaus der Extraklasse und die Chance, das neue Sortiment zu entdecken.

„Jetzt geht es wirklich voran“, sagt Jörn Hoffmeister, und schaut zufrieden auf die Küche hinter sich. Hier und da hängt noch ein Kabel aus der Wand, ein Mitarbeiter bringt Oberflächen aus Glas, Holz und Marmor im Eiltempo auf Hochglanz, erst danach kann die Deko platziert werden. Aber wer durch die XXXLutz-Filiale in Gadenstedt, direkt an der B444 südlich von Peine,

schlendert, merkt: Hier passiert etwas Großes – hier verändert sich gerade eine ganze Menge. „Wir sind super im Zeitplan“, sagt der Hausleiter.

Seit Mitte Mai läuft der Total-Umbau bei XXXLutz in Gadenstedt. Und weil die Handwerker für ihre Arbeiten Platz brauchten, ist die Umbauzeit auch Jagdzeit für Schnäppchen-Fans. Bereits seit Beginn des Umbaus gibt es auf einzelne Möbelstücke und auch auf ganze Küchen bis zu 75 Prozent – da konnte Hausleiter Jörn Hoffmeister mit seinem Team viele Kochbegeisterte in der Region glücklich machen. Auch in den Wochen bis zur Neueröffnung warten noch zahlreiche stark reduzierte Artikel.

Viele Bereiche sind bereits nahezu fertiggestellt

Wer das neue Sortiment von XXXLutz in Gadenstedt entdecken will, muss nicht bis zur Neueröffnung warten – viele Bereiche sind schon startklar. Neben den meisten Küchen sind auch im Schlafen und Wohnen schon die meisten Kojen praktisch fertig. „Es ist wirklich fantastisch, was das XXXLutz-Team hier für Arbeit leistet“, sagt Hausleiter Hoffmeister. Das Einrichtungshaus wird deutlich offener und luf-

tiger gestaltet, trotzdem kann man an den einzelnen Kojen Er zeigt auf ein Schlafzimmer, dessen Rückwand mit schwar-



Das Küchenstudio bei XXXLutz in Gadenstedt ist das mit der größten Auswahl in der Region.

wunderbar erkennen, wie die Möbel von Exklusivmarken wie Dieter Knoll oder anderen Premiummarken in den eigenen vier Wänden wirken. Besonders begeistert ist Hoffmeister vom Deko-Team von XXXLutz.

zen Hüten dekoriert ist, ein paar Meter weiter leuchten poppige Tapeten an den Wänden. „Wie das alles zusammenspielt, die verschiedenen Stile, Farben, Formen, das ist schon toll“, sagt er.



Björn Hoffmeister, der Hausleiter bei XXXLutz Gadenstedt freut sich bereits, die Kundinnen und Kunden im neu erstrahlenden Küchenstudio begrüßen zu können.

XXXLutz in Gadenstedt bleibt während des Umbaus geöffnet

Das Möbelhaus mit dem roten Stuhl wird nicht nur modernisiert und stilvoll dekoriert. Zukünftig finden Kundinnen und Kunden alle Highlights auf einer Etage – auf dann frischen 10.000 Quadratmetern Verkaufsfläche, ohne Treppen und komplett barrierefrei. „So wird das Einkaufen noch bequemer, die Auswahl besser und der Besuch bei XXXLutz noch komfortabler“, sagt Hoffmeister. Und das Haus ist noch besser sichtbar: Denn seit Kurzem ist die neue Fassade fertig, nun prangt über dem gläsernen Eingang der markante rote XXXLutz-Schriftzug.

XXXLutz in Gadenstedt bleibt auch während der Modernisierung komplett geöffnet. Das gesamte Sortiment des Möbelhauses mit dem roten Stuhl ist weiterhin bestellbar, und Jörn Hoffmeister gibt mit seinem

Team alles, um den Kundinnen und Kunden den gewohnt starken Service der XXXLutz-Profis zu bieten.

Vorfreude auf die Neueröffnung im Spätsommer

Im Spätsommer steht in Gadenstedt das große Finale der Modernisierung an. Gefei-ert wird dann über mehrere Tage und direkt mit einer der in Gadenstedt so beliebten Hausmessen. Zur Neueröffnung können sich Kundinnen und Kunden auf ein tolles Einkaufserlebnis freuen – mit vielen besonderen Angeboten, darunter etwa Currywurst für einen Euro, XXXLutz-Frühstück und viele Aktionen auch für Kinder. „Wir geben die nächsten Wochen alles, damit zur Eröffnungsfeier alles fertig ist und die Kundinnen und Kunden trotz Umbaus ein tolles Einkaufserlebnis haben“, sagt Hausleiter Jörn Hoffmeister.



Einige letzte Schnäppchen und Schätze sind immer noch zu ergattern, bis die große Neueröffnung vor der Tür steht.

XXXLutz Gadenstedt
An der Bundesstr. 2
31246 Gadenstedt

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

Mein Möbelhaus.
Mein xxxlutz.de



Die unsichtbare Prägung

Die Art, wie wir aufgewachsen sind, beeinflusst unbewusst unseren Erziehungsstil und unsere Rollenbilder als Eltern

VON FRANZISKA HERRMANN

Mike Becker hat unter seiner strengen Erziehung lange gelitten und den Druck dann unbewusst an seine Kinder weitergegeben – bis zum Suizidversuch der Tochter. Zwei Psychologen empfehlen, die Erziehungsstimme der eigenen Eltern zu reflektieren, um dann bewusst zu entscheiden, was weitergegeben wird und was nicht.

Wer Kinder erzieht, ist dabei stets von den eigenen biografischen Erfahrungen geprägt. Die Art, wie wir aufgewachsen sind, beeinflusst unseren Erziehungsstil und unsere Rollenbilder als Eltern. Das geschieht oft unbewusst und ist nur begrenzt steuerbar.

Doch dann hören sich Eltern in einem stressigen Moment sagen: Wie oft soll ich dir das noch sagen? Oder: Jetzt ist aber mal Schluss mit dem Theater! „Plötzlich ist sie wieder da, die Stimme der eigenen genervten Mutter oder des strengen Vaters“, erklärt die Psychologin Cécile Loetz.

WIE GEHEN WIR MIT WUT UM?

Laut Loetz drehen sich Erziehungsfragen häufig darum, wie emotionale Erfahrungen weitergegeben werden. Im Mittelpunkt steht dabei, wie getröstet wird, wieviel Nähe oder Strenge erlebt wurde sowie der Umgang mit Gefühlen wie Wut. Doch auch tief verinnerlichte Rollenbilder wirken nach. Das könne die Erfahrung sein, mit einem Vater aufgewachsen zu sein, der wenig präsent war, und die Frage, wie man aktiver am Leben der eigenen Kinder teilnehmen könne. Oder das Rollenbild der sich ausschließlich um andere kümmernden Mutter. „Da spielt nicht nur der äußere Druck, auch das eigene Gefühl, dass man sich sicherer fühlt, wenn man die anderen in den Vordergrund stellt, eine Rolle“, so Loetz. In beiden Fällen fehle es an einem inneren Vorbild, wie genau eine andere Mutter oder Vater Figur aussehen könnten.

STATT GESPRÄCHEN GAB ES PRÜGEL

Mike Becker, 55 Jahre (Name geändert), hat unter seiner eigenen Kindheit lange gelitten. Der Vater: nie da, die Mutter allein zu Hause mit den Kindern. Über Probleme wurde nie gesprochen,



Kinder brauchen Geduld und Trost: Die Erziehung ist mitunter von den eigenen Erfahrungen geprägt. Foto: Vlada Karpovich / Pexels

stattdessen gab es Prügel, sagt Becker: „Ich bin aus dieser Erziehung herausgekommen mit einer Programmierung; einer Schutzstrategie, die ich Tag und Nacht abgefahren habe.“ Lange Zeit habe er das selbst gar nicht gemerkt. Er habe perfekt funktioniert. Ein Einschnitt kam erst mit dem Suizidversuch seiner Tochter – die Klassenlehrerin hatte sich an eine Erziehungsberatung gewendet. Mike B. und seine Frau konnten das nicht begreifen, erinnert er sich. Plötzlich brach das ganze Konstrukt zusammen. „Bei uns zu Hause ging es immer liebevoll zu. Es gab es keine drakonischen Strafen, keinen Alkohol, keinen sexuellen Missbrauch, keine Gewalt, keinen Liebesentzug – und dann sitzen wir da und erfahren, dass das Kind suizidgefährdet ist.“

GESPRÄCHE ÜBER DIE EIGENE ERZIEHUNG

Erst später habe sich das Bild für ihn zusammengesetzt. Vieles sei

damals bei seiner Tochter zusammengekommen. Doch für ihren Umgang mit Gefühlen und Druck sieht er sich selbst in der Verantwortung. „Nach dem Tod ihrer Oma hat meine Tochter ihre Gefühle in Leistung umgewandelt. Sie hat in der Schule und beim Sport Vollgas gegeben – so wie sie es jahrelang bei mir gesehen hat.“ Später habe er dann mit seinen beiden Kindern darüber gesprochen, was die Erziehung, die er erlebt habe, mit ihm gemacht habe. „Ich wollte ihnen erklären, warum ich jahrelang so angespannt von der Arbeit nach Hause kam und immer so unter Stress stand“, erzählt er.

Es folgten viele Gespräche mit den Kindern. Sein Sohn teilte sich ihm mit und berichtete von Druck, den er in Gruppen empfand, von der Angst, etwas falsch zu machen und angestarrt zu werden. „Als alles aufbrach, empfand ich viel Leid. Ich hatte das Gefühl, in meiner Grundfunktion als Vater versagt zu haben. Es hat lange gedauert, bis ich

mich nicht mehr schuldig gefühlt habe“, erzählt Becker. Durch eine Therapie habe sich viel in ihm verändert, doch noch sei er nicht da, wo er gerne wäre. Das Verhältnis zu seinen Kindern sei durch seine neue Offenheit aber so gut wie nie zuvor.

DER UMGANG MIT DER STIMME DER EIGENEN ELTERN

„Die genaue Auseinandersetzung mit dem Erziehungsstil ist erst in jüngeren Generationen ein so wichtiges Thema“, beschreibt Psychologin Loetz die Schwierigkeit des Themas. „Viele Eltern haben selbst noch einen autoritären oder leistungsorientierten Erziehungsstil erlebt und versuchen, sich daraus zu lösen. Der Umgang mit der eigenen inneren Stimme der Eltern unterscheidet sich.“ Mit ihrem Partner, dem Psychologen Jakob Müller, hat Loetz mit „Jetzt bin ich schon wie meine Eltern: Wie Erziehung über Generationen wirkt“ ein Buch geschrieben, das helfen soll, sich selbst auf die Schliche zu kommen. Darin erklären sie auch Grundsätzliches. Anhand eines Modells zeigen sie, wie unterschiedlich Eltern auf die Stimme einer strengen Erziehung reagieren.

KAPITÄN, MATROSE, MEUTERER

Laut dem Modell gibt es drei unterschiedliche Typen. Beim Kapitän spricht die pure Identifikation mit dem, was die Eltern gesagt haben. Dabei übernehme man die Härte und bejahe das autoritäre Prinzip. Ein anderer Umgang mit der eigenen Erziehung ist die Stimme des Matrosen: Man identifiziert sich nicht, doch der innere Kritiker lebt weiter. Die innere Stimme bewertet andauernd, ob etwas richtig oder falsch war, ob man gut genug ist, peinlich wirkt, sich angemessen verhält. Eine Möglichkeit der Abgrenzung ist der Meuterer: Dabei ist der innere Kapitän zwar vorhanden, wird aber vehement abgelehnt. Dies führe später dazu, dass jede Form von Autorität bekämpft wird, auch wo sie vielleicht sinnvoll oder harmlos ist.

MUSTER WERDEN UNBEWUSST ÜBERTRAGEN

„Jeder dieser Modi bringt eine andere Entwicklungsaufgabe mit sich“, so Loetz. Während der Kapitäntyp lernen müsse, die eige-

ne Härte zu hinterfragen und den leidenden Teil in sich wahrzunehmen, muss der Matrose beginnen zu widersprechen, um sich vom Kapitän zu lösen. Der Meuterer wiederum müsse loslassen und akzeptieren, dass nicht jede Autorität bekämpft werden muss, weil das Leben aus mehr besteht als aus fortwährender Auflehnung. Oft spreche diese innere Stimme mit, wenn Eltern auf ihre Kinder reagieren. „Manchmal wird dann nicht das Kind gesehen, das gerade überfordert, müde oder ängstlich ist. Sondern es wird unbewusst auf die eigene Geschichte reagiert“, so Müller. „Wer als Kind erlebt hat, dass Anerkennung stark an Leistung gekoppelt war, wird sich oft vornehmen, das eigene Kind nicht unter Druck zu setzen. Trotzdem kann sich das Muster in Form einer Grundspannung einschleichen.“

NICHT ALLES HAT EINEN LINEAREN EFFEKT

Im Eltern-Kind-Umgang sei es wichtig, immer wieder die Perspektive umzudrehen und sich zu fragen, wie man sich selbst als Kind in einer ähnlichen Situation gefühlt hat. Auch Hinweise von anderen Erwachsenen oder dem Kind selbst sollte man ernst nehmen, da sie einen auf einen blinden Fleck hinweisen können. Ein Kind mit Schulanxiety könnte etwa auch etwas von den Leistungsansprüchen seiner Eltern ausdrücken. Vielleicht wird im Alltag unbewusst alles zum Lernprojekt, jedes Spiel zum Lernspiel. Dann gehört ein Teil der Angst möglicherweise gar nicht nur dem Kind. „Der Schlüssel für Erziehung sind immer die eigenen Gefühle“, sagt Loetz. Allerdings warnen die beiden auch vor der Annahme, dass alles, was Eltern tun, einen linearen, berechenbaren Effekt auf das Kind hat.

