

hallo PEINE wochenende

Anita Klob - Chiropraktik

Resultate überzeugen!

Chiropraktik mit ♥ für die ganze Familie

D.C. Palmer College, Iowa, USA

Termine nach Vereinbarung

Oelheimer Weg 4a • 31234 Edemissen

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



28773301_002426

Seit 04.09.2026

NEU in Peine

MÖBEL
HEINRICH
PEINE



von links: Dorothee Uhle (Möbel Heinrich Verkaufsleitung Nord), Luca Struckmann, Holger Hahn (Ortsbürgermeister Stederdorf), Klaus Saemann (Bürgermeister Peine), Filialleiterin Heidrun Hartger, Heiner Struckmann, dahinter Jonas Struckmann (beide Geschäftsleitung), Tom Struckmann und Saha Onal-Elmas (Leitung Wirtschaftsförderung Stadt Peine).



Große Auswahl an Polstermöbeln!



Moderne & stylische Küchen gibts bei uns!

FACHBERATUNG
DIREKT VOM HERSTELLER



TEMPUR

SA. 17.10. & SA. 24.10.

FACHBERATUNG
DIREKT VOM HERSTELLER



Stressless

SA. 17.10. & SA. 24.10.

NUR 7 TAGE SPAREN

Sa. 17.10.	So. 18.10.	Mo. 19.10.	Di. 20.10.	Mi. 21.10.	Do. 22.10.	Fr. 23.10.	Sa. 24.10.
---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------

von 10-18 Uhr	Filiale geschlossen	von 10-19 Uhr	von 10-19 Uhr	von 10-19 Uhr	von 10-19 Uhr	von 10-19 Uhr	von 10-18 Uhr
---------------------	------------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------



TEMPUR- & STRESSLESS FACHBERATUNG VOR ORT IN PEINE!

MÖBEL + KÜCHEN

Bis zu
45%
SPAREN!

KOSTENLOSE LIEFERUNG

EINKAUFSGUTSCHEIN

Bis zu
+500€

BONUS SICHERN
AB 5000€ EINKAUFSWERT

GUTSCHEIN

20%

HAUSHALTSWAREN • DEKO-ARTIKEL
HEIMTEXTILIEN • LEUCHTEN

0996 1045

Gültig vom 17.10. bis 24.10.2026. Gilt nur für Neuaufträge. 1) **Dauertiefpreise:** Nachlass ist bereits im Verkaufspreis berücksichtigt. 2) **Einkaufsgutschein:** Sie erhalten einen Einkaufsgutschein im Wert von bis zu 500 € für Ihren nächsten Einkauf in Ihrer Möbel Heinrich Filiale. Gilt nicht auf Werbeware. Keine Auszahlung möglich. Die Ausstellung des Gutscheins setzt eine Anzahlung in Höhe des Gutscheinsbetrags voraus. Keine Kombination mit weiteren Nachlässen. 0996 3000/3001 3) **20% Gutschein:** Gilt auf alle Haushaltswaren, Deko-Artikel, Heimtextilien und Leuchten. Gilt auch auf Sale-Artikel, ausgenommen Werbeware. Keine Kombination mit weiteren Nachlässen. Nur ein Gutschein pro Einkauf einlösbar. 0996 1045 4) **Kostenlose Lieferung:** Ab einem Lieferwert von 2000 € liefern wir Ihre Bestellung zu Ihnen nach Hause bis zum gewünschten Aufstellort, ausgenommen die Lieferung von reduzierten Ausstellungsstücken. 1 Alle Preise in Euro. 1 *) Listenpreis.

PEINE
Dieselstr. 4
31228 Peine
Tel.: 05171 54597 - 0
peine@moebel-heinrich.de

ÜBER 5.000 M² • DIREKT AN DER A2
ÖFFNUNGSZEITEN:
Montag - Freitag: 10.00 - 19.00 Uhr
Samstag: 10.00 - 18.00 Uhr

MÖBEL HEINRICH PEINE
wurde auf Google mit 4,7 bewertet.
Stand: 12.10.2026, 26 Rezensionen
★★★★★

Weitere Infos unter
www.moebelheinrich.de
Folgen Sie uns:

MÖBEL
HEINRICH

NEU
in Peine

MÖBEL
HEINRICH
PEINE

7 TAGE SPAREN!

Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
17	18	19	20	21	22	23	24
OKTOBER bis 18 Uhr	OKTOBER geschlossen	OKTOBER bis 19 Uhr	OKTOBER bis 19 Uhr	OKTOBER bis 19 Uhr	OKTOBER bis 19 Uhr	OKTOBER bis 19 Uhr	OKTOBER bis 18 Uhr

POLSTER



vito®



MÖBEL + KÜCHEN

Bis zu
45%
SPAREN!

+ KOSTENLOSE LIEFERUNG ²⁾

MÖBEL & KÜCHEN

Bis zu
500€
EINKAUFSGUTSCHEIN

NUR GÜLTIG VON SA. 17.10. BIS SA. 24.10.2026



WOHLAND-
SCHAFT TICONA
PLUS, Stellmaß ca.
320x114 cm.
3636 0002 18

KOSTENLOSE LIEFERUNG

2499.-
WERBEPREIS

KÜCHEN

SCHLAFEN



Große
Auswahl
& toller
Service



FÜR DIE GANZE RASSELBANDE
240 CM LIEGEFLÄCHE!



KOSTENLOSE
LIEFERUNG ³⁾



GARANTIE AUF IHRE
KÜCHE ⁴⁾



GESCHIRRPÜLER
GESCHENKT



ATTRAKTIVE
0%-FINANZIERUNG ⁵⁾



PERSÖNLICHE
FACHBERATUNG



ENTSORGUNG
IHRER ALTMÖBEL ⁶⁾

Gültig vom 17.10. bis 24.10.2026. Gilt nur für Neuaufträge. 1) Dauertiefpreise: Gilt auf alle Möbel und Küchen. Bereits im Verkaufspreis berücksichtigt. 2) Kostenlose Lieferung: Ab einem Lieferwert von 2000 € liefern wir Ihre Bestellung zu Ihnen nach Hause bis zum gewünschten Aufstellungsort, ausgenommen die Lieferung von reduzierten Ausstellungsstücken. 3) Einkaufsgutschein: Erhalten Sie einen Einkaufsgutschein im Wert von bis zu 500 € für Ihren nächsten Einkauf in Ihrer Filiale. Gilt nicht auf Werbeware. Keine Auszahlung möglich. Die Ausstellung des Gutscheins setzt eine Anzahlung in Höhe des Gutscheinbetrags voraus. Keine Kombination mit weiteren Nachlässen. 0996 3000/3001. 4) 20%-Gutschein: Gilt auf alle Artikel in den Abteilungen Haushaltswaren, Deko-Artikel, Heimtextilien und Leuchten. Gilt auch auf Sale-Artikel, ausgenommen Werbeware. Gilt nur für Neuaufträge. Keine Kombination mit weiteren Nachlässen. Nur ein Gutschein pro Einkauf einlösbar. 0996 1045. 5) 0% Finanzierung: 24 Monate keine Zinsen. Ab einem Einkaufswert von 500 €, Laufzeit der Finanzierung jeweils 24 Monate effektiver Jahreszins 0,0 %, keine Gebühren. 25-36 Monate zu 3,99 %. Weitere Laufzeiten auf Anfrage. Ein Angebot der TARGOBANK AG, Kasernenstr. 10, 40213 Düsseldorf. Bonität vorausgesetzt. 6) Entsorgung Ihrer alten Möbel: Gegen Mehrpreis. Ohne Deko. 1) *) Listenpreis. Alle Angaben sind Ca.-Angaben. Maß-, Farb- und Modellabweichungen, Preisirrtümer und Liefermöglichkeiten vorbehalten. 1) Alle Preise in Euro.

PEINE
Dieselstr. 4
31228 Peine
Tel.: 05171 54597 - 0
peine@moebel-heinrich.de

ÜBER 5.000 M² • DIREKT AN DER A2
ÖFFNUNGSZEITEN:
Montag - Freitag: 10.00 - 19.00 Uhr
Samstag: 10.00 - 18.00 Uhr

MÖBEL HEINRICH PEINE
wurde auf Google mit 4,7 bewertet.
Stand: 12.10.2026 | 26 Rezensionen

Weitere Infos unter
www.moebelheinrich.de
Folgen Sie uns:

MÖBEL
HEINRICH

Herbstferien: Mehrere Straßenbaustellen im Kreis Peine

Einige der Arbeiten erfolgen unter Vollsperrung - Einschränkungen auch auf der A2

KREIS PEINE. Die Herbstferien haben begonnen. Für Schüler ist das ein Grund zur Freude, Verkehrsteilnehmer hingegen brauchen an mehreren Stellen im Kreis Peine Geduld. Denn auf etlichen Straßen wird gebaut, teilweise mit einhergehenden Vollsperrungen.

Eine Woche vor Ferienstart begannen Bauarbeiten auf der A2 zwischen Peine und Braunschweig. Auf einer Länge von fünf Kilometern lässt die Autobahn GmbH zwischen der Rastanlage Zweidorfer Holz und der Anschlussstelle Braunschweig-Watenbüttel die Fahrbahndecke erneuern. Bis Ende November sollen die Hauptarbeiten in Fahrtrichtung Dortmund dauern, danach ist die identische Maßnahme in Gegenrichtung geplant.

Voraussichtlich bis Ende Oktober stehen weiterhin drei Fahrstreifen zur Verfügung, allerdings mit geänderter Verkehrsführung. Im Anschluss soll es in Fahrtrichtung Dortmund nur noch zwei Fahrstreifen geben. Ab dann wird auch die Tank- und Rastanlage Zweidorfer Holz von der „Baustellenseite“ aus vorerst nicht mehr erreichbar sein.

Ein für Verkehrsteilnehmer lei-



Erneuerung der Schwarzwasser-Brücke: Radfahrer und Fußgänger können die Holzbrücke noch nutzen.