ZU DEN PERSONEN

Cécile Loetz und Jakob Müller sind Psychoanalytiker und in einer eigenen Praxis tätig. Müller arbeitet und forscht zudem am Institut für Psychosoziale Prävention am Universitätsklinikum Heidelberg. Gemeinsam haben sie den erfolgreichen Podcast „Rätsel des Unbewussten“ gegründet, für den die beiden 2018 den Förderpreis der Deutschen Psychoanalytischen Vereinigung erhielten und 2025 mit dem Deutschen Psychodynamik Preis ausgezeichnet wurden. Sie leben in Heidelberg.



Unter Strom: Stress kann ein Auslöser für Hitzewallungen sein. Foto: Christin Klose/dpa-mag

Wechseljahre: Was hilft gegen die nervigen Hitzewallungen?

Hitzewallungen kommen plötzlich: Von einem Moment auf den anderen schießt die Wärme ins Gesicht, in den Oberkörper, der Schweiß bricht aus. Gerne auch mal mitten in der Nacht, sodass man die Bettdecke einfach nur von sich reißen will. Viele Frauen kennen Hitzewallungen als Begleiter der Wechseljahre. Und sie fragen sich: Was kann man da tun?

Gynäkologin und Podcasterin Katrin Schaudig („Hormongesteuert“) sagt: Hormone können helfen. „Hormone haben einen schlechten Ruf. Der Ruf ist aber schlechter als verdient“, sagt sie.

Konkret kann eine sogenannte Hormonersatztherapie mit Östrogenen, manchmal auch ergänzt um Gestagene, die Beschwerden der Wechseljahre lindern. Auch Schlafstörungen und depressive Verstimmungen können sich durch eine Hormonersatztherapie bessern.

Speziell gegen Hitzewallungen gibt es zudem die Medikamentenklasse der Neurokinin-B-Hemmer. Diese Präparate setzen dort im Hirn an, wo die Hitzewallungen entstehen und schalten den Hitzereiz aus. „Die funktionieren sehr gut“, so Katrin Schaudig.

Dennoch gilt: Welche Therapie individuell am sinnvoll ist, besprechen Frauen am besten mit ihrem Frauenarzt oder ihrer Frauenärztin - auch weil Nebenwirkungen möglich sind. Übri-

gens: Viele Frauen machen auch mit pflanzlichen Präparaten - etwa auf Basis von Baldrian, Johanniskraut und Traubensilberkerze - gute Erfahrungen, um Wechseljahresbeschwerden zu lindern.

MIT FÄCHER, ZWIEBELLOOK UND LEICHTEM SCHAL

Zurück zur aufsteigenden Hitze: Um besser damit umzugehen, gibt das „Frauengesundheitsportal“ des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit (BIOG) diese Tipps:

- Auf einen Zwiebellook aus mehreren dünnen Lagen setzen. Steigt Hitze auf, kann man dann schnell Kleidung ablegen.
- Funktionsfasern tragen, weil sie Schweiß besser aufnehmen.
- Einen Fächer nutzen.
- Bahnt sich die Hitzewallung an, kann es guttun, sich kaltes Wasser über die Handgelenke laufen zu lassen.
- Einen leichten Schal oder ein Schultertuch griffbereit haben. Diese kann man sich bei einem Frösteln nach einer Hitzewallung überwerfen.

Bei manchen Frauen machen auch Anpassungen in der Ernährung einen spürbaren Unterschied - etwa der Verzicht auf scharfe Gewürze, Alkohol oder Kaffee. Außerdem können Sport sowie Entspannungsübungen dabei helfen, besser mit Hitzewallungen umzugehen. (dpa)

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.

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 Kompek: 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.

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



Nachtaktiver Flugakrobat sucht ruhiges Quartier zum entspannten Abhängen. Telefon: 030.284984-1574

Helfen Sie mit einer Fledermaus-Patenschaft!

Schützen Sie mit uns Fledermäuse und ihre bedrohten Lebensräume.

Eine Patenschaft können Sie auch verschenken!

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

MEINE EMPFEHLUNG

NEU



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 €



FOTO: IMAGO IMAGES

Mit Panorama-Meerblick: Hier steht die längste Stadtmauer Europas

Wir verraten, wie lang die Stadtmauer genau ist und was dich beim Besuch erwartet

Europas längste Stadtmauer befindet sich in Kroatien – aber nicht in Dubrovnik, sondern in der kleinen Stadt Ston weiter nördlich. Wir zeigen, warum sich ein Besuch noch lohnt.

Wer erraten soll, in welchem Land Europas längste Stadtmauer liegt, tippt wahrscheinlich nicht sofort auf Kroatien. Doch wenn du von Dubrovnik aus rund 55 Kilometer Richtung Norden zur Halbinsel Pelješac fährst, ist sie kaum zu übersehen: Eine mächtige Steinmauer zieht sich über die Berge oberhalb der kleinen Stadt Ston bis hinunter ans Meer. Dabei leben in dem historischen Ort selbst nur rund 2500 Menschen.

Trotzdem zählt Ston zu den bekanntesten Ausflugszielen in Dalmatien – nicht nur wegen seiner außergewöhnlichen Festungsanlage, sondern auch wegen seiner Salzärten, der Auster und der malerischen Lage an zwei Buchten. Wir verraten, wie lang die Stadtmauer genau ist, was dich beim Besuch erwartet und welche Highlights Ston darüber hinaus bietet.

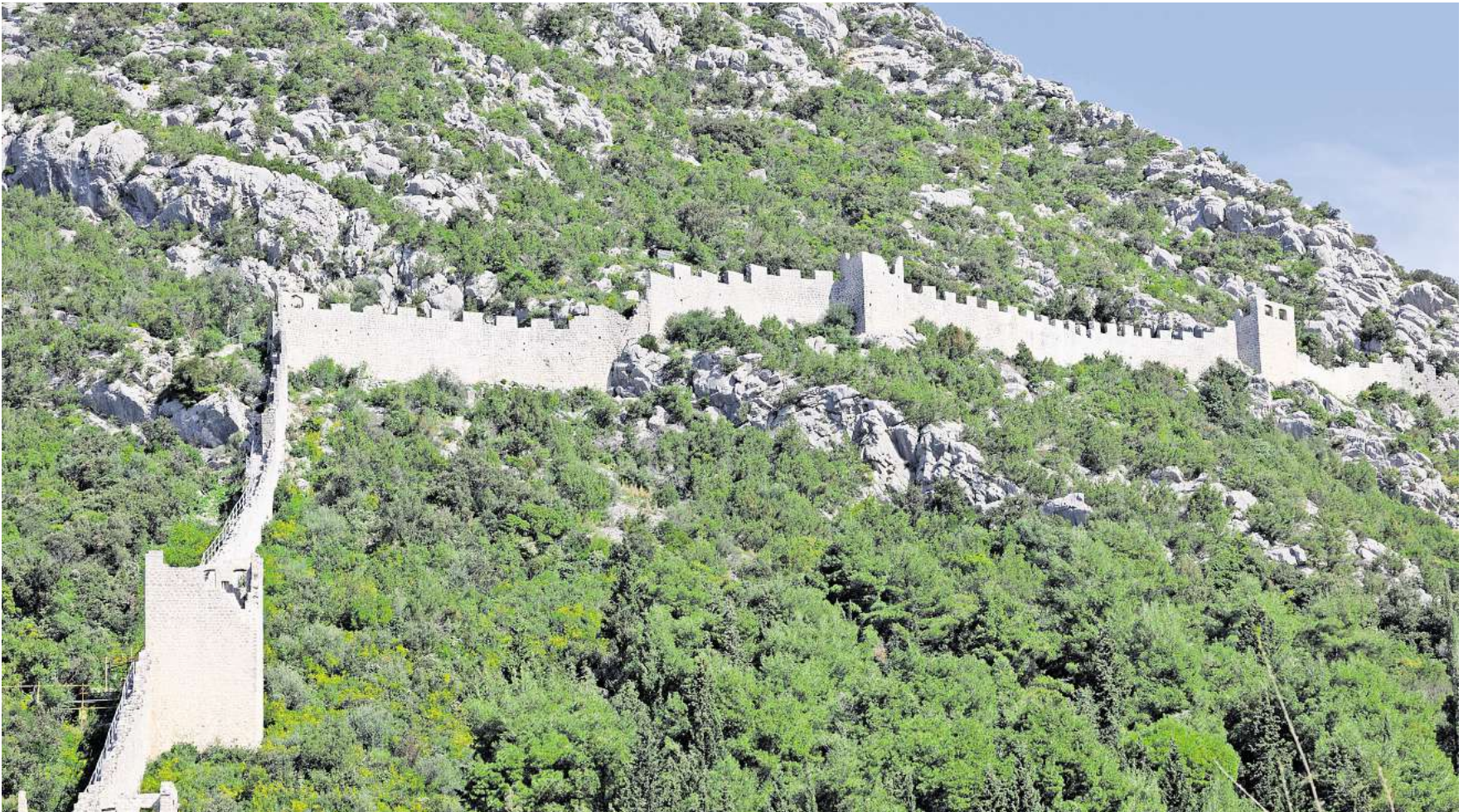
STONS IMPOSANTE STADTMAUER

Die mächtige Stadtmauer ist die Top-Attraktion von Ston, denn sie zieht sich über die Hügel zwi-

schen dem mittelalterlichen Kern von Ston und dem kleineren Nachbarort Mali Ston am Malistonski-Kanal. Mit rund 5,5 Kilometern gilt sie als längste erhaltene Stadtmauer Europas – ist damit aber deutlich kürzer als die gut 25 Kilometer lange Stadtmauer von Nanjing in China, die als längste Stadtmauer der Welt bezeichnet wird.

Stons Festungsanlage wurde ab 1336 von der damaligen Republik Dubrovnik errichtet. Sie sollte die wertvollen Salinen schützen und den schmalen Landstreifen zur Halbinsel Pelješac kontrollieren. Ursprünglich gehörte zu der Verteidigungsanlage 41 Türme und mehrere Bastionen. 20 Türme und sieben Bastionen sind bis heute erhalten und vermitteln einen guten Eindruck davon, welche strategische Bedeutung Ston im Mittelalter besaß.

Heute kannst du einen Teil der restaurierten Mauer in knapp zwei Stunden selbst begehen. Der Weg führt unter anderem zu den alten Wehrtürmen und Festungsanlagen, und du wirst mit weiten Ausblicken belohnt: Auf der einen Seite glitzert die Adria, auf der anderen liegen die historischen Salzärten von Ston, die seit Jahrhunderten in Betrieb sind. Dazwischen reißen sich die roten Dächer der Altstadt aneinander.



Die Stadtmauer von Ston in Kroatien gilt als längste Stadtmauer Europas.

Foto: imago images/imagebroker

WEITERE ATTRAKTIONEN VON STON

Auch abseits der berühmten Stadtmauer gibt es in Ston einiges zu entdecken. Mittelpunkt des Ortes ist der zentrale Platz mit dem Rathaus, kleinen Cafés und Restaurants. Von dort erreichst du viele der wichtigsten Sehenswürdigkeiten bequem zu Fuß.

Eines der bedeutendsten historischen Bauwerke ist das Franziskanerkloster mit der Nikolauskirche aus dem 14. Jahrhundert. Besonders sehenswert ist der gotische Kreuzgang. Im Inneren der spätromanischen Kirche werden zahlreiche Votiva-

ben aufbewahrt, von denen viele einst in den Goldschmiedewerkstätten von Dubrovnik gefertigt worden sind.

Nur wenige Schritte entfernt liegen die Salzärten von Ston. Bereits die Römer nutzten die günstige Lage an der schmalen Landenge zur Halbinsel Pelješac, um dort Salz zu gewinnen. Das kostbare Mineral galt damals als „weißes Gold“ und war über Jahrhunderte eine wichtige Einnahmequelle der Region. Mehr über die Geschichte der Salzgewinnung erfährst du im kleinen Solana-Museum direkt bei den Salinen.

Ebenfalls einen Blick wert ist die Festung Veliki Kaštio am

Rand der Salzärten. Sie war ursprünglich als Wohnhaus angelegt und wurde später in die Verteidigungsanlage von Ston eingebunden.

Wenn du anschließend nach Mali Ston weiterfährst oder läufst, erwarten dich die berühmten Auster- und Muschelzuchten.

Das saubere Wasser, der gleichmäßige Salzgehalt und die geschützte Bucht schaffen ideale Bedingungen für die europäische Auster (*Ostrea edulis*), die dort bereits seit Jahrhunderten gezüchtet wird.

Die Spezialität steht in vielen Restaurants der Umgebung auf der Speisekarte.

DIE SCHÖNSTEN STRÄNDE RUND UM STON

Wenn du nach der Besichtigung von Ston ans Meer möchtest, findest du auf der Halbinsel Pelješac zahlreiche Sand- und Kiesstrände. Das klare Wasser lädt zum Baden ein, während ruhige Buchten ideale Bedingungen für einen entspannten Tag am Meer bieten. Viele Strände eignen sich außerdem für einen Spaziergang entlang der Küste – mit Blick auf die Adria und die umliegende Landschaft.

Besonders beliebt ist der Sandstrand von Prapratno, der gut drei Kilometer von Ston entfernt liegt. Die geschützte Bucht

mit ihrem flach abfallenden Ufer eignet sich besonders gut für Familien und alle, die entspannt baden möchten. Zu den schönsten Kiesstränden der Halbinsel gehört außerdem Vuine bei Zulfjana. Die von Felsen eingerahmte Bucht bietet klares, türkisfarbenes Wasser und ist ein beliebter Ort zum Schwimmen und zum Schnorcheln.

Wer mehr Zeit mitbringt und viel Ruhe sucht, kann einen Ausflug in die Pržina-Bucht auf der nördlich gelegenen Insel Korsula machen. Die kleine Badebucht ist von mediterraner Vegetation umgeben und bietet beste Voraussetzungen für einen entspannten Tag am Meer.



Für einen Rundgang auf der Stadtmauer solltest du etwa zwei Stunden einplanen.

Foto: imago images/ YAY Images

So will das Schweizer Dorf Lauterbrunnen den Massentourismus bewältigen

Eine geplante Eintrittsgebühr für Autofahrerinnen und Autofahrer ist gescheitert

Fast eine Million Menschen übernachten pro Jahr in der Gemeinde Lauterbrunnen, in der eigentlich nur knapp 2700 Einheimische leben. Welche Maßnahmen nun helfen sollen, den Ansturm zu managen.

Das Schweizer Dorf Lauterbrunnen liegt nahezu paradiesisch inmitten der Alpen. Doch eine so traumhafte Lage hat auch Nachteile: Seit Jahren kämpft das Dorf mit steigenden Touristenzahlen.

Wie die Gemeinde Lauterbrunnen online offenlegt, gab es in den vergangenen Jahren über 900.000 Übernachtungen pro Jahr, der Rekord liegt derzeit bei 930.994 im Jahr 2024. Zum Vergleich: In der Gemeinde leben insgesamt nur knapp 2700 Menschen.

An schönen Sommertagen sei die Flut an Besucherinnen und Besuchern kaum zu bewältigen, sagte der Gemeindepräsident Karl Näpfli der „Berner Zeitung“. Als Höchstwert seien in nur wenigen Stunden 4600

Fahrzeuge in eine Richtung gemessen worden. Um das zu ändern, forderte Näpfli bereits vor zwei Jahren einen Eintritt für Autofahrerinnen und Autofahrer, den sie per App bezahlen könnten.

Doch dieses Vorhaben ist rechtlich gescheitert, da durch Lauterbrunnen eine Kantonsstraße verläuft. Die kantonalen Behörden hätten zu verstehen gegeben, dass das Eintrittsmodell nicht möglich sei. Somit bleibe es bei der Bekämpfung der Symptome, ärgert sich Näpfli.

In den vergangenen Jahren seien Lauterbrunnen sowie andere Tourismusgemeinden in der Region „überrollt“ worden – und die Gemeinde versuche nun, die Kontrolle zurückzugewinnen. Geplant sind zunächst drei große Projekte: Die Kantonsstraße soll verbreitert werden, damit auch Fußgängerinnen und Fußgänger Platz haben.

Außerdem soll ein unterirdisches Parkhaus mit bis zu 350 Parkplätzen errichtet werden,

und der Bahnhofplatz Lauterbrunnen soll benutzerfreundlicher gestaltet werden.

Um die Massen an Autos und Bussen in Lauterbrunnen zu reduzieren, soll zudem die Berner Oberland-Bahn (BOB) von Interlaken auf einen Viertelstundentakt umstellen, damit mehr Menschen mit der Bahn anreisen können.

Lauterbrunnen will keinesfalls sämtliche Touristinnen und Touristen vergraulen, dafür ist das Segment viel zu lukrativ. Laut „Berner Zeitung“ hat die Gemeinde im vergangenen Jahr ein Plus von 7,4 Millionen Franken in der Kasse verzeichnet.

SO REAGIERT DIE SCHWEIZ AUF DEN MASSENTOURISMUS

Pascale Berclaz, Direktorin der touristischen Vermarktungsorganisation „Made in Bern“, kennt die Schwierigkeiten im Berner Oberland, zu dem auch Lauterbrunnen gehört. Sie nennt es nicht „Overtourism“, sondern „Unbalanced Tourism“, also „unausgewogener

Tourismus“. Das Problem sei, dass sich zu viele Menschen am selben Ort zur selben Zeit befinden, und man müsse diese besser verteilen, „zeitlich und geografisch“.

Um das zu erreichen, soll es künftig auch mehr Angebote in der Nebensaison geben, beispielsweise Herbstwanderungen und Winterevents abseits der Piste. Außerdem sollen Gästinnen und Gäste angesprochen werden, die flexibler reisen können und nicht auf Ferien oder Ähnliches angewiesen sind.

Die Schweiz hat bereits auf den wachsenden Massentourismus reagiert und die Kampagne „Travel with care – leave with memories“ ins Leben gerufen. Darin wird auf die einzelnen Möglichkeiten und Verhaltensweisen hingewiesen, wie man verantwortungsbewusst reisen sollte. Dazu gehört auch, private Grundstücke zu respektieren, Menschen vor einem Foto um Erlaubnis zu bitten und lokale Unternehmen zu unterstützen.



Hunderttausende reisen jährlich nach Lauterbrunnen, um das Touristenhighlight mit eigenen Augen zu sehen.

Foto: imago images/imagebroker

► **STELLENANGEBOTE**

Wir suchen

Schulbusfahrer (m/w/d)

(Kleinbus-9-Sitzer)

für Schüler/innen mit Behinderungen in **Peine**, Kreis **Gifhorn** und die gesamte Stadt **Wolfsburg**.
Zur Teamverstärkung (auf Minijob-Basis)
Voraussetzungen: Pkw-Führerschein – mind. 21 Jahre alt – Gern auch ältere Bewerber mit hoher Zuverlässigkeit.
Sie bekommen bei uns die gesamte Fahrstrecke (Leer- und Besetztzeit) in voller Höhe bezahlt.
Sie haben das Fahrzeug vor der Tür.

Regenbogen Fahrdienst GmbH
Telefonisch erreichbar: werktags von 6 bis 18 Uhr
Telefon (05308) 52 11 000
bewerbung@regenbogen-fahrdienst.de

► **KAUFMÄNNISCHE BERUFE**

Wir suchen zum schnellstmöglichen Termin zur Unterstützung unserer Buchhaltung eine

Bürokauffrau/kaufmännische Angestellte w/m/d

mit Buchführungskennntnissen/DATEV in Teilzeit 8 – 13 Uhr Mo. – Fr.
Ihre aussagekräftige Bewerbung nebst Ihrem möglichen Eintrittstermin und Ihrer Gehaltsvorstellung senden Sie bitte an **Frau Anja Gebhardt**

AUTO-HENZE – Lkw- und Anhänger-Vertrieb
Inh. Jens Henze e.K. · Dieselstr. 6 + 8a, 31228 Peine
Telefon: (05171) 990218 oder buchhaltung@auto-henze.de

► **HOTEL / GASTRONOMIE**

Schlemmertrio GmbH
Der Partyservice für jeden Anlass!

sucht für die Küche zur Verstärkung Ihres Teams zu sofort einen

Koch (m/w/d)

in Vollzeit unbefristet für Braunschweig oder Hoheneggelsen

Zu Ihren Aufgaben zählen schwerpunktmäßig:

- Teamfähigkeit
- 5 Tage Woche
- Sicherstellung von Lebensmittel- und Betriebshygiene
- Lagerverwaltung:
- Kontrolle, Bestellung
- Verantwortlichkeit für die Termin- und qualitätsgerechte Zubereitung warmer und kalter Speisen

Schlemmertrio GmbH
Bahnhofsstraße 9
31185 Hoheneggelsen
Telefon: 05129 – 96 32 07
schlemmertrio@t-online.de

► **HAUS- UND REINIGUNGSPERSONAL**

Reinigungskraft m/w/d für Supermarkt in Vechelde gesucht, AZ: Montag – Samstag ab 6:00 Uhr, 3 Std. täglich. Tel. Bewerbung: 0171/8431973
Hans Schulz Gebäudereinigung GmbH

► **MINI- UND NEBENJOBS**

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

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

► **HANDWERK / GEWERBLICHE BERUFE**

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

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

► **STELLENGESUCHE**

Gartenarbeit, Pflasterarbeit, Zaunbau
Zuverlässige und Flexible Unterstützung rund ums Haus. ☎ 0163/2664548

Fliesenleger sucht Arbeit.
☎ 0160/ 977 39 654

hallo PEINE wochenende
erscheint an jedem Sonnabend

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

Geschäftsführer:
Carsten Winkler, Lars Rehman

Verantwortlich für den Anzeigenteil:
Redaktions-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.mediatools.de/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 Werbebotschafts-kleber mit dem Zusatzhinweis: „bitte keine kostenlosen Zeitungen“ an Ihrem Briefkasten anzubringen.
Weitere Informationen finden Sie auf dem Verbraucherportal www.werbung-im-Briefkasten.de

Gewinnen Sie Tickets für das Gourmet & Garden Festival!



Vom 6. bis 9. August 2026 lädt das Festival auf dem Landgut Wienhausen bei Celle dazu ein, die Schönheit und Vielfalt von Gartenkunst und Genuss unter freiem Himmel zu erleben. Internationale Aussteller präsentieren exklusive Gartenmöbel, Steinfiguren, handgefertigte Objekte und eine reiche Pflanzenauswahl – darunter Rosen, Lavendel und Palmen. Kulinarische Spezialitäten

und musikalische Unterhaltung an der Gitarre sorgen für ein rundum genussvolles Erlebnis. Für Kinder gibt es täglich z.B. Blumenkranzbinden. Ein praktischer Kundentransport- und EC-Service erleichtert Ihnen den Besuch. Das Festival



Scannen Sie den QR-Code und hinterlassen Sie auf unserer Gewinnspielseite Ihre Kontaktdaten. Teilnahmechluss ist der 30.07.2026 um 23:30 Uhr.
Wir wünschen viel Glück!

Dein Job in Peine und Region

lokalboten.de

#1 für Zustelljobs

Freie Stellen in

- Bierbergen
- Soßmar
- Zeitungszusteller Gadenstedt
- Aushilfe Postzustellung
- Zeitungszusteller
- Zeitungszusteller am Samstag 6-8 Stunden (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)

Schülerjob gesucht?

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

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

Freie Gebiete:

- Telgte
- Wierthe
- Bortfeld
- Wendeburg
- Kl. Bülten
- Kl. Ilsede
- Stedum

hallo PEINE wochenende

Erdbeben Venezuela

Helfen Sie den Menschen jetzt – mit Ihrer Spende!

Aktion-Deutschland-Hilft.de

Aktion Deutschland Hilft
Bündnis der Hilfsorganisationen

► **BEKANNTSCHAFTS-ANZEIGEN**

► **ER SUCHT SIE**

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

Bundesverband Deutscher Anzeigenblätter **BVDA**

Lokales spielt hier in der ersten Liga.

Knapp **80 %** unserer Leser sehen die Wochenblätter als feste Größe in der Region. Denn sie sind eine unverzichtbare Nachrichtenquelle für „das Wichtigste von nebenan“.

Mehr als 75 Prozent der Leser fühlen sich von ihrem Wochenblatt zuverlässig informiert über aktuelle Ereignisse am Ort. Die Studie „Anzeigenblatt Qualität“ des Bundesverbandes Deutscher Anzeigenblätter (BVDA) zeigt darüber hinaus: Drei von vier Lesern bewerten die Berichterstattung als glaubwürdig und sehen diese als gute Ergänzung zu anderen lokalen Medien.

Mehr Infos zur Studie und zum Medium Anzeigenblatt im Internet unter www.bvda.de

Quelle: Studie „Anzeigenblatt Qualität“ 2015, Basis: deutschsprachige Wohnbevölkerung (inkl. Ausländern) ab 14 Jahren; Leser = Leser pro Ausgabe (LpA)

Wenn Sie wüssten...

wie die Regierung hinter den Kulissen tickt.

Der Politik-Podcast mit **Dunz, Lamby und Quadbeck**

Jetzt Reinhören

MARKTPLATZ

GARTEN

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

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

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

Gartenpflege Tel.: (0172) 159 38 60

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

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

KUNST- UND SAMMLERMARKT

Ihr Anruf ist Geld wert! Kaufe Nähmasch., altes Spielzeug, Roh- bernstein, 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

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.plisse-peine.com

NEU: PAZ-Live-Verkehrsticker
Verkehrsmeldungen und Warnungen zu Staus, stockendem Verkehr und Verzögerungen im Peiner Land und der Region in Echtzeit.
Einfach QR-Code scannen

HOBBY UND FREIZEIT

Modellisenbahn und altes Spielzeug gesucht
039403) 94168

KAMINE / SAUNA

Kaminholz frei Haus (0170) 1045267

DIENTSTLEISTUNGEN

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

Maler- u. Tapezierarbeiten, Treppen- häuser u. Fassaden. Malermeister Lars Kather
05172/ 126940

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

Fensterreinigung
mit Abrechnung der Krankenkasse \$ 45 SGB Entlastungsbeitrag.
Kastek Service Gebäudereinigung
0157/57260207

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

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

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

Maler hat ab sofort Termine frei.
0176/61760103

Dachdeckermeister hat Termine frei, auch Kleinaufträge.
0531/37957766

Dachsanieierung, Isolierungen, Fassa- den/Verkleidung, Reparatur, Dachrin- nen, Garage, Carport, (0157) 33370799

Bachmann Tapezier- und Anstricharbeiten
05171/9881742

Dachdecker bietet: Flachdach& Dachrinnenabdichtung, Holzanstrich. UVM...
Tel.:0152/18590189

IMMOBILIENMARKT

IMMOBILIENVERKAUF

EIGENTUMSWOHNUNGEN

SZ Lebenstedt, möbl. u. sanierte 1 Zi. Whg., neue EBK, 30m², EG, Bj. 61, Fernhzg., Keller, Laminat u. Fliesen, 39.000€, frei
0151/42063328

HÄUSER

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

IMMOBILIENKAUFGESUCHE

GRUNDSTÜCKE

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

EIGENTUMSWOHNUNGEN

Wohlfühl-ETW gesucht
Freundliches Pärchen sucht helle 3- bis 4-Zi-Wohnung zum Kauf mit Balkon ab 70m² und gern Kellerraum. 05172-9644911, ella-henke-immobilien.de

Im EG od. mit Fahrstuhl
Dame, Ende 60, und ihr Dackel su. helle, gemütliche ETW mit 2-3 Zi. Sehr gern mit Balkon oder Terrasse. 05172-9644911, ella-henke-immobilien.de

HÄUSER

Gesucht in Wendeburg
Leitende Beamtin und ihre Familie su. gepfl. EFH, DHH oder RH ab 4 Zi. in Wendeb., Broistedt o.ä. Lage. 05172-9644911, ella-henke-immobilien.de

Modernes Haus gesucht
Haus oder Haushälfte aus den 90ern oder jünger von Familie aus Hildesheim gesucht. Ab 120m² Wohnfläche und bevorzugt mit großem Garten. 05172-9644911, ella-henke-immobilien.de