Foto: Ralf Büchler

diges Dauerthema ist die Erneuerung der Schwarzwasser-Brücke zwischen Stederdorf und Edemissen auf der B444. Diese begann bereits im August, abge-

schlossen sein soll sie im März des kommenden Jahres. Ohne Brücke ist die Straße natürlich nicht befahrbar und somit in dem Bereich voll gesperrt. Die

Umleitung führt über Oedesse, Oelheim und Wendesse in Richtung Peine, in Gegenrichtung entsprechend umgekehrt. Radfahrer hingegen sollen noch bis Januar oder Februar die alte Holzbrücke an der B444 nutzen können.

Seit dem 5. Oktober voll gesperrt ist die Ortsdurchfahrt in Broistedt (L472/Lebenstedter Straße). Betroffen ist der Bereich von der Einmündung der Marie-Curie-Straße bis zur Osterriehe. Dort erfolgen Asphaltarbeiten und der Ausbau eines Knotenpunkts. Abgeschlossen sein sollen die Arbeiten Ende Oktober. Eine Umleitung ist ausgeschildert.

Ab Mittwoch, 14. Oktober, soll die Hämelerwalder Ortsdurchfahrt (L413) saniert werden. Geplant sind dafür vier Bau-

abschnitte. Die ersten beiden sollen bereits zum Ende der ersten Novemberwoche abgeschlossen sein. Eine Vollsperrung will die Landesbehörde für Straßenbau und Verkehr zwischen Gut Adolphshof und Gut Schierke einrichten lassen.

Die weiteren Bauabschnitte werden sich voraussichtlich bis in das kommende Jahr erstrecken. Eine großräumige Umleitung werde ausgeschildert, heißt es von der Landesbehörde.

Der Landkreis Peine lässt derzeit nur an einer Stelle im größten Maße bauen, wenn es um Straßen geht: Die Wenser Allee (K69) zwischen der Edemisser Ortschaft Wense (Abzweig K65) und der B214 wird unter Vollsperrung saniert. Mit der Fertigstellung rechnet die Verwaltung im Dezember.

In Peine laufen derzeit zwei zeitaufwendige Kanalsanierungen: So ist deswegen die Schäferstraße in der Kernstadt voll gesperrt. Der erste Bauabschnitt liegt zwischen der Duttenstedter Straße und der Gunzelinstraße, abgeschlossen sein sollen die Arbeiten in diesem Bereich bis zum 18. Januar 2027. Direkt danach soll der Abschnitt zwischen Gunzelinstraße und Am Silberkamp folgen. Hierfür peilt die Stadtentwässerung eine Fertigstellung zum 30. Juni an. Allerdings seien witterungsbedingte Verzögerungen möglich.

Die zweite Kanalsanierung ist in der Peiner Ortschaft Dungebeck: Betroffen sind die Straßen Mühlwirth, Schwalbenweg, Teile der Schmedenstedter Straße und der Kreuzungsbereich Mühlwirth/Neuer Weg. Die Arbeiten erfolgen abschnittsweise unter Vollsperrung. Wenn die Witterung mitspielt, sollen die Arbeiten bis zum Jahresende abgeschlossen sein.

Die Tiefbauarbeiten in der Peiner Beethovenstraße sollten ursprünglich schon Ende September beendet sein. Dort wird die Fernwärmeleitung erneuert. Doch dauert alles etwas länger als geplant: Voraussichtlich werden die Sperrungen noch bis zum 30. Oktober andauern.

Für den Rest des laufenden Jahres seien auf Landes- und Bundesstraßen im Kreis Peine keine weiteren großen Baustellen geplant, sagt Christina Rochlitz, Sprecherin der Landesbehörde für Straßenbau und Verkehr in Wolfenbüttel. Gleiches gelte für die Kreisstraßen, sagt Fabian Laab, Sprecher der Peiner Kreisverwaltung. In den Herbstferien sei es auch relativ übersichtlich, was Baustellen angeht, meint Stadtsprecherin Petra Neumann: „Die Hauptbaustelle ist ja traditionell in den Sommerferien.“



Dauerbaustelle zwischen Stederdorf und Edemissen: Die Schwarzwasser-Brücke wird erneuert.

Foto: Ralf Büchler

Anita Klob - Chiropraktik

Resultate überzeugen!

Chiropraktik mit ♥ für die ganze Familie

D.C. Palmer College, Iowa, USA

Termine nach Vereinbarung

Oelheimer Weg 4a • 31234 Edemissen

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



Hausmeister-Dienst

Rundum-Service für Haus & Garten

0176 62970634

service@loki-hausmeister.de

- ✓ Gartenpflege
- ✓ Baumschnitt
- ✓ Gartengestaltung
- ✓ Heckenschnitt
- ✓ Objektpflege
- ✓ Entrümpelung
- ✓ Pflasterarbeiten & Reinigung
- ✓ Winterdienst

EIXER HAUS am See

05171/7696861

CHorneffer@web.de

Frühstücksbuffet

9.00 - 12.00 Uhr

samstags und sonntags

20,90 €

unsere

Satt-Angebote

incl. Beilagen

freitags Schnitzel

incl. Bier u. Softdrinks

36,50 €

samstags Spareribs

23,50 €

sonntags Grünkohl

23,50 €

montags Burger

23,50 €

um Vorabreservierung wird gebeten.

Neben unseren Satt-Angeboten bieten wir auch eine Speisekarte an

Feiert mit uns

Silvester im

Härke Braustübchen

weitere Infos folgen

28683401_002426



Fliesen, die Ihr Zuhause neu definieren.

Entdecken Sie moderne Fliesentrends, die jedem Raum Charakter, Stil und zeitlose Qualität verleihen.

Baustoff Brandes
Da bau ich drauf.

Besuchen Sie unsere Ausstellung



Termin vereinbaren



www.baustoff-brandes.de

28683201_002426

**SCHENKE LEBEN,
SPENDE BLUT.**

Mi., 19. Oktober | 15:00 - 19:00 Uhr

Forum
Winkel 30, **Peine**



Jetzt QR-Code scannen
und einen Termin
reservieren!

**SPENDE
BLUT**
BEIM ROTEN KREUZ

Wie die Ilseder Hütte das Kirchenleben in Ilsede prägte

Horst Meldau beleuchtet ein überraschendes Kapitel der regionalen Geschichte - Hüttendirektor als Baumeister

ILSEDE. Viele Jahrzehnte prägte die Ilseder Hütte das Leben der Menschen in der Region. Doch was heute viele nicht mehr wissen: Das Engagement der Hütte ging weit über die Funktion als Arbeit- und somit als Brotgeber hinaus. Auch beim Bau und bei der Ausstattung von Kirchen spielte sie eine Rolle.

Mit diesem Kapitel der regionalen Geschichte beschäftigte sich der Förderverein „Haus der Geschichte – Ilseder Hütte“. Horst Meldau stellte in der Umformerstation auf dem ehemaligen Hüttengelände die Geschichte der Kirchenbauten in Groß Bült und Adenstedt vor. Beide Gotteshäuser sind – anders als viele Kirchen in der Region – keine Jahrhunderte alt. Sie entstanden Ende des 19. und Anfang des 20. Jahrhunderts und wurden von der Ilseder Hütte finanziert.

Grund für die Neubauten war der fortschreitende Tief- und Tagebau, der das Eisenerz für die Stahlproduktion in der Ilseder Hütte lieferte. Zahlreiche Familien zogen in die Region, weil es Arbeit gab. Neue Siedlungen entstanden und prägen bis heute die Ortsbilder.

Während dort vor allem Wohnraum für die wachsende Bevölkerung geschaffen wurde, rückte der Tagebau in Groß Bült



Auf dem alten Foto ist deutlich zu erkennen, wie dicht der Tagebau der alten Adenstedter Kirche gekommen ist. Rechts im Hintergrund ist das ehemalige Pfarrhaus zu sehen, welches heute noch steht.

Foto: Antje Ehlers

ten und Adenstedt immer näher. Eine Erzader verlief von Adenstedt nach Peine. Dem wirtschaftlichen Aufschwung mussten deshalb nicht nur zahlreiche Häuser weichen, sondern auch die beiden Gotteshäuser.

„Die alte Groß Bültener Kapelle stammte aus dem 12. Jahrhundert, konnte jedoch nicht erhalten werden, sondern musste weichen“, berichtete Horst Meldau. Bevor sie abgerissen wurde, ließ Hüttendirektor und Baumeister Schiller die Kapelle detailgenau vermessen

und zeichnen. Auch an der Planung des Neubaus war er beteiligt.

Der Grundstein für die heutige Heilig-Geist-Kirche wurde am 30. Oktober 1904 gelegt. Gut ein Jahr später, am 12. November 1905, konnte die Kirche eingeweiht werden. Damit übernahm die Ilseder Hütte auch einen Teil der geistlichen und seelischen Versorgung ihrer Beschäftigten.

Auch in Adenstedt wurde ein Neubau notwendig, weil der Tagebau bis unmittelbar an die al-

te Kirche herangerückt war. Historische Fotografien, mit denen Meldau seinen Vortrag ergänzte, machten die Situation deutlich.

In Adenstedt zog sich der Bau der neuen Kirche von 1919 bis 1922 hin. Zuvor war eine Helfskirche errichtet worden, die sogenannte „Notkirche“. Sie steht noch heute und wurde bis vor einigen Jahren als Gemeindezentrum genutzt. Das ursprüngliche Pfarrhaus blieb erhalten und dient heute als Wohnhaus.

Nicht nur die Kirche musste in Adenstedt dem Tagebau weichen. Vor dem Abriss des alten Gotteshauses wurde auch der Friedhof an den Ortsrand im Osten verlegt.

Auch die Kirchen in Groß Ilsede und Ölsburg haben vom Boom der Ilseder Hütte profitiert. In Groß Ilsede wurde entgegen vorheriger Pläne jedoch nur das Kirchenschiff erweitert und ein Turm gebaut. Zusätzlich finanzierte die Hütte den Umbau der alten Schule zu einem Pfarrhaus und übernahm sogar von 1899 bis 1957 anteilig die Besoldung der Pfarrer.