Wohnung zu klein!
Paar mit 2-jähr. Sohn, bald großer Bruder, sucht schönes EFH, DHH oder RH mit mind. 5 Zi im Raum PE. 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

Bungalow gesucht ...
Ehepaar sucht gemütli. Bungalow mit mind. 80m², Garten und gern Keller od. Garage, auch in dörflicher Lage. 05172-9644911, ella-henke-immobilien.de

Landschaftsgärtner su.
... Haus mit mind. 4 Zimmern und schönem/großem Garten für sich, seine Frau und Tochter Amelie. 05172-9644911, ella-henke-immobilien.de

Großzüg. Haus gesucht
Ärztin und Lehrer su. für sich und die 3 Kinder neues Zuhause mit ausreichend Platz, mind. 5 Zi u. gern Garten. 05172-9644911, ella-henke-immobilien.de

SUCHE Haus zum kauf

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

ANLAGEOBJEKTE

Mehrfam.haus gesucht
von Erbengemeinschaft (2 Brüder) mit mind. 4 Einheiten in gut vermietb. Lage. Provisionsfrei für den Verkäufer. 05172-9644911, ella-henke-immobilien.de

MIETANGEBOTE

3 ZIMMER

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

MIETGESUCHE

GARAGEN / EINSTELLPLÄTZE

Garage oder entsprechend großen Stauraum in Groß llsede/ltsede zu mieten gesucht. Angebote bitte an Handy Nr.
0160/5416478

IMMOBILIEN DIENSTLEISTUNGEN

TRANSPORTE / UMZÜGE

C&K Umzugsservice, Umzüge, Entrümpelungen, Renov., Mö- belmontagen, Lagerung
05 31) 38 91 23 55

KRAFTFAHRZEUGMARKT

KFZ ANGEBOTE

WOHNMOBILE / -WAGEN

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

CITROEN

Citroen C 1,0, Bestzustand, wenig km, TÜV + Insp. neu, Klima usw., nur 4l/100, 2.900 VB,
0152 11545982

OPEL

Opel-Corsa-C, BJ.05, TÜV: 05/27, 133000, Klima 2.Hand, Rentner, 890€,
0163 7379739

Hilfe, die ankommt.
Jetzt spenden!
drk.de/spenden

KFZ GESUCHE

MOTORRÄDER / ZWEIRÄDER

Kaufe gebr. Motorräder auch defekt
0531) 8789370

WOHNMOBILE / -WAGEN

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

PKW KAUFGESUCHE

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

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

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

Gesundheit

ANZEIGE

„Weil Abnehmen ab 40 auch einfach sein darf!“

Annette Frier setzt auf den neuen pureSGP Stoffwechsel-Shake aus der Apotheke, denn der aktiviert den verlangsamten Stoffwechsel ab 40.

Viele Frauen ab 40 erleben täglichen Frust: Die Lieblingsjeans geht nicht mehr zu. Der Bauch fühlt sich aufgedunsen an. Die Waage steigt weiter – obwohl sie genauso oder weniger essen wie früher. Kleinere Portionen, nichts Süßes, einen Salat und eine Diät nach der anderen. Und trotzdem passiert fast nichts. Oder schlimmer: Sie nehmen sogar zu. Frust steigt auf, sie suchen den Fehler bei sich.

Doch die Forschung weiß heute: Das Problem ist nicht ihr Wille – es ist ihr Stoffwechsel, der sich ab 40 grundlegend verändert. Viele Frauen geraten unbemerkt in eine biologische Stoffwechsel-Falle, die lange unterschätzt wurde: die sogenannte Glykation – die „Verzuckerung“ im Körper. Schon kleine Blutzuckerspitzen durch die „harmlose“ Banane zwischendurch, den Latte macchiato oder den Nachmittagssnack sorgen dafür, dass der Blutzucker hochschnellt und der Körper in den Speichermodus schaltet: Energie wird eingelagert statt verbrannt, besonders am Bauch. Klassische Diäten funktionieren deshalb ab 40 oft nicht mehr. Noch mehr Verzicht bremst den Stoffwechsel zusätzlich.

Neu: Der pureSGP Stoffwechsel-Shake – die Hoffnung für Frauen ab 40

Der pureSGP Stoffwechsel-Shake wurde speziell für den veränderten Stoffwechsel ab 40 entwickelt. Ein evidenzbasiertes Abnehmprodukt aus der Apotheke, das genau dort ansetzt, wo herkömmliche Diäten scheitern:

- Die zuckerfreie Formulierung aktiviert den Stoffwechsel und vermeidet Blutzuckerspitzen
- Hochwertige, reine Proteine unterstützen die Muskelmasse
- Wertvolle Ballaststoffe sorgen für ein angenehmes Sättigungsgefühl
- Essenzielle Mikronährstoffe beugen Mangelerscheinungen vor

Das Geniale: Dieser Shake ist ein purer Genuss. Einfach an fünf Tagen pro Woche zwei Mahlzeiten durch den cremigen Shake ersetzen – flexibel, wann Sie wollen. Keine Verbote, keine starren Pläne. Restaurantbesuch? Familienfeier? Kein Problem. pureSGP passt sich Ihrem Leben an – nicht umgekehrt. Beginnen Sie Ihr neues, leichtes Leben jetzt.

„Cremig, lecker, zuckerfrei und schmeckt echt gut!“

NEU

In der Apotheke: pureSGP Stoffwechsel-Shake (Vanille: PZN 20584687)

Jetzt **38% Preisvorteil** sichern

Starterset für Ihren Neuanfang

4x pureSGP Stoffwechsel-Shake in 4 leckeren Sorten (Vanille, Schoko, Erdbeere und Neutral) + Geschenk im Wert von über 40 Euro zusätzlich! Jetzt im Onlineshop unter **www.pureSGP.de**

Für Ihre Apotheke: **Taumea** (PZN 07241184)

Taumea kann helfen – natürlich und rezeptfrei aus der Apotheke.

Taumea, Wirkstoffe: Anamirta cocculus Dtl. D4, Gelsemium sempervirens Dtl. D5. TAUMEA wird angewendet entsprechend dem homöopathischen Arzneimittelbild. Dazu gehört: Besserung der Beschwerden bei Schwindel. • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82106 Gräfelfing

*Zink trägt zu einem normalen Fettstoffwechsel, zu einem normalen Kohlenhydrat-Stoffwechsel und zu einem normalen Stoffwechsel von Makronährstoffen bei. • *Das Ersetzen von zwei der täglichen Hauptmahlzeiten im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung durch einen solchen Zinkhaltigen Shake trägt zur Gewichtsabnahme bei.

HEIMAT OHNE HEKTIK

ZEITUNG, WO DU WILLST.

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

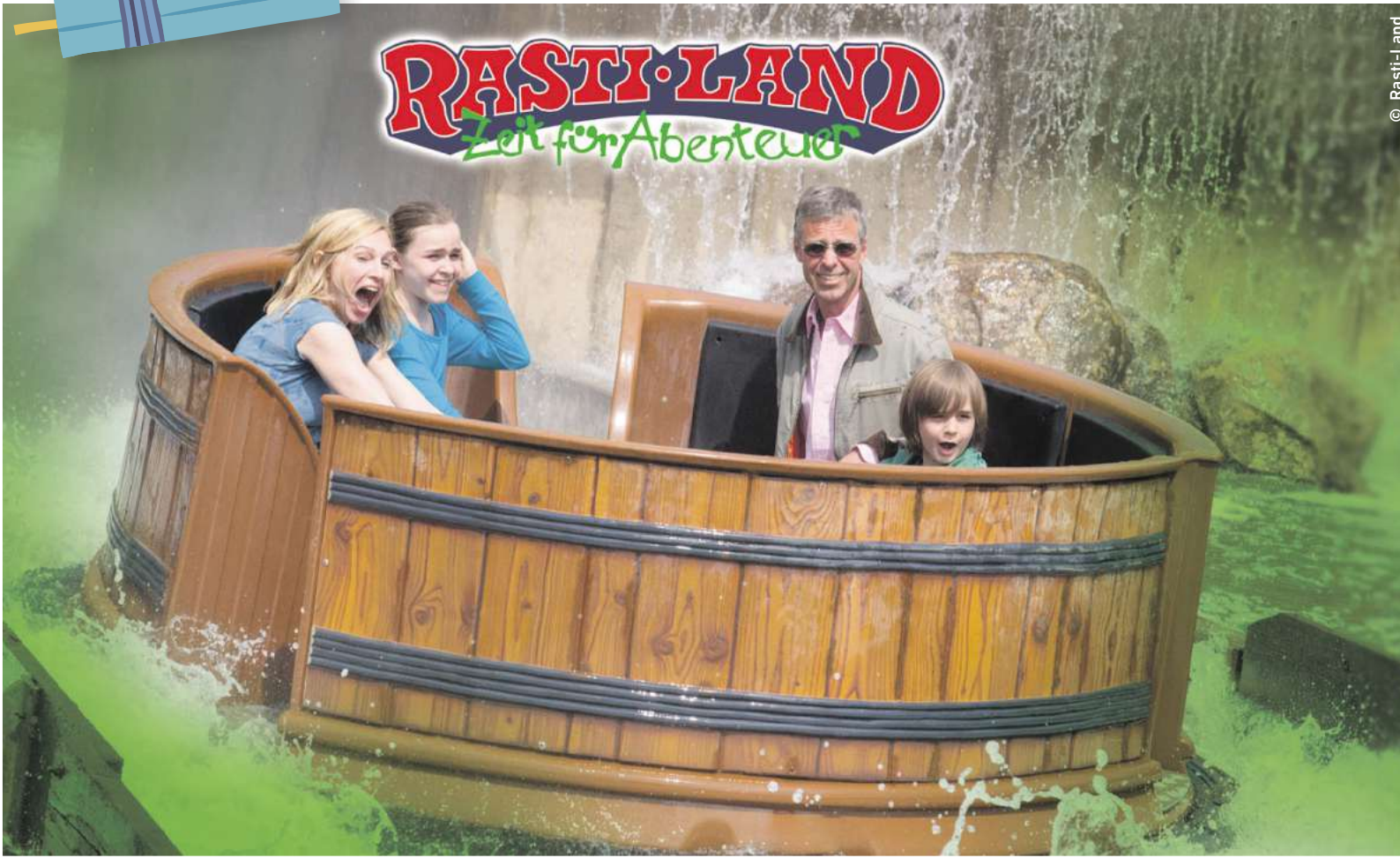
Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland **rnd**

Peiner Allgemeine ZEITUNG **PAZ**



FREIZEIT- VERGNÜGEN

TOLLE TAGE ZU TOLLEN PREISEN



Rasti-Land, Salzhemmendorf

Mehr als 50 Attraktionen

Adrenalin pur für die „Großen“. Zum Beispiel mit dem Freifallturm oder Rafting. Spaß und Unterhaltung für Familien und die Kleinen mit der Einschienenbahn oder Mini-Achterbahn. Hier gibt es unvergessliche Momente für alle.

Tageskarte 21,25 Euro inkl. Gebühren, zzgl. Versand.
Normalpreis 39,50 Euro. Gültig bis 09.05.2027

Weitere Infos unter www.rasti-land.de und
www.erlebnissommer-tickets.de



Ankommen und wohlfühlen – das Hasseröder Burghotel in Wernigerode



Wenn die Sonne den Harz in warmes Licht taucht, die Natur zum Entdecken einlädt und der Sommer nach gemeinsamen Abenteuern ruft, ist der perfekte Moment für eine Auszeit im Hasseröder Burghotel gekommen. In Wernigerode, der bunten Fachwerkstadt am Fuße des Brockens, erleben Familien, Paare und Großeltern mit ihren Enkeln erholsame Tage voller Abwechslung: Spannende Entdeckungstouren, beliebte Freizeitaktionen und vielfältige Ausflugsziele sprechen alle Generationen an.

300 Euro Gutschein für 153 Euro (inkl. Gebühren, zzgl. Versandkosten) Gültig bis 01.07.2029. Bitte Buchungsbedingungen beachten.

Weitere Infos unter
www.erlebnissommer-tickets.de



Dinopark Münchenhagen

300 lebensgroße Urzeitriesen sorgen für leuchtende Augen

Auf dem Gelände eines ehemaligen Steinbruchs können Sie echte Fußabdrücke der Urzeitriesen bestaunen. Ein weiteres Highlight bildet die neue Ausstellung „Giganten der Meere“.

Tageskarte 9,95 Euro inkl. Gebühren, zzgl. Versand.
Normalpreis 16,90 Euro. Gültig bis 01.11.2026

Weitere Infos unter
www.erlebnissommer-tickets.de



Bestellen Sie jetzt!*



www.erlebnissommer-tickets.de

*Nur solange der Vorrat reicht.



FAHRRAD

im Landkreis Peine
am 1. August 2026

Spaß

POWERED BY



PAZ

on

Tour



Veranstalter: Madsack Medien
Ostniedersachsen GmbH & Co. KG,
Werderstraße 49, 31224 Peine

Das große Fahrrad-Abenteuer wartet – 39 Stationen sind dabei

Mindestens sieben Stempel müssen bei der „PAZ on Tour“ gesammelt werden

Von Birthe Kußroll-Ihle

Kreis Peine. Am kommenden Samstag, 1. August, heißt es wieder: Sattel einstellen und ab in die Region! Die „PAZ on Tour“ startet bereits in ihre siebte Runde – eine Sommer-Zweirad-Aktion, die Familien, Hobbyradler und Freundesgruppen gleichermaßen begeistert. Selbstbestimmte Routen statt Vorgaben – das ist das Konzept von „PAZ on Tour“. Die Fahrrad-Aktion setzt auf Kreativität: Jeder Radelnde plant seine eigene Strecke, sammelt Stempel und hat die Chance auf attraktive Preise. Egal ob mit klassischem Muskelkraft-Antrieb, elektrischem Rückenwind oder mit Fahrradanhänger für die Kleinsten: Hier kommt jeder auf seine Kosten. Die Mission ist verlockend – die Region auf zwei Rädern entdecken und dabei noch attraktive Preise gewinnen.