In Ölsburg war 1818 nach dem Einsturz des Daches der alten Kirche – ihre Bauzeit wird vermutlich auf die Zeit zwischen 1000 und 1200 datiert – zunächst eine kleine Fachwerkkirche errichtet worden. Doch auch sie wurde durch das Anwachsen der Bevölkerung und die Entstehung der Arbeitersiedlungen bald zu klein. Bereits 1883 wurde deshalb der Neubau einer Kirche beschlossen. Von 1898 bis 1900 wurde er schließlich ebenfalls unter maßgeblicher Beteiligung Schillers umgesetzt.

Ein Sondermerkmal der jeweiligen Kirchen war, dass sie – lange vor allen anderen – bereits mit Elektrizität ausgestattet worden waren.

Theater kooperieren für Lesung

Wegen großer Nachfrage gibt es eine Zusatzvorstellung in Peine

PEINE. Das Scharoun Theater Wolfsburg und der Kulturring Peine bringen am 30. April 2027 gemeinsam die szenische Lesung „Justitia geht schlafen“ auf die Bühne. Weil die Uraufführung im Studio 99 der Peiner Festsäle fast ausverkauft ist, findet am 2. Mai 2027 um 18 Uhr eine zusätzliche Vorstellung statt. Ein Termin für Wolfsburg steht noch nicht fest.

„Es ist mein Ziel, das Scharoun Theater in der ganzen Region sichtbarer zu machen“, sagt Axel Krauß, Intendant des Wolfsburger Theaters. Er sehe das Haus als Initiator für gemeinsame Vorhaben. Die Peiner Theaterleiterin Bettina Wilts begrüßt die Zusammenarbeit. Laut Wilts passt die Absicht zu ihrem Wunsch, als Gastspielhaus eigene Inszenierungen herauszubringen. An den vergangenen beiden Silvesterabenden hatte sie bereits mit zwei Komödien Uraufführungen in den Festsälen präsentiert.

Die aktuelle szenische Lesung stammt aus der Feder von Wilts und dem Autor Stefan Honrath. Das Stück behandelt einen ernstesten Stoff: Ein Mann lernt eine Frau kennen, bemerkt nach einiger Zeit, dass mit ihr etwas nicht stimmt, und will den Kontakt abbrechen. Daraufhin beginnt für



Theaterkooperation: Peines Theaterchefin Bettina Wilts und Scharoun-Intendant Axel Krauß machen gemeinsame Sache.

ihn ein Leidensweg. Die Frau stalkt, beschimpft und verunglimpft ihn und setzt ihn täglichem Terror aus.

Das fiktive Stück erzählt die Geschichte in Briefform. Der Mann teilt seine Erlebnisse in Briefen mit, während die Reaktionen der Umwelt und der Stalkerin in deren Briefen deutlich werden. Neben der persönlichen Perspektive beleuchtet das Werk auch den Zustand des Rechtsstaates. Inhalt und Figuren sind zwar erfunden, der Ablauf könnte sich laut Krauß aber genau so in Deutschland ereignen.

Beide Theatermacher wollen

dem Format der Lesung künftig mehr Raum geben. Wilts reizte, Briefwechsel für die Bühne zu bearbeiten. Es handele sich um eine eigene Gattung, die oftmals unterschätzt werde. Auch Krauß plant, Literatur am Scharoun Theater ein größeres Gewicht zu verleihen.

Eintrittskarten für die Vorstellungen in Peine kosten ab 23 Euro. Tickets gibt es im Servicebüro des Kulturrings Peine am Anna-Margret-Janovicz-Platz 1. Interessierte können Karten unter der Telefonnummer (05171) 1 56 66 oder auf der Website kulturring-peine.de vorab reservieren.

Tochter und Enkelin sexuell missbraucht

PEINE/HILDESHEIM. Über einen langen Zeitraum hinweg hat sich ein heute 61-Jähriger aus dem Kreis Peine sexuell an minderjährigen Mädchen vergangen. Dazu zählen die eigene Tochter und Enkelin des Mannes. Insgesamt 17 Taten wurden ihm zur Last gelegt. Jetzt wurde vor dem Landgericht Hildesheim das Urteil gesprochen: Den Angeklagten erwartet eine mehrjährige Freiheitsstrafe.

Der Missbrauch ereignete sich unter anderem in den Zeiträumen zwischen 2002 und 2006 sowie zwischen 2021 und 2023. Nachgewiesen werden konnten dem Angeklagten insgesamt 14 Taten, eine davon nicht im familiären Umfeld. In zehn der Fälle handelt es sich um juristischen Sinne um den Missbrauch von Schutzbefehlen – also Minderjährige, die Eltern oder anderen Erziehungsberechtigten anvertraut sind.

Ins Rollen gekommen waren die Ermittlungen durch Hinweise von Angehörigen an die Polizei. So hieß es, der Angeklagte habe seine Tochter zwischen ihrem 15. und 18. Lebensjahr mehrfach unsittlich berührt und sie auch dazu gebracht, ihn anzufassen.

Etliche Jahre später soll der Peiner dann seiner Enkelin gegen-

über mehrmals sexuell übergriffen worden sein, als diese zwischen zehn und 13 Jahre alt war. Laut Aussage des Opfers geschahen die Übergriffe in einem Wohnwagen, den der Angeklagte während jener Zeit auf einem Campingplatz abgestellt hatte, und dauerten jeweils fünf bis zehn Minuten. Ähnliches habe sich mit der damals zwischen elf und 13 Jahre alten Großnichte des Mannes auf dem Campingplatz ereignet.

Der letzte in der Anklageschrift dokumentierte Fall beschreibt, dass der Peiner eine Bekannte besucht haben soll. Als diese zur Toilette ging, soll der Angeklagte der zu dem Zeitpunkt 13-jährigen Tochter der Bekannten für mehrere Sekunden an die Brust gefasst haben.

Der 61-Jährige gestand den Großteil der ihm vorgeworfenen Taten vor Gericht. Vorbestraft war der Mann bis dahin nicht. Die Staatsanwaltschaft forderte eine Freiheitsstrafe von vier Jahren gegen den Angeklagten. Verurteilt wurde er letztendlich zu dreieinhalb Jahren. Während der 61-Jährige auf Rechtsmittel verzichtete, kann die Staatsanwaltschaft bis zum 14. Oktober Revision einlegen. Das Urteil ist somit bislang nicht rechtskräftig.

GOLDFUXX OPHIRUM

GOLDANKAUF

**Wir kaufen
Ihr Gold!**

- ✓ Faire Preise
- ✓ Sofort Bargeld
- ✓ Diskrete Abwicklung
- ✓ Keine Bearbeitungsgebühr
- ✓ Kostenlose Prüfung vor Ort

HANNOVER
Calenberger Esplanade 1-8

ÜBER
75
FILIALEN
BUNDESWEIT

GOLD, SILBER, SCHMUCK, MÜNZEN UND MEHR!
www.goldfuxx.de

KI-generiert

NOTDIENSTE

ZAHNÄRZTE

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

APOTHEKEN

PEINE Kastanien-Apotheke Tel. (05171) 22505, Kirchvordener Str. 42: So. 9-9 Uhr
Sonnen-Apotheke Tel. (05171) 6840, Bahnhofstr. 24: Sa. 9-9 Uhr
LENGEDE Post Apotheke Tel. (05344) 7477, Bodenstedter Weg 5: So. 8.30-8.30 Uhr

ÄRZTE

PEINE Allgemeiner Bereitschaftsdienst telefonische Erreichbarkeit bis zum Folgetag 7 Uhr, Tel. 116117: Sa., So. 8 Uhr
BRAUNSCHWEIG Kinderärztlicher Bereitschaftsdienst im Klinikum Tel. 116117, Salzdahlumer Str. 90: Sa., So. 10-20 Uhr

TIERÄRZTE

EDDESSE Dr. Dorothee Müller
Tel. (05176) 7332, Kochs Weg 16: Sa., So. 0-0 Uhr

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

Boxspringbett Jubi30

3 Stoffkollektionen zur Auswahl

Stabile Basis: Massivholzrahmen mit Mikrotaschenfederkern

Zwei Liegegefühle: Wendbare TFK-Matratzen, weich / fest

Komfort obenauf: 8 cm Gelschaumtopper

Die Matratzen
werden nach einer
Körpervermessung
ausgewählt

!

Das neue Bett

Gesünder schlafen · besser leben

Wir feiern **30 Jahre**



Jetzt Termin buchen

**MIT
15%
RABATT
AUF ALLES***

05.10.-31.10.2026

*außer auf reduzierte Artikel, Sonderpreise, Salzgrottenkarten und bereits erteilte Aufträge!

Das neue Bett Kolbe GmbH - Frankfurter Straße 246 38122 Braunschweig - E-Mail: info@das-neue-bett.de - Tel.: 0531 / 55552 - Mo.-Fr. 10 - 19 Uhr Sa. 10 - 18 Uhr

Santander-Bank hat Filiale am Peiner Echterplatz geschlossen - das ist der Grund

Kunden sollen nach Salzgitter und Braunschweig ausweichen

PEINE. Alles dicht: Großflächig ist an der Santander-Bank am Echterplatz in Peine plakatiert - die Filiale ist geschlossen. Kunden können sich stattdessen an die Geschäftsstellen in Salzgitter oder Braunschweig wenden, wenn sie ihre Bankgeschäfte persönlich vor Ort erledigen wollen.

Hinter der Schließung in Peine steckt ein massiver Umbau der deutschen Tochtergesellschaft der spanischen Mutter. Landesweit wurden 52 Filialen geschlossen, darunter auch jene in Peine. Rund 150 Stellen im Filialnetz sollen im Zuge dessen abgebaut worden sein.

„Wie bereits vor einigen Monaten bekanntgegeben, entwickelt unsere Bank ihr Filialnetz weiter, um den Bedürfnissen

unserer Kundinnen und Kunden in einem zunehmend digitalen Umfeld noch besser gerecht zu werden. In diesem Zusammenhang wurde Anfang August auch die Filiale in Peine geschlossen. Unsere Kundinnen und Kunden wurden über diese Änderung vorab informiert“, teilt die Openbank by Santander-Pressestelle auf Anfrage mit.

Es ist nicht das erste Sparpaket, das die spanische Mutter ihrem deutschen Ableger verordnet hat. Bereits im Jahr 2017 hatte Santander 100 Filialen dichtgemacht und seitdem rund 1.100 Stellen abgebaut.

Für die Peiner Kunden steht weiterhin eine persönliche Beratung per Telefon und Video zur Verfügung. Wer eine Filiale auf-

suchen wolle, finde die nächstgelegene Anlaufstelle im Filialfinder im Internet, heißt es. Zudem könnten alle Bankgeschäfte jederzeit bequem von zuhause online erledigt werden. Auch Bargeld sollen Kunden weiterhin deutschlandweit gebührenfrei an mehr als 2.800 CashPool-Geldautomaten oder direkt bei teilnehmenden Händlern abheben können.

Die Santander Gruppe ist mit weltweit knapp 200.000 Mitarbeitern eines der größten Finanzinstitute Europas. In Deutschland beschäftigt die Gesellschaft nach eigenen Angaben 3.900 Menschen und ist damit nach eigener Darstellung eine der „großen Privatbanken“ des Landes.

Zudem wird aus Santander in

Deutschland Openbank by Santander. Die schrittweise Umstellung der Marke an allen digitalen und physischen Kundenkontaktpunkten hat bereits begonnen. In den kommenden Monaten werden zudem alle Filialen und weiteren Kundenkontaktpunkte schrittweise auf das Logo und den Markenauftritt von Openbank by Santander umgestellt.

Der Wandel zur Openbank by Santander sei das Ergebnis einer konsequenten Zusammenführung aller kommerziellen Aktivitäten auf dem deutschen Markt und einer klaren digitalen Neuausrichtung der Bank.

„Mit Openbank by Santander richten wir uns konsequent an den Kundenbedürfnissen auf dem deutschen Markt aus. Digitalität und persönliche Nähe

sind aus unserer Sicht der Schlüssel. Openbank by Santander steht für die digitale Ausrichtung unserer Bank. Gleichzeitig profitieren wir von der Stabilität der Santander Gruppe, Europas größter Bank. Wir verbinden Digitalität mit Präsenz vor Ort und kombinieren damit das Beste aus beiden Welten“, wird Petri Nikkilä, Vorstandsvorsitzender der Openbank Deutschland AG, zitiert.

Mit der Schließung wird das Bankennetz in Peine weiter ausgedünnt. Filialen vor Ort betreiben noch Sparkasse, Volksbank und Targobank. Zuletzt hatte die Commerzbank im Jahr 2023 ihre Filiale an der Breiten Straße in Peine aufgegeben. Dort gibt es nur noch einen SB-Standort.



Die Filiale der Santander-Bank am Echterplatz in Peine ist geschlossen. Foto: Michael Lieb

Weihnachten im Schuhkarton

Spender können im November wieder Päckchen in Peine abgeben

PEINE. Die Aktion „Weihnachten im Schuhkarton“ der Hilfsorganisation Samaritan's Purse ist am Donnerstag, 1. Oktober, im deutschsprachigen Raum gestartet. Auch in Peine können Spenderinnen und Spender im November wieder Päckchen für bedürftige Kinder abgeben.

Vor 30 Jahren begann das Projekt in Deutschland mit 1.600 gepackten Kartons in einem kleinen Büro. Heute ist es die weltweit größte Geschenkaktion ihrer Art. Mehr als 244 Millionen Kinder haben weltweit bereits einen Schuhkarton erhalten. Die Päckchen aus dem deutschsprachigen Raum gehen unter anderem nach

Bulgarien, Rumänien, Serbien und in die Ukraine. Dort verteilen lokale Kirchengemeinden verschiedener Konfessionen die Spenden im Rahmen von Weihnachtsfeiern an die Kinder.

Spender wählen zunächst aus, ob das Geschenk für ein Mädchen oder einen Jungen im Alter von zwei bis vier, fünf bis neun oder zehn bis 14 Jahren gedacht ist. In die Kartons gehören Schulmaterialien, Kleidung, Kuscheltiere, Spielzeug, selbst gebastelte Dinge sowie Hygieneartikel ohne Flüssigkeiten. Kriegsspielzeug, Zerbrechliches und Süßigkeiten dürfen nicht in die Schuhkartons gelegt werden.

„Gerne nehmen wir auch wieder Zupackmaterial, wie Selbstgestricktes, Buntstifte, Zahnpasta, Creme, Spielsachen und Ähnliches in der Sammelstelle an“, sagt Angela Homann, Leiterin der Peiner Sammelstelle. Damit die Aktion finanziell gedeckt werden kann, bittet Samaritan's Purse zusätzlich um eine Transportspende von 10 Euro. Die Hilfsorganisation trägt das DZI-Spendensiegel und ist Mitglied der Initiative Transparente Zivilgesellschaft.

Die örtliche Abgabestelle befindet sich in den Räumen der Evangelisch-freikirchlichen Gemeinde Peine am Rosenhagen 3-4. Helferinnen und Helfer nehmen



Weihnachten im Schuhkarton: Noch bis zum 14. November können kleine Geschenke für bedürftige Kinder in der Evangelisch-freikirchlichen Gemeinde Peine abgegeben werden.

Foto: Yvonne Högemann

men die Schuhkartons an den Freitagen, 6. und 13. November, jeweils von 14 bis 17 Uhr entgegen. An den Samstagen, 7. und 14. November, ist die Station von 10 bis 17 Uhr geöffnet.

Weitere Details stehen in

einem Flyer, der in vielen Peiner Geschäften und in der Sammelstelle ausliegt. Zusätzliche Informationen sowie eine Übersicht aller Annahmestellen gibt es im Internet unter www.weihnachten-im-schuhkarton.org.

BALLONGLÜHEN

ZUM JUBILÄUMSABSCHLUSS

Dienstag, 27.10.26, ab 17 Uhr
auf dem Sportplatz
des SC Gitter

Feiern Sie mit uns bei Bratwurst, Glühwein, Kaltgetränken zu kleinen Preisen und in rustikaler Atmosphäre am Vereinsheim des SC Gitter. Im Osterfeld 6, Salzgitter-Bad.

wohnbau
SALZGITTER
EINE GUTE ENTSCHEIDUNG

ACHTUNG: Bei schlechtem Wetter fällt dieses Event leider aus. In diesem Fall informieren wir bei Facebook, Instagram und auf unserer Homepage darüber!

HEINEKE

Bauunternehmen GmbH

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

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

Anzeige

Der Goldschatz der Deutschen

Warum kaum ein anderes Land so eng mit dem Edelmetall verbunden ist

Die Niedersächsische Goldbörse Braunschweig: auch bekannt aus **FOCUS MONEY**

Oktober 2026

Aktueller Goldkurs: 4.195,30 USD/Feinunze

Braunschweig. Deutschland sitzt auf einem gewaltigen Goldschatz – und der befindet sich keineswegs nur in Tresoren von Banken. Rund 9.173 Tonn Gold besitzen deutsche Privathaushalte nach einer aktuellen Studie der Reisebank und des CFin – Research Center for Financial Services der Steinbeis-Hochschule. Damit befindet sich in privater Hand sogar deutlich mehr Gold als in den Beständen der Deutschen Bundesbank. Doch wo liegt dieser gewaltige Goldschatz eigentlich?

Ein großer Teil davon befindet sich mitten im Alltag der Menschen: in Schmuckkästchen, Schränken und Tresoren, die teilweise seit vielen Jahren aufbewahrt werden. Manches wird bewusst als Wertanlage gehütet, anderes kaum noch beachtet. Und genau dann stellt sich eine interessante Frage: Was macht man mit Gold, das man besitzt, aber eigentlich nicht mehr braucht oder nutzt?

Ein Vermögen, verteilt auf Millionen Haushalte

Die Antwort darauf ist so unterschiedlich wie die Stücke selbst. Während Münzen und Barren meist ganz bewusst als Vermögenswert wahrgenommen werden, gerät der Wert älterer Schmuckstücke leichter aus dem Blick. Ein Ring wird nicht mehr getragen, eine Kette entspricht nicht mehr dem eigenen Geschmack oder einzelne Stücke haben über die Jahre schlicht ihre Bedeutung verloren.



Bei einem der führenden Anbieter verkaufen!

Das darin enthaltene Edelmetall bleibt jedoch wertvoll. Gerade deshalb kann es sinnvoll sein, solche Bestände nicht einfach weitere Jahre aufzubewahren, sondern herauszufinden, welchen Wert sie heute haben und ob ein Verkauf die bessere Verwendung sein könnte. Wer solche Werte besitzt und sie nicht länger ungenutzt aufbewahren möchte, findet mit der **Niedersächsischen Goldbörse einen deutschen Fachbetrieb für den Edelmetallankauf, der bundesweit vertreten und mit seinem Standort in Braunschweig fest in Braunschweig und Umland etabliert ist.** Gold, Schmuck und

andere Edelmetalle können dort fachkundig untersucht und direkt verkauft werden. Eine vorherige Sortierung oder eigenes Wissen über Legierungen ist dafür nicht erforderlich. **Wenn aus Gold wieder verfügbares Geld wird** Bei der **Niedersächsischen Goldbörse** werden die mitgebrachten Stücke persönlich und fachkundig untersucht. Dabei kommt unter anderem moderne **Röntgenfluoreszenzanalyse (XRF)** zum Einsatz. Sie ermöglicht eine präzise und zerstörungsfreie Bestimmung der Materialzusammensetzung. Kunden können die Untersuchung persönlich miterleben und erhalten

anschließend ein konkretes Ankaufsangebot. Angekauft werden neben Goldschmuck auch **Münzen, Barren, Bruchgold und Zahngold sowie Silber, Platin und Palladium.** Kommt es zum Verkauf, kann der vereinbarte Betrag **direkt in bar oder per Echtzeitüberweisung** ausgezahlt werden. **Über 180 Jahre Edelmetalltradition als starker Partner** Eine besondere Rolle spielt die enge Partnerschaft der **Niedersächsischen Goldbörse** mit **Heimerle + Meule, der ältesten Gold- und Silberscheideanstalt Deutschlands.** Das 1845 gegründete Traditionsunternehmen

blickt auf mehr als 180 Jahre Erfahrung in der Verarbeitung von Edelmetallen zurück. Die **Niedersächsische Goldbörse** verbindet bei dieser Zusammenarbeit den persönlichen Edelmetallankauf in Braunschweig und Umland mit der Erfahrung und Kompetenz eines der traditionsreichsten deutschen Unternehmen der Branche. Auch durch Berichterstattungen in **FOCUS-MONEY, FOCUS Online und verschiedenen Print-Beiträgen** ist die **Niedersächsische Goldbörse** vielen bereits bekannt. **Der Goldschatz der Deutschen ist also näher, als man zunächst denkt. Ein Teil davon liegt möglicherweise seit Jahren unbeachtet im eigenen Zuhause. Wer Gold, Schmuck oder andere Edelmetalle besitzt, für die es heute keine wirkliche Verwendung mehr gibt, kann daraus wieder einen unmittelbar nutzbaren Wert machen – bei der Niedersächsischen Goldbörse in Braunschweig.**