Foto: halfpoint/123RF



Sie wohnen in Edemissen und möchten Ilsede erkunden? Oder Sie starten lieber von Peine aus und lernen ihren Heimatkreis mit all seinen Menschen, Geschäften und Betrieben kennen? Insgesamt 39 Erkundungsstationen laden Sie ein: Einzelhändler, Gastronomen, Handwerksbetriebe, Hofläden, Firmen und Dienstleister bilden zusammen mit der PAZ ein spannendes Netzwerk.

Das Mitmachprinzip ist einfach und macht Spaß: Fahren Sie mindestens sieben der insgesamt 39 teilnehmenden Stationen an – ganz nach Ihrer persönlichen Route. An jeder Station lassen Sie sich Ihren Besuch mit einem Stempel auf der Teilnehmerkarte bestätigen. Wer seine Karte komplett hat, kann sie in der Geschäftsstelle der PAZ abgeben und nimmt damit an der großen Verlosung mit verlockenden

Gutscheinen vom Premiumpartner Fahrrad Hahne teil.

Stempelkarten gibt es bei allen teilnehmenden Stationen oder zum Selbstausdrucken unter www.paz-online.de/ontour sowie via QR-Code. Wer seine Route lieber digital planen möchte, kann sich mit Google Maps seine ganz persönliche Fahrstrecke zusammenstellen. Es gibt keine starren Vorgaben, nur Freiheit und Kreativität beim Erkunden der Region!

Die ausgefüllte Teilnehmerkarte kann auch in der Woche nach der Aktion bis 10. August entweder direkt bei der PAZ in den Briefkasten eingeworfen oder auch per Post (Werderstraße 49, 31224 Peine) an uns geschickt werden. Unter allen Teilnehmenden mit mindestens sieben Stempeln verlost die PAZ drei Gutschei-

Foto: piksel/123RF



ne, die Fahrrad Hahne als Premiumpartner zur Verfügung stellt: 500 Euro für den Erstplatzierten, 250 Euro für den Zweitplatzierten und 100 Euro für den Drittplatzierten. Die Ziehung der Gewinner findet am 12. August 2026 statt.

Die Stempelkarten sind bei allen teilnehmenden Stationen – sie werden auf den folgenden Seiten vorgestellt – erhältlich und können unter www.paz-online.de/ontour beziehungsweise über den QR-Code auch selbst ausgedruckt werden.

Also auf geht's. In der Stadt Peine und dem Landkreis Peine gibt es viele schöne Ecken mit dem Fahrrad zu erkunden!

Als Stationen mit dabei sind:

Apotheke im Gesundheitszentrum Ilsede • Café Engelke (drei Standorte) • Dirk Apotheke Edemissen • Expert Peine • Fahrrad Hahne • Biergarten im Freibad P3 • Gasthaus Prüve Eickenrode • Glückauf-Apotheke auf Telgte • Erlebnisspeicher Hofschwicheldt • Haus am See • Hemingway • Hof Stolte/Kreiskurier Peine • Korn- und Senfmühle Blumenhagen • Landbäckerei Grete (13 Standorte) • Modehaus Schridde • Nah & Gut Harlos • Obi Peine • Peiner Allgemeine Zeitung • Phönix-Apotheke • Physio Fit • Rad-Spezi Mesmer Vechelde • Radieschen Naturkost • St. Laurentius-Apotheke Hohenhameln • Wasserverband Peine • Zweirad Hotopp



Vöhrum: Fahrrad Hahne, An der Ziegelei 10, geöffnet von 9 bis 16 Uhr

Freiheit auf zwei Rädern – Radfahren begeistert mehr denn je

Wer in die Pedale tritt, erlebt die Welt intensiver – das weiß auch Marc Katholing, Geschäftsführer von Fahrrad Hahne in Vöhrum. Der langjährige Partner der Aktion „PAZ on Tour“ unterstützt die Sommeraktion der Peiner Allgemeinen Zeitung auch in diesem Jahr mit viel Engagement. „Radfahren steht für Freiheit, Nachhaltigkeit und ein neues Lebensgefühl. Gerade im Peiner Land mit seiner abwechslungsreichen Landschaft ist das eine perfekte Kombination“, sagt er überzeugt.

Für Katholing ist klar: Das Fahrrad hat sich in den letzten Jahren vom Freizeitgerät zum täglichen Mobilitätsbegleiter gewandelt. Besonders E-Bikes stehen hoch im Kurs – vom sportlichen Trekkingrad bis hin zum praktischen Lastenrad für den Familieneinkauf. „Die Vielfalt ist enorm. Es gibt für jeden Einsatzbereich das passende Modell“, sagt der Experte. Auch technische Neuerungen machen die Räder smarter:

Digitale Displays, App-Anbindungen und individuelle Fahrprofile sorgen für immer mehr Komfort – auch bei längeren Touren.

Ein weiterer Trend: Immer mehr Unternehmen erkennen das Potenzial von Diensträdern. „Jobrad-Leasing ist gefragt wie nie. Es entlastet Mitarbeitende, fördert die Gesundheit und bringt gleichzeitig einen Nachhaltigkeitsschub für Betriebe“, erklärt Katholing. Fahrrad Hahne arbeitet dafür mit allen großen Leasinganbietern zusammen.

Auch in der Ausbildung tut sich einiges. Der Beruf des Zweiradmechatikers gewinnt an Attraktivität – nicht zuletzt durch den anhaltenden Fahrradboom. „Wir freuen uns über engagierte Quereinsteiger, etwa aus dem Kfz-Bereich, und bilden junge Menschen mit Leidenschaft fürs Fahrrad aus“, sagt Katholing, der selbst auf über 35 Jahre Branchenerfahrung zurückblickt.

Für Teilnehmerinnen und Teilnehmer von „PAZ on Tour“ bietet Fahrrad Hahne nicht nur fachkundige Beratung, sondern auch kleine technische Hilfen direkt vor Ort: Ob platter Reifen, lose Schraube oder klappern-

des Schutzblech – wer auf der Tour bei Hahne vorbeischaut, bekommt schnelle Unterstützung. Probefahrten und Tipps für die passende Ausrüstung inklusive. Dass das Radfahren immer beliebter wird, sieht Katholing

auch an den politischen Entwicklungen: „Infrastruktur und Radwegenetz werden verbessert, das macht das Fahren sicherer und angenehmer. Das motiviert auch mehr Menschen zum Umsteigen.“

„PAZ on Tour“ ist für ihn mehr als nur eine Mitmachaktion – sie ist ein starkes Zeichen für eine gesunde, nachhaltige und bewegte Region. „Das Fahrrad hat Zukunft – und die rollt direkt vor unserer Haustür los.“



(2) Foto: privat



Foto: shalamov/123RF



Foto: privat

Ilsede: Apotheke im Gesundheitszentrum, Eichstraße 5, geöffnet 8 bis 13 Uhr

Mit einer kleinen Überraschung im Gepäck

Ein Stopp in der Apotheke im Gesundheitszentrum Ilsede lohnt sich bei der „PAZ on Tour“ gleich doppelt. Das Team begrüßt alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer am 1. August von 8 bis 13 Uhr mit dem verdienten Stempel und einer leckeren Grillsalzmischung zum Mitnehmen – passend zur

Sommerzeit. Dazu gibt es weitere kleine Überraschungen und natürlich ein herzliches Willkommen. Die Apotheke freut sich darauf, die Radtour mit einer kleinen Aufmerksamkeit zu bereichern und wünscht allen eine gute Fahrt und viele schöne Begegnungen unterwegs.

Hahne

IHR NEUES FAHRRAD STEHT SCHON BEI UNS

Sommer ANGEBOTE

0%

HAHNE - FAHRRAD GmbH & Co. KG

Gestaltung: www.designedbyschindler.de

FLYER

G1 Upstreet 5.43 NL

- Panasonic GX Force Pro FIT Motor mit 75 Nm
- Großer Akku mit 630 Wh für richtig viel Reichweite
- FIT 3,5" Farb-Display Comfort DSP1-L
- Shimano Nexus 5-Gang Nabenschaltung
- SR Suntour Mobie A32 Federgabel
- Gates CDX Riemenantrieb
- Schwalbe Big Ben Bereifung

5 Jahre
GARANTIE***

*** Mehr Infos auf
flyer-bikes.com



Barpreis

5199 €
2999 €

2200 € gespart!

KETTLER

E-COMFORT P5 FL

- Bosch Performance Line Cruise Motor mit 75 Nm
- Bosch Akku mit 545 Wh für viel Reichweite
- Bosch Intuvia 100 Display
- Shimano Nexus 5-Gang Nabenschaltung
- SR Suntour NEX E25 Federgabel
- Schwalbe Energizer Plus Bereifung
- Ergon Griffe

Tiefer
Einstieg!



Barpreis

3699 €

2599 €

1100 € gespart!

KTM Cento 10 Plus

- Bosch Performance CX Motor mit 85 Nm
- Bosch PowerTube Akku mit 800 Wh
- Bosch Purion 200 Farb-Display
- Shimano Cues 10-Gang Kettenschaltung
- SR Suntour NCX32 Air Federgabel
- Schwalbe Energizer Plus Bereifung



TOP PREIS!

3999 €

ALPINA

GARBANZO UNISEX HELM

- Antibakterielle Polster
- Shield Protect
- Fliegennetz
- Helmschild

In verschiedenen Farben
und Größen erhältlich!

119,95 €

79,95 €

40 € gespart!



BRAUNSCHWEIG • PEINE • WOLFSBURG

WWW.FAHRRAD-HAHNE.DE

Erlebnis
SPEICHER
HOFSCHWICHELDT

Kennst Du schon deinen neuen Lieblingsort?

Folge uns auf [instagram.com/erlebnisspeicherpeine](https://www.instagram.com/erlebnisspeicherpeine)

nah & gut
VON EDEKA

Harlos

Gasthaus Proeve Eickenrode
von 1925 *Inh. Michaela Kowski*

Öffnungszeiten:
Mi. 15.00 - 22.00 Uhr
Donnerstag 17.00 - 22.00 Uhr
Freitag 17.00 - 22.00 Uhr
(Küche bis 20.30 Uhr)
Samstag 12.00 - 22.00 Uhr
(Küche bis 20.30 Uhr)
Sonntag 11.30 - 20.00 Uhr
(Küche 12.00 - 15.00 Uhr und 17.00 - 19.15 Uhr)

Wir sind ab dem 29.07.26 aus dem Urlaub zurück.

Ab sofort frische Pfifferlinge

Matjeswochen vom 20.08. - 20.09.2026

Matjesbuffet am 13.09.2026

Alter Postweg 12 • 31234 Edemissen OT Eickenrode • Tel. 05372-95 81 50
mkowski@t-online.de • www.gasthaus-proeve-eickenrode.de

Kommen Sie vorbei!

Die 7-Tage-Apotheke
365 Tage immer für Sie da ...

Mo - Sa 8 bis 20 Uhr
Sonn- und Feiertage 10 bis 18 Uhr

Servicenummer 05171 / 2 11 00

Glückauf Apotheke

Susanne Webersinn
Hannoversche Heerstraße 53
31228 Peine
Tel. 2 11 00 • Fax 2 30 70

Edemissen: Dirk Apotheke, Hermann-Löns-Straße 21, geöffnet 8 bis 13 Uhr

Neue Kraft für die nächsten Kilometer

Die Dirk Apotheke in Edemissen heißt die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der „PAZ on Tour“ am 1. August herzlich willkommen. Von 8 bis 13 Uhr gibt es dort den Stempel als Belohnung, gekühlte Power-Drinks und Energieriegel – genau das Richtige, um neue Kraft für die nächsten Kilometer zu sammeln. Außerdem hat das Team noch die eine oder andere Überraschung vorbereitet.

Mit guter Laune und einer kleinen Stärkung geht es anschließend bestens gerüstet weiter auf die Tour. Wir freuen uns auf Sie!



Foto: privat

Foto: privat



Peine: Hemingway Peine Cafe • Lounge • Restaurant, Am Markt 21, geöffnet 9 bis 18 Uhr

Kleine Auszeit auf dem Marktplatz

Eine kleine Auszeit auf dem Peiner Marktplatz bietet der Gastronomiebetrieb Hemingway Peine Cafe • Lounge • Restaurant. Das Hemingway – in den Räumlichkeiten des Alten Rathauses – ist von außen und innen eine Augenweide und eine ideale Anlaufstelle für eine Rast. Wer Stadtfeeling sucht, ist im Hemingway genau richtig – kann Platznehmen, sich zurücklehnen, Menschen vorbeiziehen lassen und Freunde treffen. Wer

bei „PAZ on Tour“ seine individuell ausgesuchten Stempelstationen anfährt und dabei das Hemingway aufsuchen sollte, wird schnell erkennen, dass er unter Sonnenschirmen gerne länger bleiben möchte.

Wie wäre es mit einem Frühstück oder einem erweiterten Mittagssnack? Auch nach der Route lässt sich bei Cocktails und Co. entspannt verweilen.

Peine: Modehaus Schridde, Am Markt 15, geöffnet 9 bis 16 Uhr

„Ja, mir san mit'm Radl da!“

„Ja, mir san mit'm Radl da!“ – dieser Ohrwurm begleitet die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der „PAZ on Tour“ durch die Natur und über die Straßen der Stadt. Und genau das ist die Idee: Radfahren an einem Sommertag, frei von Alltagsverpflichtungen, im eigenen Tempo, mit viel Bewegung und frischer Luft.

Wenn die Radelnden auf dem Peiner Marktplatz ankommen und ihre Räder abstellen, wartet bereits eine Überraschung: Dunja Wittenberg und ihr Team vom Modehaus Schridde heißen sie willkommen. Die Ladentüren stehen offen, die Atmosphäre ist ausgelassen – und wer durstig hereinkommt, bekommt sofort ein Erfrischungsgetränk in die Hand.



Foto: privat

Schnell entsteht ein Gemeinschaftsgefühl unter den Radfahrern. Dunja Wittenberg und ihre Mitarbeiterin-

nen haben sich bewusst für diese Aktion entschieden, weil sie wissen: Solche Momente in der City und im

Peiner Land machen das Zusammenleben lebendig. Also: Rauf aufs Rad und ab zum Modehaus Schridde!

Blumenhagen: Korn- und Senfmühle Mühle Blumenhagen, Zum Reitplatz 10, geöffnet von 11 bis 18 Uhr

Holzbackofen-Wochenende an der Mühle

Handwerk, Tradition und Leidenschaft verbinden Swantje und Henning Treumann mit ihrer Korn- und Senfmühle in Blumenhagen. Die Teilnehmer der „PAZ on Tour“ können hier handwerklich traditionell steinvermahlene Eulensenf sowie Getreideprodukte, u. a. steinvermahlene Vollkornmehle und Schrote, erwerben – ganz nach dem Motto: „Unsere Passion = Ihr Genuss“.

Seit Treumanns die kleine Mühle aus dem Dornröschenschlaf erweckt haben und ihre mittlerweile über 125 Jahre alte Mühlentradition fortführen, gibt es immer wieder Neues bei ihnen zu entdecken. So hat sich das Paar vor einigen Jahren einen langgehegten Wunsch erfüllt

und einen Holzbackofen gebaut. Die „PAZ on Tour“-Radler können sich am Veranstaltungstag auf Flammkuchen und andere Köstlichkeiten aus dem Holzbackofen freuen. Zudem gibt es Erfrischungsgetränke sowie Kaffee und Kuchen. Gleiches wird auch am Sonntag, 2. August, von 11 bis 18 Uhr angeboten.

Zudem ist der Mühlenladen geöffnet. Der Eulensenf wird in verschiedenen Geschmacksrichtungen hergestellt – von klassisch über scharf, pikant, fruchtig bis süß. Ein vielfältiges Sortiment an Mehlen verschiedenster Getreidesorten und Brotbackmischungen gehört natürlich auch zu einer Mühle dazu. Einfach vorbeischaun, innehalten und probieren!



Foto: privat

Hofschwicheldt: Erlebnisspeicher, Hofschwicheldt 1, geöffnet 11 bis 16 Uhr

Kennst Du schon deinen neuen Lieblingsort?

Der Erlebnisspeicher in Hofschwicheldt hat nach einer gründlichen Sanierungs- und Umbauphase seine Türen und Tore geöffnet. „PAZ on Tour“-Radelnde sind herzlich willkommen und können Erfrischungen und selbst gebackenen Kuchen genießen.

An diesem Ort verbinden sich der Charme historischer Bausubstanz mit moderner, eleganter Architektur und Funktionalität zu einer neorustikalen Kulisse.

Es ist ein multifunktionaler Veranstaltungsraum entstanden, der ganz unterschiedliche, individuell geplante Formate in den Bereichen Feste und Feiern, Kunst und Kultur, Arbeiten und Ausspannen, Landwirtschaft und neue Ländlichkeit, Groß und Klein, Beruf und Bildung, Vereine und Vergnügen, Ernährung und Erleben ermöglicht. Kurz: ein neuer Lieblingsort für alle!

Folge uns auf [instagram.com/erlebnisspeicherpeine](https://www.instagram.com/erlebnisspeicherpeine)



Peine: PAZ, Werderstraße 49, geöffnet 9 bis 15 Uhr

Mit der PAZ aufs Peiner Land abfahren



Radeln macht Spaß: Die Freude an der Aktion können die „PAZ on Tour“-Teilnehmer unterwegs mit Gleichgesinnten teilen.

Wenn die Radler vor der Geschäftsstelle des Medienhauses ankommen, erhalten sie zum begehrten Stempel ein Leuchtband, das die Sicherheit für Radelnde nach Einbruch der Dunkelheit erhöht. Und die PAZ und hallo Peine liegen zum Mitnehmen aus. Das PAZ-Team ist vor Ort und freut sich schon, wenn es mit vielen Radsportbegeisterten aus Stadt und Kreis ins Gespräch kommen kann.

PAZ-Projektmanagerin Melissa Tegtmeier begleitet die Vorbereitungen für die „PAZ on Tour“ und

sagt: „Uns begeistert immer wieder die hohe Motivation bei den teilnehmenden Stationen und der Riesenzuspruch bei den vielen Radlerinnen und Radlern. Wir wünschen allen wieder viel Spaß.“

Wer die PAZ als letzte von sieben Stempelstationen anfährt, kann seine mit Adresse ausgefüllte Stempelkarte gleich in die bereitstehende Box einwerfen. Alle anderen Teilnehmer haben dazu noch bis 10. August Gelegenheit, die Stempelkarte in der PAZ-Geschäftsstelle, Werderstraße 49, 31224 in Peine abzugeben oder per Post zuzusenden.

Die Ziehung der Gewinner findet am 12. August 2026 statt.

„Genuss aus dem Peiner Land“



**Flammkuchen aus dem Holzbackofen
Samstag und Sonntag
1. und 2. August
von 11 – 18 Uhr**

Edemissen-Blumenhagen, Zum Reitplatz 10,
Tel. 05176 - 97 66 05

17694901_002426

**Peine dreht am Rad –
und du kriegst die Pasta!**

Samstag, 01.08.2026 | 9–13 Uhr

**Die ersten 50 Radlerinnen und Radler
erhalten bei uns ein kostenloses Paket
Peiner Pasta.**

VIELE NEUE PRODUKTE im Hofladen in Peine.

Wir lassen jetzt auch einwecken...



Schwarzer Weg 20 • 31224 Peine • info@hof-stolte.de
Telefon: 0 51 76 - 92 29 44

17695701_002426

Telgte: Glückauf-Apotheke, Hannoversche Heerstraße 53, geöffnet 8 bis 20 Uhr

Zeit für Lebensfreude und Gesundheit

Die schönste Zeit des Jahres hat begonnen – für die meisten bedeutet der Sommer Urlaub und Freizeit. Das gute Wetter lockt uns in die Natur und lädt uns ein, mit der Familie und Freunden für die Gesundheit zu radeln. Wer die Glückauf Apotheke bei „PAZ on Tour“ anradelt, erhält außer seinem Stempel eine Überraschung für die Weiterfahrt.

Wenn es um Gesundheit geht, ist die urwüchsige Peiner Inhaberin

der Glückauf Apotheke, Susanne Webersinn, gerne dabei, das Projekt „PAZ on Tour“ mit ihrem Team zu unterstützen. Schließlich ist Gesundheit die Kompetenz des Teams, das immer ein offenes Ohr für die Wünsche und Bedürfnisse der Kundinnen und Kunden hat.

Die Glückauf Apotheke hat an sieben Tagen die Woche geöffnet. An Sonn- und Feiertagen von 10 bis 18 Uhr.



Foto: privat

Eickenrode: Gasthaus Prüve, Alter Postweg 12, geöffnet von 11.30 bis 22 Uhr

Idyllisch rasten seit 1925



Das Gasthaus Prüve Eickenrode hat sich in seiner nunmehr 101-jährigen Geschichte vom Dorfgasthaus

zu einem Ausflugslokal mit saisonalen Deutschen Gerichten entwickelt. Gern kehren Fahrradfahrer

und andere Ausflügler zum Beispiel zum Matjesessen oder derzeit zum Pfifferlingsessen ein. Der Biergarten

ist überdacht, sodass man auch bei schlechterem Wetter im Freien verweilen kann.

Aus dem Zapfhahn laufen Barre Bier und Paulaner Hefeweizen.

Kaffeespezialitäten von der Hannoverschen Kaffeemanufaktur sowie leckere Eisbecher und frisch gebackene Waffeln runden das Angebot ab.

Am Samstag, 1. August 2026, gibt es im Gasthaus Prüve Eickenrode ein Matjesbrötchen und ein 0,3-Liter-Kaltgetränk für 7,20 Euro und eine Kaffeespezialität mit einem Stück Obstkuchen mit Sahne für ebenfalls 7,20 Euro. Warme Küche gibt es bis 20.30 Uhr.



**Wir sind bei
"PAZ on Tour"
auch mit dabei
und freuen uns
auf Ihren Besuch!**

Hemingway Peine
Am Markt 21
31224 Peine

05171 - 807 24 39
www.hemingway-peine.de

17696101_002426



**Ja, wir ran
mit dem Radel ...**

**Wir halten Erfrischungs-
getränke für Sie bereit.
Wir freuen uns auf Sie!**

Schridde
AM MARKT

Spezialgeschäft für die modebewusste Frau
Inh. Dunja Wittenberg
Am Markt 15 • 31224 Peine • Telefon (0 51 71) 1 58 28
E-Mail: post@modehaus-schridde.de
Öffnungszeiten: Mo. – Fr. von 9.00 – 18.00 Uhr
Sa. von 9.00 – 16.00 Uhr
Parkplätze am Geschäft

17696001_002426



Auf ein gutes Glas Wasser zum Wasserverband Peine...

... wir öffnen für PAZ on tour am 1. August von 10 bis 15 Uhr unsere Stempelstation. Und an unserer Refill-Station gibt es erfrischendes Trinkwasser für die Radler.

Wir freuen uns auf den Dialog rund ums Wasser.



17699101_002426



**Mach mal Pause....
stempeln & genießen
im Biergarten am Freibad**



**Neustadtmühlendamm 11
31226 Peine, Tel. 05171/589843**

17700101_002426

Medical Fitness & Gesundheitstraining

*Für mich.
Für meine Gesundheit.*



www.physio-fit-peine.de

17775501_002426



meine Landapotheken

Apotheke im Gesundheitszentrum Ilsede
St. Laurentius-Apotheke Hohenhameln
Dirk Apotheke Edemissen

Radeln ist ...
Natürlich
gesund!

Wir freuen uns
auf Ihren Besuch
am 1.8. bei
„PAZ on Tour“.



meine-Landapotheken.de
shop.meine-Landapotheken.de

18531801_002426

Oberg: nah & gut Harlos, Oberger Hauptstraße 30, geöffnet von 7 bis 20 Uhr

Einkaufen mit Charme – Der Dorfsupermarkt



Foto: privat

Freundlich, gemütlich und regional: Seit Stefanie und René Harlos im Herbst 2024 den nah & gut Supermarkt in Oberg übernommen und jetzt den Umbau abgeschlossen haben, weht frischer Wind. Davon können sich die „PAZ on Tour“-Teilnehmende überzeugen, wenn sie den Markt anfahren.

Hier trifft frische, regionale Vielfalt auf modernste Technik. Mit den neuen Selbstbedienungskassen geht der Einkauf blitzschnell – mehr Zeit für andere Dinge wie vielleicht das Radeln. Die liebevoll gestalteten Bilder aus der Ortsgeschichte erzählen aus der Vergangenheit – ein echtes Stück Heimat.

Es gibt Backwaren und Kaffee to go – ideal für den Kaffeeeklatsch oder den Weg zur Arbeit.

Vor dem Supermarkt steht ein extra großer Treckerparkplatz zur Verfügung, damit auch Landwirte bequem einkaufen können. Und perfekt für alle, die mit ihrem Traktor unterwegs sind.

Herz und Vielfalt und in Verbindung mit Frische und Regionalität sind Stefanie und René Harlos beim Einkaufen wichtig – ein Konzept, dass die ehemaligen Marktleiter nun in ihren zwei eigenen Supermärkten in Oberg und Diekholzen ausleben.

Peine: Zweirad Hotopp, Schwarzer Weg 78, geöffnet 9 bis 13 Uhr

Radeln mit Rückenwind – Dienstradleasing

Trendy, spaßig, umweltschonend und besonders gesundheitsfördernd: Immer mehr Menschen satteln auf das E-Bike um. „Das Radeln mit Rückenwind ist in den vergangenen Jahren immer beliebter geworden“, bekräftigt Karl-Martin Hotopp vom gleichnamigen Peiner Zweirad-Fachgeschäft am Schwarzen Weg.

„PAZ on Tour“-Teilnehmer können sich dazu bei Zweirad Hotopp informieren. „Ein bedeutender Faktor – neben der Fülle an unterschiedlichsten Modellen – ist das Dienstradleasing, mit dem Arbeitnehmer bei der Anschaffung ih-

res Traumrads bis zu 40 Prozent gegenüber dem Direktkauf sparen können“, sagt Hotopp und erklärt das Prinzip: Egal, ob Sie sich für die City- oder Trekkingvariante, den Retrostyle oder auch das Mountainbike entscheiden – das Vorgehen ist einfach. „Der Arbeitnehmer wählt sein persönliches Traumrad einfach im Geschäft aus. Nach Vertragsabschluss wird die monatliche Nutzungsrate bequem mit der monatlichen Gehaltsabrechnung abgeführt.“ Weiterer Pluspunkt: Nach Ende der Laufzeit lässt sich dann ein neues hochwertiges Dienstrad beantragen.



Foto: Ralf Böhler

„Besonders bei E-Bikes ist das interessant, da man somit stets ein Modell mit den modernsten

Technologien in Sachen Antrieb und Akkuleistung fährt“, betont Hotopp.

Landbäckerei Grete: Duttonstedt, Eilhart-von-Oberg-Straße 25 | Peine, Berliner Ring 9 | Hillerse, Hauptstraße 31 | Stederdorf, Edemissener Straße 14 | Wipshausen, Rathausring 3 | Vöhrum, Unter dem Spring 1 | Edemissen, Am Eckernkamp 2 | Wendezelle, Braunschweiger Straße 38 | Klein Ilsede, Breite Straße 18 | Bülten, Alt-Klein Bülten 11 | Woltorf, Schwittmerstraße 13 | Peine, Eichendorffstraße 11, geöffnet von 5.30 bis 12 Uhr | Alle anderen Läden sind geöffnet von 5 bis 12 Uhr

Fünf Sterne für Backwaren, Qualität, Service und Freundlichkeit

Bäckermeister und Geschäftsführer Iljaz Leba hat stets ein offenes Ohr für neue Ideen.

Deshalb ist es für ihn selbstverständlich, mit der Landbäckerei und den Filialen des Traditionsbetriebes in verschiedenen Ortschaften des Peiner Landes bei „PAZ on Tour“ mitzumachen. Denn viele Leute er-

kunden per Fahrrad die eigene Region, tun etwas für die Gesundheit, haben ein Ziel und viel Spaß dabei. Kreativität und viel Feingespür, gepaart mit Ursprünglichkeit und Geschmack, machen das Backhandwerk bei Grete aus.