Niedersächsische

GOLD BÖRSE

BRAUNSCHWEIG

NIEDERSÄCHSISCHE GOLDBÖRSE BRAUNSCHWEIG
Damm 38
38100 Braunschweig
TEL: 0531/12184200
braunschweig@goldboerse.gmbh
www.goldboerse-braunschweig.de

ÖFFNUNGSZEITEN:
Mo.-Fr. 10:00 - 18:00 Uhr
Sa.: 10:00 - 14:00 Uhr
(bis Ende Oktober samstags geschlossen)

GESCHÄFTSFÜHRER:
N. GRANHOLM

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

DIE NIEDERSÄCHSISCHE GOLDBÖRSE KAUF

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.

Sollte ich mich diesen Herbst gegen Grippe impfen lassen?

Eine Grippe ist mehr als ein harmloser Schnupfen: Fieber, Gliederschmerzen und starker Husten können einen mitunter für eine ganze Woche - oder noch länger - ins Bett schicken. Für manche Menschen kann eine Infektion mit Influenza sogar lebensgefährlich werden. Ihnen drohen schwere Verläufe. So kann eine Grippe als Komplikation eine Lungenentzündung im Gepäck haben. Menschen mit erhöhtem Risiko können sich davor schützen - mit einem Pils. Fünf Fragen, fünf Antworten.

1. FÜR WEN IST DIE GRIPPEN-SCHUTZIMPfung SINNVOLL?

Die Ständige Impfkommission (Stiko) des Robert Koch-Instituts (RKI) empfiehlt die jährliche Gripeschutzimpfung diesen Personengruppen:

- ▶ Allen ab 60 Jahren. Im Alter wird das Immunsystem schwächer, was das Risiko für schwere Krankheitsverläufe erhöht. Laut RKI betreffen die meisten Todesfälle durch Grippe diese Altersgruppe.
- ▶ Menschen mit bestimmten Vorerkrankungen. Dazu zählen laut Stiko unter anderem Erkrankungen des Herzens, der Leber oder der Nieren, aber auch Diabetes, Immunschwächen oder neurologische Erkrankungen wie Multiple Sklerose.
- ▶ Schwangeren ab dem zweiten Trimester. Liegt eine Vorerkrankung vor, rät die Stiko schon im ersten Trimester zur Impfung.
- ▶ Menschen, die in Alters- oder Pflegeheimen leben.
- ▶ Menschen, die im engen Kontakt mit Risikopersonen stehen, etwa weil sie mit ihnen im selben Haushalt leben oder sie betreu-



In Apotheken, Arztpraxen und auch bei Betriebsärzten kann man sich gegen Grippe impfen lassen. Foto: Zacharie Scheurer/dpa

en. Ihre Impfung dient vor allem auch dem Schutz der Risikopersonen.

- ▶ Menschen mit einem «erhöhten beruflichen Risiko», wie das RKI es nennt. Das besteht zum Beispiel, wenn man im Gesundheitswesen arbeitet oder in einer Einrichtung mit viel Publikumsverkehr.
- ▶ Menschen, die beruflich oder privat regelmäßig direkten Kontakt mit Schweinen, Geflügel, Wildvögeln und Robben haben.

Bei gesunden Kindern und Erwachsenen unter 60 Jahren verläuft die Grippe in aller Regel ohne schwerwiegende Komplikationen. Auch sie können sich aber für eine Impfung entscheiden, die Stiko rät ihnen nicht davon ab. Wer sich unsicher ist,

sucht am besten das Gespräch mit Hausarzt oder Hausärztin.

2. WO BEKOMME ICH DIE IMPFUNG?

Hausarzt, Gynäkologin, Kinderarzt, Betriebsärztin: Sie alle impfen gegen Grippe. Auch Apotheken können Gripeschutzimpfungen anbieten. Über das Portal «apoguide.de» lässt sich gezielt nach Apotheken in der Nähe suchen, bei denen das möglich ist.

3. WANN IST DER BESTE ZEITPUNKT, UM SICH IMPFEN ZU LASSEN?

Grippeviren zirkulieren ab Anfang Oktober in der Bevölkerung, dann beginne laut Robert

Koch-Institut (RKI) die Grippesaison. Im Verlauf der Saison folgt dann die Grippewelle: Die jährliche Grippewelle hat laut RKI in den vergangenen Jahren rund um den Jahreswechsel begonnen und drei bis vier Monate ange dauert. Experten raten, sich zwischen Anfang Oktober bis Mitte Dezember impfen zu lassen. Wer das versäumt hat, kann zu Beginn der Grippewelle den Pils noch nachholen. Vollständiger Impfschutz besteht nicht direkt - er baut sich innerhalb von 10 bis 14 Tagen auf.

4. TRÄGT DIE KRANKENKASSE DIE KOSTEN?

Fallen sie unter die Impfpflichtung der Stiko, bekommen gesetzlich Versicherte die Impfung von ihrer Krankenkasse bezahlt. Privat Versicherte werfen am besten einen Blick in ihre Tarifbedingungen. Dem PKV-Serviceportal zufolge folgen aber viele private Versicherer den Empfehlungen der Stiko und tragen die Kosten, wenn ein medizinischer Grund vorliegt.

5. WIE KANN ICH MICH NOCH VOR DER GRIPPE SCHÜTZEN?

Gründliches und regelmäßiges Händewaschen schützt vor Infektionen mit Grippeviren (und auch anderen Krankheitserregern). Das Portal «infektionsschutz.de» des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit (BIOG) rät zudem, möglichst selten Schleimhäute von Augen, Mund und Nase mit den Händen zu berühren. Ebenfalls hilfreich: Abstand zu niesenden und hustenden Personen halten.

Im Ruhestand? Welche Kosten jetzt noch die Steuerlast senken

Auch im Ruhestand kann sich besondere Sorgfalt bei der Erstellung einer Steuererklärung aus zahlen. Denn wer seine Rente versteuern muss, kann verschiedene Ausgaben steuerlich geltend machen und damit die tatsächliche Steuerlast reduzieren. Entscheidend ist dabei nicht allein die Höhe der Rente. Vom steuerpflichtigen Teil können unter anderem Werbungskosten, Sonderausgaben und außergewöhnliche Belastungen abgezogen werden.

ABER UM WELCHE AUSGABEN GEHT ES KONKRET? DER BUND DER STEUERZAHLER KLÄRT AUF:

- ▶ Werbungskosten: Sie sind ein häufig übersehener Posten. Für Renteneinkünfte wird grundsätzlich ein Pauschbetrag von 102 Euro berücksichtigt. Wer aber etwa finanziellen Aufwand für eine Rentenberatung, eine bestimmte Rechtsberatung oder andere Aufwendungen im Zusammenhang mit seinen Renteneinkünften hatte, kann unter Umständen mehr geltend machen, wenn die tatsächlichen Kosten entsprechend nachgewiesen werden.

- ▶ «Deutlich stärker ins Gewicht fallen können die Beiträge zur Kranken- und Pflegeversicherung», erklärt Daniela Karbe-Geßler vom Bund der Steuerzahler. «Sie gehören grundsätzlich zu den Vorsorgeaufwendungen und werden bei der steuerlichen Berechnung berücksichtigt.» Auch Spenden oder eine eventuell entrichtete Kirchensteuer können als Sonderausgaben eine Rolle spielen.

▶ Interessant wird es für viele äl-

tere Menschen außerdem bei den Krankheitskosten. Selbst getragene Ausgaben für Medikamente, Zahnersatz, Brillen oder medizinische Hilfsmittel können unter bestimmten Voraussetzungen als außergewöhnliche Belastungen berücksichtigt werden. Allerdings greift der Steuervorteil grundsätzlich erst, wenn die sogenannte zumutbare Belastung überschritten wird. Sie ist individuell und hängt von Einkommen, Familienstand und Anzahl der eigenen Kinder ab.

- ▶ Besonders lohnend können zudem Ausgaben rund um den eigenen Haushalt sein. Wer beispielsweise eine Haushaltshilfe beschäftigt, eine Reinigungskraft beauftragt oder bestimmte Gartenarbeiten von Profis durchführen lässt, kann eine Steuerermäßigung für haushaltsnahe

Dienstleistungen erhalten. Bis zu 4.000 Euro im Jahr können dabei direkt von der Einkommensteuer abgezogen werden. Für Handwerkerleistungen sind zusätzlich bis zu 1.200 Euro Steuerermäßigung möglich. „Wichtig ist, dass die entsprechenden Rechnungen vorhanden sind und die Zahlung grundsätzlich unbar erfolgt“, sagt Daniela Karbe-Geßler. „Bar bezahlte Leistungen erkennt das Finanzamt in diesem Zusammenhang nicht an.“ Und noch ein Punkt ist entscheidend: Eine steuerpflichtige Rente bedeutet nicht automatisch, dass tatsächlich Einkommensteuer gezahlt werden muss. Für 2026 beträgt der Grundfreibetrag 12.348 Euro. Ob am Ende eine Steuerpflicht entsteht, hängt jedoch vom gesamten zu versteuernden Einkommen und den individuellen Abzügen ab.



Keine Lust, eine Steuerklärung zu erstellen? Dabei kann sich der Aufwand auch im Rentenalter noch lohnen. Foto: Nico Tapia/dpa

Schnell sein zahlt sich aus:

Jetzt bis Jahresende gratis lesen.

+ 60 €

geschenkt

Jetzt hier bestellen:
☎ 0800 1234-912 (kostenfrei)
🌐 abo.PAZ-online.de/schnell26

Peiner Allgemeine

ZEITUNG

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

93736/3

☒ **Ja, ich bestelle die PAZ und lese bis zum Jahresende kostenlos!**

Die Lieferung soll beginnen am: (spätestens am 15.11.2026)

☐ **PAZ Digital** (E-Paper mit vollem Zugriff auf PAZ+)

☐ **PAZ** (Print mit E-Paper, ohne Zugriff auf PAZ+)

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Wohnort

Geburtsdatum

Telefon

E-Mail-Adresse (wichtig für die Bestellbestätigung, den E-Paper-Zugang etc.)

Das Abonnement läuft bis zum 30. Juni 2027 und danach weiter, bis Sie etwas anderes von mir hören. Ich zahle ab dem 01.01.2027 den aktuellen Bezugspreis. Dieser beträgt zurzeit 45,90 Euro für PAZ Digital oder 64,90 Euro für PAZ pro Monat. Wenn ich nicht weiterlesen möchte, genügt eine kurze Info bis spätestens 14 Tage vor Ende des Aktionszeitraums. Ich erhalte die 60 Euro Geldprämie nach Eingang meiner Zahlung. Das Angebot gilt nur, wenn in den letzten drei Monaten kein Abo im Haushalt bestanden hat. Der Verlag behält sich die Ablehnung von Abos in Einzelfällen vor.

Widerrufsbelehrung: Diese Bestellung kann innerhalb von zwei Wochen ohne Angabe von Gründen in Textform (Brief, E-Mail) widerrufen werden.

Machen Sie es sich einfach: Zahlen per Bankeinzug

Ich zahle bequem per SEPA-Lastschriftmandat. Dazu ermächtige ich die Madsack Medien Ostniedersachsen GmbH & Co. KG, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Andernfalls erhalte ich eine Rechnung.

D E

IBAN

Bankinstitut

Kundeninformationen

☐ Ja, ich möchte (jederzeit widerruflich) unverbindlich Informationen zu Angeboten der PAZ per E-Mail und Telefon erhalten.

Ich bestätige, dass die Einwilligung freiwillig erfolgte. Der Nutzung meiner personenbezogenen Daten durch die PAZ kann ich jederzeit telefonisch (0800 1234-912), schriftlich (Madsack Medien Ostniedersachsen GmbH & Co. KG, PAZ, Vertrieb, Werderstr. 49, 31224 Peine) oder per E-Mail (vertrieb@paz-online.de) widersprechen.

Informationen zur Verarbeitung Ihrer Daten: www.madsack.de/dsgvo-info
Madsack Medien Ostniedersachsen GmbH & Co. KG, Sitz: Peine, Registergericht: Hildesheim HRA 100766

Datum

Unterschrift

Fliegen ab Braunschweig: 2027 neu direkt an die Côte d'Azur

Mit TUIfly, Flugpreisgarantie und zu Top-Preisen: 12 Traumziele schon ab € 499,-

Exklusiver kann der Urlaub kaum beginnen: Mit momento by DER SCHMIDT starten Sie 2027 ganz entspannt direkt ab Braunschweig zu 12 faszinierenden Traumzielen – darunter fünf neue Destinationen. Statt langer Anreise erwarten Sie kurze Wege, persönliche Betreuung und moderne TUIfly-Jets: ein besonderes Flugerlebnis,

das Komfort und Exklusivität bereits vor der Haustür verbindet. Dank der einzigartigen Flugpreisgarantie bleibt Ihr Reisepreis sicher, unabhängig davon, wie sich die Treibstoffpreise entwickeln. Und bei Buchung bis zum 03.11.2026 sichern Sie sich mit dem Gutscheincode TURBOFB2 zusätzlich 2 % Turbofrühbucherrabatt.

12 Ziele bereits ab € 499,- inkl. Top-Hotel

2027 heißt es erstmals: direkt ab Braunschweig an die traumhafte Côte d'Azur! Tauchen Sie ein in eine Welt aus azurblauem Meer, sonnenverwöhnten Küsten und unvergleichlichem südfranzösischem Lebensgefühl. Spüren Sie den Glamour von Cannes, genießen Sie die mediterrane Leichtigkeit von Nizza, entdecken Sie die faszinierende Eleganz Monacos und lassen Sie sich vom legendären Saint-Tropez mit seinem malerischen Hafen, exklusiven Boutiquen und traumhaften Stränden verzaubern. Ein Reiseziel voller Genuss, Lebensfreude und unvergesslicher Augenblicke! Außerdem gehen

die Flüge 2027 auch nach Venedig, Sizilien, Santorin, Mykonos, Rom, Malta, an die Amalfiküste, nach Ischia, auf die Liparischen Inseln, nach Kalabrien sowie nach Sardinien.

Großes Hotelangebot in allen Zielen

Freuen Sie sich in jedem Reiseziel auf eine sorgfältig ausgewählte Vielfalt persönlich getesteter Hotels – vom charmanten Wohlfühlhotel bis zum exklusiven Rückzugsort direkt am Meer. Ob entspannte Auszeit, genussvoller Urlaub oder besondere Wohlfühlmomente: Hier finden Sie genau das Hotel, das zu Ihren Wünschen und Ihrem persönlichen Urlaubsstil passt.



Monaco ist nur eines der Highlights an der Côte D'Azur!

© Fotolia, 62298639

Mit ausgewählten Erlebnissen vor Ort wird Ihre Reise auf Wunsch noch individueller – für kostbare Augenblicke und Erinnerungen, die lange bleiben. Den Katalog, weitere Informationen und Buchungsmöglichkeiten zu diesen

exklusiven Angeboten erhalten Sie über die kostenfreie Buchungshotline T. 08 00 / 38 300 38 (Mo.–Fr. 9–18 Uhr, Sa. 9–13 Uhr), im FIRST Reisebüro Schmidt, in weiteren Reisebüros oder unter www.fliegen-ab-braunschweig.de.

DER **SCHMIDT**
Urlaub mit Herz

Exklusiv mit **TUI fly**

Fliegen ab
Braunschweig



JETZT BESTELLEN! KATALOG 2027



momento
Reisen für mich

Bei Buchung bis zum 03.11.2026
2 % Turbofrühbucherrabatt
Gutscheincode: **TURBOFB2**

Fliegen wie ein VIP mit TUIfly ab dem neuen Passagierterminal!

- Exklusiver Flug ab dem Flughafen Braunschweig-Wolfsburg
- Kurze Wege und persönliche Betreuung am Flughafen
- Ausflüge auf Wunsch zubuchbar
- Perfekt abgestimmte Reiseerlebnisse
- Beste Organisation

Der neue Katalog 2027 ist da!



5 Tage pro Person

ab € 649,-

15.04.-19.04.2027
24.04.-28.04.2027 (+ € 20,-)

NEU Côte d'Azur

Die Traumküste Südfrankreichs • Einzigartige Ausflugsmöglichkeiten • Große Hotelauswahl mit Flair in Nizza und Cannes



4* Hotel Juliana



4* Hotel Best Western Des Orangers



4* Hotel Excelsior



3,5* Hotel Khla



4* Hotel Le Canbera



4,5* Best Western Plus Hotel Brice Garden

► **Buchungshotline 0800 - 38 300 38**

kostenfrei aus dem dt. Festnetz

► **www.fliegen-ab-braunschweig.de**

► **Die Hotelauswahl finden Sie in unserem aktuellen Katalog!**



Sardinien

Die Karibik Europas erleben • Hervorragende Reisezeit • Jetset, Strände und Natur

8 Tage pro Person

ab € 749,-

11.05.-18.05.2027 **Feiertag**
18.05.-25.05.2027 (+ € 25,-)
25.05.-01.06.2027 (+ € 50,-)
01.06.-08.06.2027 (+ € 75,-)



4* Club Hotel Baja Sardinia



4* momento Hotels & Resorts AHR Baja Hotel & Spa



4* Hotel Mon Repos



4,5* Hotel La Bisaccia



Rom

Einzigartige Erlebnisse in Rom • Hervorragende Reisezeit • Große Hotelauswahl & vielfältige Ausflüge buchbar

5/6 Tage pro Person

ab € 599,-

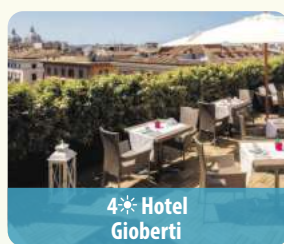
04.04.-08.04.2027 (5 Tage)
08.04.-13.04.2027 (6 Tage)



4* Hotel il Cantico



4* Hotel Milton



4* Hotel Gioberti



4,5* Hotel Aria Palace by Omnia

Amalfiküste

13.04.-20.04.2027 • 20.04.-27.04.2027 (+ € 20,-) *
20.04.-27.04.2027 (+ € 45,-) **

8 Tage pro Person
ab € 749,-

Kalabrien

28.04.-05.05.2027 **Feiertag**

8 Tage pro Person
ab € 699,-

NEU Venedig

15.04.-19.04.2027 (5 Tage)
19.04.-24.04.2027 (6 Tage)

5/6 Tage pro Person
ab € 599,-

NEU Mykonos

12.05.-19.05.2027 **Feiertag**
19.05.-26.05.2027 (+ € 20,-)

8 Tage pro Person
ab € 849,-

5/6 Tage pro Person

ab € 499,-

04.04.-08.04.2027 (5 Tage)
08.04.-13.04.2027 (6 Tage)

Malta

4,5* Best Western Hotel Premier

5* Hotel Hyatt Centric Malta

Ischia

13.04.-20.04.2027 • 20.04.-27.04.2027 (+ € 20,-) *
20.04.-27.04.2027 (+ € 45,-) **

8 Tage pro Person
ab € 799,-

NEU Sizilien (Catania)

27.04.-04.05.2027 **Feiertag**
04.05.-11.05.2027 (+ € 20,-) **Feiertag**

8 Tage pro Person
ab € 699,-

Liparische Inseln

04.05.-11.05.2027 **Feiertag**

8 Tage pro Person
ab € 1199,-

NEU Santorin

05.05.-12.05.2027 **Feiertag**

8 Tage pro Person
ab € 699,-

Jetzt zum Special Preis

Im Herbst den Sommer verlängern!