So lassen sich hier neben den Backwaren auch exzellenter Kaffee und leckere Snacks genießen.



Foto: privat

Peine: Radieschen Naturkost, Echternstraße 32, geöffnet von 9 bis 13 Uhr

Auf zwei Rädern zur frischen Bio-Vielfalt!

Teilnehmende der „PAZ on Tour“, die bei Radieschen Naturkost einen Stopp einlegen, können sich gleich doppelt etwas gönnen – frische Luft und nachhaltige Leckerbissen. Einfach das Fahrrad abstellen, einen neugierigen Blick auf das Bioladensortiment werfen und dabei vielleicht ein neues Lieblingsprodukt entdecken. Hochwertige Bioprodukte aus der Region und der Natur stehen im Einklang mit einem umweltbewussten Lebensstil.

Der Bioladen ist Auffüllstation. Radelnde können ihre Trinkflaschen mit Wasser auffüllen und erhalten außer einem Stempel vom Radieschen-Team auch gesunde Vitamine für die Weiterfahrt.

Radieschen führt handverlesene Bioprodukte, regionale Spezialitäten und faire Marken. In jedem Produkt steckt Liebe zur Natur. Und Nachhaltigkeit schmeckt eben am besten, wenn sie gleich um die Ecke ist.



Foto: privat

Foto: privat

**Peine: PhysioFIT, Werner-Nordmeyer-Straße 39,
geöffnet von 9 bis 18 Uhr**

Erfrischung für aktive Radler

Ein Stopp im PhysioFIT lohnt sich auch in diesem Jahr gleich doppelt: Neben dem beliebten „PAZ on Tour“-Stempel lädt das PhysioFIT-Team alle Radlerinnen und Radler zu einem erfrischenden Mineralgetränk ein.

„Gerade bei einer Fahrradtour im Sommer ist es wichtig, den Körper ausreichend mit Flüssigkeit und Mineralstoffen zu versorgen“, erklärt das PhysioFIT-Team. Durch Bewegung und Schwitzen verliert

der Körper Elektrolyte wie Natrium, Kalium oder Magnesium. Diese unterstützen Muskelfunktion, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden.

Ein Mineralgetränk kann helfen, den Flüssigkeitshaushalt auszugleichen und neue Energie für die nächste Etappe zu liefern. Das PhysioFIT-Team freut sich, die Teilnehmer von „PAZ on Tour“ mit einer kleinen Erfrischung zu unterstützen.

Peine: Hof Stoltes kleiner Mühlenladen, Schwarzer Weg 20, geöffnet von 9 bis 13 Uhr

Ein Paket „Peiner Pasta“ für die ersten 50 Besucher

Schauen Sie einfach in Stoltes Hofladen in Peine vorbei, lernen Sie unser Sortiment kennen und probieren Sie viele neue Produkte. Es hat sich einiges getan: Viele neue Produkte warten auf die Radelnden – darunter feine Olivenöle, besondere Essigsorten, leckere neue Honigsorten, frisch gerösteter Kaffee, der direkt vor Ort gemahlen werden kann, unsere schönen dicken Eier vom Hof und vieles mehr.

um die Uhr einkaufen möchten, gibt es die drei 24/7-Automaten Hof Stoltes Speisekammer – u.a. direkt vor dem Hofladen, in Telgte, in Schwicheldt, in Stederdorf und in Vöhrum.

Wir freuen uns auf Sie ...
Familie Stolte



Foto: Ralf Büchler

Peine: Biergarten am Freibad P3, Neustadtmühlendamm 11, geöffnet von 11 bis 18 Uhr

Himmelblaue Atmosphäre – zünftige Küche

Da sitzen nun die Heidi und der Willi und schauen in das Himmelweißblau dieses Sommertages. Vögel zwitschern in der Mittagsträgheit.

Hohe Bäume und große Sonnenschirme spenden Schatten und im Freibad P3 tauchen die Schwimmer ins kühle Nass ab. Der Kies knirscht unter den Füßen, das frische Maisel's Hefeweizen mundet und auf dem Grill ist gleich die nächste Bratwurst servierfertig.

Das Team um den Gastronomen Torsten Kowohl tischt auch Leberkäse, Hähnchennuggets, Currywurst, das beliebte „Schälchen rot-weiß“ – eine Portion Pommes auf. Eis und Süßigkeiten sind vor-



Foto: privat

rätig. Drinks wie Aperol oder Lillet Wild Berry werden frisch und

gut gekühlt gemixt. Ausgeschenkt werden auch Durstlöscher wie Pils

– auch alkoholfrei – und Kaffeespezialitäten.

Hohenhameln: St. Laurentius-Apotheke, Clauener Straße 1, geöffnet von 8 bis 13 Uhr

Frische Energie für müde Muskeln

Wer bei der „PAZ on Tour“ eine kleine Verschnaufpause einlegen möchte, ist in der St. Laurentius-Apotheke genau richtig. Das Team freut sich am 1. August von 8 bis 13 Uhr auf alle Radfahrerinnen und Radfahrer und hält gekühlte Magnesium-Getränke bereit – eine willkommene Erfrischung und gut für die Muskeln nach den ersten Kilometern. Darüber hinaus warten noch einige kleine Überraschungen auf die Besucher; Ihren Stempel erhalten Sie selbstverständlich ebenso. Das Team wünscht allen Teilnehmenden eine entspannte Tour, viel Spaß auf den Strecken und freut sich auf viele gut gelaunte Gäste.



Foto: privat

OBI
Alles machbar.

AB DEM 7. SEPTEMBER NEU IN PEINE

Lehmkuhlenweg 72

20542101_002426

Wir erwarten Sie mit einem
Kaffee + Kuchen
Angebot



Marktstraße 22
31249 Hohenhameln
06:00 - 13:00

Celler Straße 3-5
31224 Peine
06:00-17:00

Celler Straße 51
31224 Peine
07:00-19:00

Unser „PAZ on Tour“
Angebot für Sie

**Pott Kaffee^{0,2l} +
1 Stück Kuchen**
(Ihrer Wahl)

für nur

4,95 €

* Kaffeespezialitäten
nach Aufpreis

20358401_002426

RaSpezi
Mesmer
**Ihr Fahrrad- und E-Bike-
Spezialist in Vechelde.**

ÖFFNUNGSZEITEN**MONTAG – FREITAG: 10:00 – 18:30 UHR****SAMSTAG: 10:00 – 15:00 UHR**

**KOLPINGSTRASSE 9
38159 VECELDE
05302 6575**



18536901_002426



SAMSTAGS
9:00 – 15:00 Uhr
geöffnet!



**PHÖNIX-
APOTHEKE**

Mo. – Fr. 8:00 – 19:30 Uhr
Sa. 9:00 – 15:00 Uhr

Peiner Straße 11, Vechelde (im EKZ), Tel. 05302/80 06 77

18536901_002426



Radieschen
NATURKOST

Ihr Fachgeschäft für Naturkost
und Naturkosmetik in Peine

„ECHT BIO.“
gibt es hier!

- Obst und Gemüse
- Fleisch und Wurstwaren
- Milchprodukte und Käsetheke
- täglich frische Brot- und Backwaren
- und weitere Bio-Lebensmittel
- Naturkosmetik führender Hersteller wie Dr. Hauschka, Weleda, Lavera, Logona, Tautropfen und Primavera

Alle Produkte aus kontrolliert biologischem Anbau

Echternstraße 32 · 31224 Peine · Telefon 051 71 / 185 54
www.naturkost-peine.de

Öffnungszeiten: Mo.–Fr. 9:30–18:00 Uhr · Sa. 9:00–13:00 Uhr

20602501_002426

Die ersten 100 Radler von der PAZ on Tour die zu uns vorbeikommen, erhalten eine Powerbank von X-LAYER **GRATIS**

Powerbank Rapid 10.000 mAh

expert Peine
expert Gröblichhoff GmbH
Hesebergweg 45, 31228 Peine · Tel. 0 51 71 / 769 74 – 0
info@peine.expert.de · www.expert-groeblinghoff.de

20642701_002426

Jetzt kaufen und mitnehmen

QIO Sondermodell

TOP Preis

Sie sparen 500,- €

UVP 3.299,- €
2.799,- €

Begrenzte Stückzahl.
In verschiedenen Farben erhältlich.

Bosch Mittelmotor, Active Line plus, Reichweite bis zu 130 km, Kettenantrieb.

Unser Service macht uns so stark!
Schwarzer Weg 78 · 31224 Peine · Telefon 0 51 71/5 22 59
Öffnungszeiten Mo. – Fr. 9 – 13 Uhr und 15 – 18 Uhr, Sa. 9 – 13 Uhr
Mittwoch Nachmittag geschlossen

... wenn Sie den besten Service zu schätzen wissen

HOTOPP Zweirad

Der Zweirad-Fachhandel mit dem kompletten Service

Fahrrad, Fitness, Elektro Fahrrad Center Peine.

20542701_002426

Strandfeeling pur!

Wir verwöhnen Sie nach Feierabend oder am Wochenende mit kühlen Getränken, Cocktails, Kaffeespezialitäten, Kuchen und leckeren Speisen vom Grill.

Sundernweg 41 · 31228 Peine

EIXER HAUS am See

05171/7696861 · CHorneffer@web.de

20592201_002426

Peine: Wasserverband, Horst 6, geöffnet von 10 bis 15 Uhr

Trinkwasser im Fokus – Refill und noch mehr

Nachhaltige Lösungen rund ums Wasser bietet der Wasserverband Peine seit 1952. Für „PAZ on Tour“ öffnet er seine Hauptverwaltung – und damit den Zugang zu weiteren Informationen über die Peiner Traditionsorganisation sowie zu einer der Refill-Stationen für Wasser in Peine. Wer seine Wasserflasche für die nächste Radtour-Station befüllen möchte, kann sich am Zapfhahn frisches Trinkwasser aus der Wasserleitung entnehmen. „Refill Deutschland ist eine bundesweite Aktion, die den Zugang zu Trinkwasser zu den Öffnungszeiten in Geschäften und weiteren Einrichtungen ermöglicht. Und wir sind ein Refill-Netzwerkpartner in Peine“, so Sprecherin Sandra Ramdohr vom Wasserverband Peine. „Refill ist ein

niederschwelliges Angebot für den Zugang zu Wasser im öffentlichen Raum, nicht nur für Radler ein praktisches Angebot, sondern für Bürger an heißen Tagen ein unkomplizierter Wasser-Service, wenn sie unterwegs sind. Leitungswasser statt Flaschenwasser zu nutzen, hilft zudem dabei, CO₂ einzusparen und Plastikmüll zu vermeiden. Dafür setzen wir uns als nachhaltig handelnder Verband ein.“



Fotos (2): privat

Vechelde: Phönix-Apotheke, Peiner Straße 11, geöffnet von 9 bis 15 Uhr

Kleine Überraschung für die ersten 20 Radler

Auch die Phönix-Apotheke im Einkaufszentrum in Vechelde nimmt am Fahrradspaß „PAZ on Tour“ teil! Und es lohnt sich, möglichst frühzeitig vorbeizukommen und sich den Stempel abzuholen. Denn: Die ersten 20 Radler erhalten eine kleine Überraschung. Auch zu anderen Anlässen lohnt sich immer ein Besuch in der Phönix-Apotheke: Hier ist schließlich das Angebot an gängigen Medikamenten, Kosmetika und medizinischen Produkten sehr umfangreich.

„Sie können bei uns Milchpumpen sowie Babywaagen ausleihen und Ihre Kompressionsstrümpfe und Bandagen anmessen lassen“, sagt Inhaberin Christine Pandel.

Besonders kundenfreundlich sind die kostenlosen Parkplätze direkt vor der Apotheke sowie die langen Öffnungszeiten: Montags bis freitags ist das Phönix-Team durchgehend bis 19.30 Uhr für Kundinnen und Kunden da. Das Phönix-Team freut sich auf Ihren Besuch.



Foto: privat



Fotos(3): privat



Peine: Celler Straße 3–5, geöffnet von 6 bis 17 Uhr | Peine: Rewe Markt Celler Straße 51, geöffnet 7 bis 19 Uhr | Hohenhameln: Marktstraße 22, geöffnet von 6 bis 13 Uhr

Kleiner Stopp, großer Genuss – die perfekte Radlerpause

Irgendwann während der „PAZ on Tour“ meldet sich der kleine Hunger oder die Lust auf ein gutes Stück Kuchen und einen Kaffee. Das Café Engelke ist dafür die richtige Station und ein Tipp für alle, die Genuss und Gemütlichkeit schätzen.

Es duftet herrlich nach frisch gebackenem Brot, Zimt und Kaffee – der perfekte Lockruf für müde Waden. Für die „PAZ on Tour“-Radelnden gibt es ein extra Angebot: Ein Pott Kaffee und ein Stück Kuchen nach Wahl für 4,95 Euro.

Die Filialen liegen direkt an den Hauptstraßen mit Außen- und Innen-sitzplätzen. Hausgemachte Leckereien warten: saftiger Apfelkuchen, goldbraune Croissants, belegte Brötchen – alles mit Liebe gebacken, oft nach Familienrezepten. Kaffee und

Kaltgetränke: Erhältlich sind viele Varianten und sogar frisch gepresster Orangensaft.

Man fühlt sich willkommen und für den kurzen Plausch mit den Mitarbeitenden ist meist auch noch Zeit.

Vechelde: Rad-Spezi Mesmer, Kolpingstraße 9, geöffnet von 10 bis 15 Uhr

Herzlich Willkommen bei Rad-Spezi Mesmer

Rad-Spezi Mesmer – dahinter steht eine Erfolgsgeschichte, die 2016 mit der Eröffnung in Wenden begann. 2025 folgte die Filiale in Wolfsburg/Fallersleben und in diesem Frühjahr hat Eugen Mesmer mit seinem Team die ehemalige Schaltwerk-Filiale in Vechelde übernommen.