Zypern

01.11. – 08.11.2026 **RESTPLÄTZE!**
8 Tage pro Person ab € 699,- SPECIAL!

Madeira

29.10. – 05.11.2026 **Feiertag**
8 Tage pro Person ab € 699,- SPECIAL!

Die Preise der Reisen im Herbst 2026 berücksichtigen die bei Drucklegung der Kataloge im Januar 2026 geltenden Treibstoffkosten. Bei zum Reisezeitpunkt anhaltend hohen oder weiter steigenden Treibstoffkosten behalten wir uns die Erhebung eines Treibstoffzuschlags gemäß unseren Reisebedingungen bis 21 Tage vor Abreisetermin vor. Bei Flugreisen reichen wir von den von den Airlines erhobenen Zuschlag weiter.

DER **SCHMIDT**
Urlaub mit Herz

Reisebüro Schmidt
im SchmidtTerminal
Halchtersche Str. 33
Wolfenbüttel
Tel.: 0800 - 38 300 38

Buchungshotline 0800 - 38 300 38
Mo. - Fr. von 09.00 - 18.00 Uhr und Sa. von 09.00 - 13.00 Uhr
www.fliegen-ab-braunschweig.de

Buchung und freundliche Beratung auch in vielen weiteren Reisebüros! Veranstalter: Reisebüro Schmidt GmbH



Toskana Eiche
Creme (700013)

Macigno Taupe
(760013)

UVP des Herstellers, €/m ²	19,95
PE-Dämmung, 2 mm, unser Preis €/m ²	0,99
Fußleiste passend, unser Preis €/lfm.	3,75
Alles zusammen:	~~24,69~~

Du zahlst nur €/m²

9,99

Laminat (700012)

- Dekor Toskana Eiche Noce
- 7 mm Stärke | NK 31 | AC3
- Ideal für alle Wohnbereiche
- Zeitloses Design für individuelle Räume
- Einfach und schnell zu verlegen
- Made in Germany

- **Laminat**
- **Klick-Vinyl**
- **Parkett**

Größte Auswahl in Braunschweig

Jetzt neu in Braunschweig

im **Hammer** Fachmarkt

Laminat

DEPOT

**Über 250 Sorten
sofort zum
Mitnehmen**

Dämmung & Fußleisten

* Gültig bis 28.10.2026, online und in den Filialen. Nur auf ausgewählte Böden. Gilt nicht für Sonderbestellungen und ist nicht kombinierbar mit anderen Aktionen. Eine Rabattierung bereits getätigter Aufträge ist nicht möglich. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen bei sofortiger Mitnahme. Dieses Angebot gilt nicht für Zubehör. Nur solange der Vorrat reicht.



Öffnungszeiten:
Mo. bis Fr. 10.00 Uhr – 19.00 Uhr
Sa. 09.00 Uhr – 18.00 Uhr

Jetzt 27x - Aachen, Bergisch Gladbach, Bielefeld, Bietigheim, Bochum, Braunschweig, Bremen, Dortmund, Duisburg, Erkrath, Essen, Gelsenkirchen, Hamburg, Hameln, Hamm, Hannover, Iserlohn, Lipstadt, Mönchengladbach, Mülheim/Ruhr, Münster, Paderborn, Porta Westfalica, Solingen, Velbert, Viersen u. Wuppertal



Hannover
am A2 Center · Varrelheide 204



laminatdepot.de



Harvest Oak San
(30032037)

Makula Asphalt
(5850)

UVP des Herstellers, €/m² **32,95**
 Fußleiste passend, unser Preis €/lfm. **3,75**
 Alles zusammen: **~~36,70~~**

Du zahlst nur €/m²

14,99

Klick-Vinyl (30032036)

- 4,5 mm Stärke | Nutzsicht: 0,3 mm | NK 32
- Integrierte Dämmung
- Einfach zu verlegen
- Strapazierfähig und robust
- Pflegeleicht



- niedrige Preise
- gute Beratung
- große Auswahl
- tolle Qualität
- zum Mitnehmen

**Wir sind die
Spezialisten!**

Unser Verkaufspreis, €/m² **29,99**

Fußleiste passend, unser Preis €/lfm. **5,41**

Alles zusammen **~~35,40~~**

Du zahlst nur €/m²

17,99

hodomokI ICK-VINYI (5853)

- 5,5 mm Stärke | Nuttschicht: 0,3 mm | NK 31
- Integrierte Dämmung
- Echter Fliesenlook mit matter Oberfläche
- Strapazierfähig und robust
- Pflegeleicht



14. bis 15. November 2026

Gebläsehalle in Ilsede

Samstag 10 – 17 Uhr • Sonntag 10 – 17 Uhr

Zusätzliche virtuelle Messe mit digitalen Messeständen
vom 14. November 2026 bis Ende Februar 2027

Transferfahrten ab
MD/HE
H/HI
WOB/BS/PE
HBS/WF/SZ-Lebenstedt
zubuchbar.
10,- € P.P.

TICKETS

Gibt es für 5 Euro
unter [www.paz-online.de/
reisemesse](http://www.paz-online.de/reisemesse)





Entspannt und komfortabel reisen
im modernen Luxusreisebus



Bequem einsteigen
Zustieg auch in Braunschweig, Peine
und Hildesheim



Haustürservice
Auf Wunsch holen wir Sie von zu Hause ab



Seit über 30 Jahren
ihr Reiseveranstalter aus Braunschweig



Deutschland

4 Tage

Advent auf Rhein und Main Frankfurt - Koblenz - Rudesheim - Speyer - Frankfurt

Leistungen

- ✓ Fahrt im Luxusreisebus
- ✓ Flusskreuzfahrt auf der ⁰⁰⁰⁰MS Elegant Lady
- ✓ 3 x Übernachtungen in der gebuchten Kabine
- ✓ 3 x Frühstücksbuffet
- ✓ 3 x 4-Gang-Mittagessen
- ✓ 3 x Nachmittagskaffee/-tee mit Gebäck
- ✓ 3 x 4-Gang-Abendessen
- ✓ 3 x kleiner Mitternachtssnack
- ✓ Getränkepaket (Tafelwein, Bier vom Fass, Radler, alkoholfreies Bier, alkoholfreie Getränke, Tee und Kaffee) von 08:00 - 24:00 Uhr
- ✓ Unterhaltungsprogramm an Bord
- ✓ alle Schiffsfahrtsgebühren

- ✓ durchgehende Reisebegleitung
- Ausflugspaket zubuchbar: 85,- €

Termin

11.12. - 14.12.26

Preis pro Person

Oberdeck 2-Bett-Kabine

699,- €



Reisecode: D-ELADFF



Deutschland

3 Tage

Elbgenuss kompakt

Tangermünde - Magdeburg - Braunschweig

Leistungen

- ✓ Fahrt im Luxusreisebus
- ✓ Flusskreuzfahrt laut Reiseverlauf
- ✓ 2 x Übernachtung in der gebuchten Kabine
- ✓ Vollpension: Frühstücksbuffet, Mittagessen und Abendessen (als Buffet oder Menü)
- ✓ Kaffee- und Kuchenempfang am Einschiffungstag
- ✓ Kapitänsempfang mit Begrüßungscocktail
- ✓ Gepäckservice an/von Bord
- ✓ Tägliche Live-Musik
- ✓ alle Schiffsfahrtsgebühren
- ✓ Benutzung der Bordeinrichtungen
- ✓ durchgehende Reisebegleitung

Ausflugspaket zubuchbar: 75,- €

Termin

14.03. - 16.03.27

Preise pro Person

Hauptdeck	
2-Bett-Kabine achtern:	399,- €
Hauptdeck 2-Bett-Kabine:	489,- €
Hauptdeck Einzelkabine:	639,- €
Oberdeck 2-Bett-Kabine:	549,- €
Oberdeck Einzelkabine:	699,- €



Reisecode: D-SAXTBS6



Niederlande

7 Tage

Tulpenblüte in Holland

Haarlem - Dordrecht - Gorinchem - Gent - Antwerpen - Nijmegen - Düsseldorf

Leistungen

- ✓ Fahrt im Luxusreisebus
- ✓ Flusskreuzfahrt auf der ⁰⁰⁰⁰MS Elegant Lady
- ✓ Gepäckservice an/von Bord
- ✓ 6 x Übernachtung in der gebuchten Kabine
- ✓ 6 x Frühstücksbuffet
- ✓ 5 x 4-Gang-Mittagessen
- ✓ 5 x Nachmittagskaffee/-tee mit Kuchen
- ✓ 6 x 4-Gang-Abendessen
- ✓ 6 x kleiner Mitternachtssnack

- ✓ Getränkepaket (Tafelwein, Bier vom Fass, Radler, alkoholfreie Getränke, Tee und Kaffee von der Station) von 08:00 Uhr bis 24:00 Uhr
- ✓ Live-Musik
- ✓ alle Schiffsfahrtsgebühren
- ✓ durchgehende Reise- und Busbegleitung während der gesamten Flussreise