„Kommt auf eurer Radtour gerne bei uns vorbei, holt euch euren Stempel und nutzt die Gelegenheit: Wir prüfen oder füllen euren Reifendruck kostenlos auf – für eine sichere Weiterfahrt!“, freut sich das Team von Rad-Spezi Mesmer während der „PAZ on Tour“ auf vorbeikommen-



Foto: privat

de Radler in den Kolpingstraße 9 in Vechelde.

Hier wie an den anderen zwei Standorten, lautet das Motto: „Das Wohl unserer Kunden steht für uns immer an oberster Stelle, sowohl beim Verkauf als auch bei den Reparaturen.“ Von Montag bis Freitag hat Rad-Spezi Mesmer jeweils von 10 bis 18 Uhr geöffnet. Am „PAZ on Tour“-Samstag, 1. August, können Teilnehmende sich von 10 bis 15 Uhr beraten lassen. Ebenfalls an den anderen Samstagen. Wir freuen uns auf euren Besuch und wünschen euch eine gute Fahrt!



Hier geht's
zur Aktion



Die „PAZ on Tour“-Karte

enthält die 39 Stationen – blaue Standortanzeiger –, an denen in Peine und in den Ortschaften der sechs Gemeinden des Peiner Landes die Radfahrer ihre Teilnahmekarten für das Gewinnspiel stempeln lassen können.

Jetzt mitmachen und gewinnen!

Veranstalter: Madsack Medien Ostniedersachsen Peiner Allgemeine Zeitung, Werderstraße 49, 31224 Peine

Teilnahmebedingungen: Unter den Teilnehmern (Teilnahmealter: ab 18 Jahren), die mindestens sieben Stempel auf ihrer persönlichen „PAZ on Tour“-Stempelkarte gesammelt haben, werden Gutscheine verlost. Die Gewinner werden benachrichtigt. Kein Gewinnanspruch. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Ihre Daten dienen nur der Gewinnermittlung, werden nicht gespeichert und im Anschluss an die Verlosung vernichtet. Weitere Informationen finden Sie auf www.madsack.de/datenschutzhinweise/. Einsende/ Abgabeschluss ist der 10. August 2026. Die ausgefüllte Stempelkarte kann direkt bei der PAZ in den Briefkasten eingeworfen oder auch per Post (Werderstraße 49, 31224 Peine) geschickt werden.

Peine: Lehmkuhlenweg 72, geöffnet 10 bis 15 Uhr

Der neue Obi Markt in Peine bietet eine „Machbar“ für knifflige Fälle

„Der Biber kommt zurück nach Peine“, sagt Tobias Lindwedel, Assistent der Obi-Vertriebsleitung in Peine. Er organisiert den Baumarktumbau und versichert: „Wir machen das Schritt für Schritt und bleiben dabei für Kunden jederzeit präsent.“ Anfang September soll dann die offizielle Eröffnungsfeier sein. 60.000 unterschiedliche Artikel sollen dann vorrätig gehalten werden. Selbstbedienungskassen sind nicht vorgesehen.

„Für uns ist wichtig, dass immer genügend Kassen besetzt sind und trotzdem oder gerade deshalb Zeit

für ein freundliches Wort bleibt“, sagt Lindwedel. Davon können sich die Radelnden der „PAZ on Tour“ gleich selbst ein Bild am 1. August machen, wenn sie ihren Stempel am Tresen im Markt abholen.

Die „Machbar“ für knifflige Fälle wird bis September eingerichtet – 90 Prozent aller Kundenwünsche sollen hier erfüllt werden. Die neuen Öffnungszeiten sind montags bis freitags von 8.30 bis 20 Uhr, samstags von 8.30 bis 18 Uhr. Die Eröffnungsfeier ist für den 7. September geplant.



Foto: Ralf Büchler

Stederdorf: Expert, Hesebergweg 45, geöffnet von 10 bis 18 Uhr

Powerbank für die ersten 100 „PAZ on Tour“-Teilnehmer

Powerbank gratis. Für die Umbauzeit hat Expert seit 20. Juli im Rahmen seiner Local Hero-Strategie einen großen Pop-Up Store als provisorischen Fachmarkt auf der ehemaligen Media-Markt-Fläche errichtet.

Es wird das vollständige Sortiment von Waschmaschinen, Trocknern, Einbaugeräten, Elektrokleingeräten, Smartphones, Notebooks, Scooter,

etc. zu sehr guten Preisen angeboten. Auslieferungen und Montagen erfolgen in Zusammenarbeit mit dem TOP Service. Es wird sich um alle Service-Anfragen – auch von woanders erworbenen Geräten – gekümmert.

Alle Expert-Mitarbeiterinnen und -Mitarbeiter freuen sich auf Ihren Besuch!



Foto: privat

Der Umbau des neuen Elektrofachmarktes Expert in Peine läuft auf Hochtouren. Zielsetzung ist die große Eröffnung im Herbst. Doch ein

Stopp ist für „PAZ on Tour“-Radelnde schon vor der großen Eröffnung lohnend. Denn die ersten 100 „PAZ on Tour“-Teilnehmenden erhalten eine

Peine: Eixer Haus am See, Sundernweg 41, geöffnet ab 9 Uhr

Drinks, Gegrilltes und jede Menge gute Laune

Der Tag beginnt am Samstag mit einem Frühstück: Eine kleine Auszeit am Strand, Tretbootfahrten, Sonne auf der Haut, ein kühler Drink am Strand im Liegestuhl – wer Urlaubsfeeling sucht, ist im Eixer Haus am See richtig. Und auch wer bei „PAZ on Tour“ die Stempelstation auf seiner individuell zusammengestellten Route anfährt, wird schnell erkennen, dass er gerne länger bleiben möchte. Wie wär's mit einer Tretbootfahrt, einem kalten Getränk, Kaffee und Kuchen oder mit einem Cocktail?

Christian Horneffer und sein Team bieten am Eixer Haus am See täglich auch leckeres Essen vom Grill an. Es gibt eine Grill-Speisekarte, die für alle etwas bietet. Der Grill verfügt auch über eine Auswahl an kalten Getränken sowie Eis und öffnet in der Woche täglich ab 11 Uhr. Ab dann ist auch der Außenbereich mit Zugang zum See geöffnet. Die Gaststätte öffnet in der Woche ab 17 Uhr und bietet von montags bis donnerstags von 18 bis 20 Uhr eine Cocktail Happy Hour an. Samstags und sonntags ist ab 9 Uhr geöffnet.



Foto: privat



Foto: gorlovkv/123RF

IMPRESSUM | Eine Verlagsbeilage der Madsack Medien Ostniedersachsen GmbH & Co. KG, Werderstraße 49, 31224 Peine | Geschäftsführung Carsten Winkler, Lars Rehmann | Verantwortlich für Anzeigen Carsten Winkler | Verantwortlich für Redaktion Birthe Kußroll-Ihle | Fotos 123RF, Ralf Büchler, Birthe Kußroll-Ihle, PAZ-Archiv, privat | Druck Oppermann Druck- und Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Gutenbergstraße 1, 31552 Rodenberg

Deiner Allgemeine PAZ

Auch bei uns gibt
es einen Stempel!



An unserer Geschäftsstelle
von 9 bis 15 Uhr
Werderstraße 49
31224 Peine

20678001_002426

PAZ on tour
01.08.2026

Grete
Landbäckerei

5 Sterne
Bäckerei

Mach' mal Rast

Absteigen - und den tollen Tag genießen!

Besuchen Sie uns
in unseren Filialen -
wir freuen uns auf Sie!

20651601_002426



Potenzielle Belästigung: Was für die einen Ausdruck von Freiheit ist, kann von anderen als störend oder unangemessen empfunden werden. Foto: Julian Weber/dpa-mag

Oben ohne in der Öffentlichkeit: Ist das erlaubt?

Wenn die Temperaturen klettern, erscheint jede Schicht Kleidung zu viel. Also nichts wie weg mit der Jacke, den Schuhen, den Socken - alles kein Problem. Aber in der Öffentlichkeit einfach so das T-Shirt ausziehen? Damit begeben sich Frauen wie Männer in eine Grauzone, wie der Deutsche Anwaltverein (DAV) mitteilt.

Denn oben ohne durch die Stadt zu laufen oder sich so zu sonnen, ist an sich weder grundsätzlich verboten noch explizit erlaubt. Ob ein solches Verhalten Konsequenzen nach sich zieht, hängt dem DAV zu-

folge davon ab, ob sich jemand berechtigt gestört fühlt.

UMGEBUNG SPIELT EINE ENTSCHEIDENDE ROLLE

Ist das der Fall, kann eine Ordnungswidrigkeit vorliegen, weil zu viel nackte Haut eine «Belästigung der Allgemeinheit» darstellen kann. Das könnte dann mit einer Geldbuße geahndet werden. In der Praxis führt das laut DAV aber in der Regel lediglich zu einem Platzverweis.

Was bei der Bewertung der Situation ebenfalls berücksichtigt wird: die Örtlichkeit.

„Wenn sich menschliche Nacktheit an Orten aufdrängt, an denen man dies nicht erwarten muss, kann das eine solche Belästigung sein“, so der DAV. Vor Kirchen, Kitas und Schulen würden darum andere Maßstäbe angesetzt, als wenn eine Person mit freiem Oberkörper in der Fußgängerzone unterwegs ist.

Aber Achtung: Wer sich in einem Café, einem Geschäft, Fitnessstudio oder dem ÖPNV befindet, muss die dort geltenden Hausregeln einhalten. Hier kann eine Oberbekleidung vorgeschrieben sein. (dpa)

Warum genug Schlaf auch fürs Herz wichtig ist

Gut und genug schlafen: Das ist nicht nur wichtig, um ausreichend Energie für den Alltag zu haben, sondern auch für unsere Herzgesundheit. Schlafmangel kann nämlich auf Dauer das Risiko erhöhen, an Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu sterben, wie die Deutsche Herzstiftung erklärt.

SCHLAFMANGEL BEGÜNSTIGT ARTERIENVERKALKUNG

Bekommen wir nicht genug Schlaf, wird der Körper bei seinem nächtlichen Reparaturprogramm gestört. Mit Folgen: Es erhöht sich die Menge an aggressiven Sauerstoffverbindungen, sogenannten freien Radikalen. Sie greifen Zellen und Gewebe an, sodass es zu schwellenden Entzündungen kommt.

Mit der Zeit können diese Entzündungen Schäden an der zarten Innenschicht der Blutgefäße anrichten, wie die Deutsche Herzstiftung erklärt. Das begünstigt eine sogenannte Arteriosklerose, bei der sich Blutfette, Blutgerinnsel und Kalk in den Gefäßwänden ablagern. Genau das wiederum ist die wichtigste Ursache für gefährliche Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkte, Herzschwäche und Schlaganfälle.

ATEMAUSSETZER IM SCHLAF BELASTEN DAS HERZ

Auch nächtliche Atemaussetzer bedeuten Stress für das Herz. Betroffene fühlen sich bei einer sogenannten Schlafapnoe tagsüber wie gerädert, weil sie nachts bis zu 300-mal durch Atemaussetzer kurz aufwachen. Das bedeutet für den Körper eine ständige Ausschüttung von Stresshormonen und einen Blutdruckanstieg.

Wer von seinem Bettnachbarn also auf Schnarchen und



Gut geschlafen? Wie schön - auch für die Gesundheit von Herz und Gefäßen.

Foto: Christin Klose/dpa-mag

regelmäßige Atempausen in der Nacht angesprochen wird, lässt das besser ärztlich abklären - und behandeln. Denn: „Eine unbehandelte Schlafapnoe erhöht das Risiko für Herzinfarkt, Herzschwäche und Schlaganfall und verkürzt die Lebenserwartung“, so Prof. Anhil-Martin Sinha aus dem wissenschaftlichen Beirat der Herzstiftung.

WAS MAN FÜR GESUNDEN SCHLAF SELBST TUN KANN

Doch wie viel Schlaf sollte man anpeilen? Die Herzstiftung verweist auf die Studienlage:

Kommt man demnach langfristig auf weniger als fünf Stunden oder auf mehr als neun Stunden, ist das allgemeine Erkrankungsrisiko erhöht. „Es wird daher für Erwachsene mittlerweile eine Schlafdauer von durchschnittlich sieben Stunden pro Nacht empfohlen“, so Prof. Sinha.

Wer sich zu den schlechten Schläfern zählt, kann oft schon mit kleinen Anpassungen nachsteuern. Sinnvoll ist, stets (auch am Wochenende) bei ähnlichen Einschlaf- und Aufwachzeiten zu bleiben, sie also um maximal 30 Minuten zu variieren. Die

Herzstiftung verweist auf Studien, wonach regelmäßige Schlafenzeiten für die Herzgesundheit bedeutsam sein können - vor allem, wenn die Schlafdauer knapp ausfällt.

Auch feste Abendrituale wie Entspannungsübungen, Meditation oder Lesen können dabei helfen, besser zur Ruhe zu kommen. Regelmäßiger Sport trainiert nicht nur das Herz-Kreislauf-System, sondern kann den Schlaf ebenfalls verbessern. Zu spät am Tag peitscht er aber eher auf, anstatt den Körper runterzubringen. Tipp: auf die Zeit vor 18 Uhr legen. (dpa)

AnzeigenSpezial

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

Mit PAZ Digital verlässlich informiert bleiben.

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

Mit PAZ Digital bleiben Sie jederzeit bestens informiert über das Geschehen in Ihrer Heimat und der Welt – und das sogar schon am Vorabend ab 20 Uhr, wenn die digitale Ausgabe von morgen bereits für Sie zur Verfügung steht. Das Tablet gehört nach der Mindestlaufzeit von 24 Monaten Ihnen und ermöglicht es Ihnen, flexi-

bel zu Hause oder unterwegs in gewohnter Qualität zu lesen. Darüber hinaus genießen Sie uneingeschränkten Zugang zu allen Artikeln, Podcasts und Videos auf PAZ-online.de sowie in der App.

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

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

Galaxy Tab A11+ für nur 1 € sichern!

Mit PAZ Digital verlässlich informiert bleiben.

Tablet für 1 € statt 199 €

+100 € geschenkt

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

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

Peiner Allgemeine ZEITUNG