Ausflugspaket zubuchbar: 240,- €

Termin

23.03. - 29.03.27

Preise pro Person

Hauptdeck	
2-Bett-Kabine achtern:	799,- €
Hauptdeck 2-Bett-Kabine:	999,- €
Hauptdeck Einzelkabine:	1339,- €
Oberdeck 2-Bett-Kabine:	1299,- €
Oberdeck Einzelkabine:	1649,- €



Reisecode: NL-ELTULP6



Benelux

6 Tage

Frühlingserwachen in Holland und Belgien

Düsseldorf - Utrecht - Rotterdam - Antwerpen - Nijmegen - Düsseldorf

Leistungen

- ✓ Fahrt im Luxusreisebus
- ✓ Flusskreuzfahrt auf der ⁰⁰⁰⁰MS SE-MANON
- ✓ Gepäckservice an/von Bord
- ✓ 5 x Übernachtung in der gebuchten Kabine
- ✓ Ganztagesausflug zum Keukenhof inkl. Lunchpaket
- ✓ Stadtführung Rotterdam, Delft, Antwerpen, Nijmegen
- ✓ Hafenrundfahrt Rotterdam
- ✓ Brauereiführung in Nijmegen inkl. Verkostung
- ✓ All-Inclusive-Verpflegung an Bord
- ✓ Getränkepaket von 10:00 Uhr bis 22:00 Uhr
- ✓ Bordmusiker, Crew-Show & Themenabende
- ✓ Bordreiseleitung
- ✓ durchgehende Busbegleitung während der gesamten Flussreise

Termin

16.04. - 21.04.27

Preise pro Person

Hauptdeck	
2-Bett-Kabine:	1359,- €
Hauptdeck Einzelkabine:	1849,- €
Mitteldeck 2-Bett-Kabine:	1599,- €
Mitteldeck Einzelkabine:	2129,- €
Oberdeck 2-Bett-Kabine:	1759,- €



Reisecode: NL-HOBE6



Niederlande

4 Tage

Tulpen, Grachten und ein Hausboot

Leistungen

- ✓ Fahrt im Luxusreisebus
- ✓ 3 x Übernachtung an Bord von ⁰⁰⁰+MS Switzerland
- ✓ 3 x Frühstücksbuffet an Bord
- ✓ 1 x mehrgängiges Abendessen
- ✓ Nachmittags Kaffee, Tee und Kuchen
- ✓ Mitternachtssnack
- ✓ Begrüßungs- und Abschiedsgetränk
- ✓ Unterhaltung durch Bordmusiker am Abend
- ✓ Dinnercruise mit Willkommensabendessen
- ✓ Dinnercruise mit festlichem Galadinner
- ✓ Eintritt Keukenhof
- ✓ Stadtführung Utrecht
- ✓ Ausflug Amsterdam mit Grachtenrundfahrt
- ✓ durchgehende Reisebegleitung

Termin

10.04. - 13.04.27

Preise pro Person

Hauptdeck 2-Bett-Kabine	
Hauptdeck Einzelkabine:	669,- €
Oberdeck 2-Bett-Kabine:	889,- €
Oberdeck 2-Bett-Kabine:	849,- €
Oberdeck Einzelkabine:	1049,- €



Reisecode: NL-QTUHA6



Deutschland

9 Tage

Prag, Elbe & Moldau

Magdeburg - Wittenberg - Torgau - Meißen - Dresden - Bad Schandau - Decin - Usti nad Labem - Melnik - Prag

Leistungen

- ✓ Fahrt im Luxusreisebus
- ✓ Gepäckservice an/von Bord
- ✓ 8 x Übernachtung in der gebuchten Kabine auf der ^{****}+MS Johannes Brahms
- ✓ 8 x Vollpension an Bord (Frühstücksbuffet, Mittagessen, Abendessen)
- ✓ 1 x pro Tag Kaffee/Tee mit Kuchen (je nach Tagesprogramm)
- ✓ Mitternachtssnack
- ✓ Kapitän-Dinner (i.R.d.VP)
- ✓ Unterhaltungsprogramm an Bord
- ✓ alle Hafensteuern und Schiffsgebühren
- ✓ durchgehende Reise- und Busbegleitung während der gesamten Flussreise

Ausflugspaket zubuchbar: 250,- €

Termin

20.03. - 28.03.27

Preise pro Person

Hauptdeck	
2-Bett-Kabine achtern:	1999,- €
Hauptdeck 2-Bett-Kabine:	2149,- €
Hauptdeck Einzelkabine:	2749,- €
Oberdeck 2-Bett-Kabine:	2569,- €
Oberdeck Einzelkabine:	3140,- €



Reisecode: D-JBMDPR6



Deutschland

8 Tage

Donautraum „alles inklusive“

Passau - Dürnstein - Wien - Esztergom - Budapest - Bratislava - Melk - Passau

Leistungen

- ✓ Fahrt im Luxusreisebus
- ✓ Flusskreuzfahrt laut Reiseverlauf
- ✓ Gepäckservice an/von Bord
- ✓ 7 x Übernachtung in der gebuchten Kabine auf der ⁰⁰⁰⁰+ MS Lady Cristina
- ✓ 7 x Vollpension mit Sektfestfrühstück, Mittag- und Abendessen
- ✓ 1 x festliches Galadinner (i.R.d.VP)
- ✓ Getränkepaket Gold
- ✓ Nachmittagskaffee und -tee mit Kuchen
- ✓ kostenlose Kaffee- und Teestation
- ✓ alle Ausflüge lt. Kreuzfahrtverlauf
- ✓ Bordreiseleitung
- ✓ alle Hafen- und Schleusengebühren
- ✓ Reise- und Busbegleitung während der gesamten Flussreise

Termine

**03.06. - 10.06.27
09.09. - 16.09.27**

Preise pro Person

Hauptdeck	
2-Bett-Kabine achtern:	1299,- €
Hauptdeck 2-Bett-Kabine:	1599,- €
Mitteldeck 2-Bett-Kabine:	2149,- €
Oberdeck 2-Bett-Kabine:	2399,- €
Oberdeck Suite:	2999,- €
Preis Einzelkabinen auf Anfrage	



Reisecode: D-CRDON6



Jetzt beraten lassen und buchen:

0531 - 250 99 30

www.fumu-reisen.de • buchungszentrale@fumu-reisen.de

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

TUI TRAVELStar Reisebüro

Clauener Str. 6 • 31249 Hohenhameln

Tel. 05128 - 5128

info@reisebuero-hohenhameln.de

Reisetraum Peine

Am Markt 22-23 • 31224 Peine

Tel. 05171 - 9075075

urlaub@reisetraum-peine.de

Rundum-Reise-Service Marion Ludwig

Gerhardstraße 46 • 31241 Ilsede

Tel. 05172 - 949 60 70

info@rundum-reise-service.de

1× 2 exklusive Emotional Seats für das Eishockeyspiel der Grizzlys Wolfsburg gegen den ERC Ingolstadt zu gewinnen



Foto: Moritz Eden/City-Press GmbH

Tickets für diese außer-gewöhnlichen Plätze gibt es nicht zu kaufen, aber zu gewinnen! Die Plätze bieten ein exklusives Live-Erlebnis direkt an der Eisfläche. Erleben Sie die Geschwindigkeit, Spannung und Intensität des Grizzlys-Spiels so nah wie nie zuvor – für zwei Personen und mit bester Sicht auf das Geschehen. Für das

Spiel der Grizzlys Wolfsburg gegen den ERC Ingolstadt am Freitag, 23. Oktober 2026 um 19:30 Uhr verlosen die Wolfsburger Allgemeine Zeitung, Aller-Zeitung und



Scannen Sie den QR-Code und hinterlassen Sie auf unserer Gewinnspielseite Ihre Kontaktdaten. Teilnahmeschluss ist der 19.10.2026 um 12 Uhr. Wir wünschen viel Glück!

Sie haben die Wahl

- Es gibt kleinformatige Wochenblätter, aber auch großformatige Wochenblätter
- Es gibt billige Wochenblätter, aber auch preiswerte Wochenblätter

Wir haben Format, ein vernünftiges Preis-Leistungsverhältnis und eine kontrollierte Auflage

Was wollen Sie mehr?



EINSCHLAFEN MIT DEN NEWS VON MORGEN



ZEITUNG, WO DU WILLST. Unser E-Paper direkt im Web oder als App. abo.PAZ-online.de/vorteile



Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland

IMMOBILIENMARKT

IMMOBILIENKAUF- GESUCHE

EIGENTUMSWOHNUNGEN

ETW mit 3-4 Zi gesucht
Krankenschwester u. ihr Mann suchen helle Whg. zum Kauf im Raum PE mit Balkon und Keller-/Abstellraum. 05171-9063999, ella-henke-immobilien.de

Kapitalanlage gesucht
Ehepaar sucht helle, gut geschnittene ETW mit 2-4 Zi u. Balkon in gut vermietb. Lage, vermietet oder frei. 05171-9063999, ella-henke-immobilien.de

HÄUSER

Junge Familie sucht ...
... bezahlbares, solides EFH, DHH oder RH mit mind. 4-5 Zimmern. Budget bis ca. 250.000,- je nach Zustand. 05171-9063999, ella-henke-immobilien.de

Haus in Ilsede gesucht!
wir suchen ein Haus in Groß Ilsede und Umgebung zum Kauf!
☎ 05172 - 9667116

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

Bis max. 350.000,- gesu.
Freisteh. Haus od. großzüg. Haushälfte mit mind. 120m² u. guter Ausstattung von Familie aus Lehrte gesucht. 05171-9063999, ella-henke-immobilien.de

Raum Lengede gesucht
Bosch-Mitarbeiter mit Familie sucht gepfl. EFH, DHH od. RH mit 4-5 Zi in Lengede, Broistedt o.ä. Lage. 05171-9063999, ella-henke-immobilien.de

Raum Vechelde gesucht
Gepfl. EFH, DHH oder großzüg. RH mit 4-6 Zi bis spät. März 27 oder früher von Vertriebsleiter+ Familie gesucht. 05171-9063999, ella-henke-immobilien.de

Bis ca 420.000,- gesucht
Patchwork-Familie sucht großes Haus mit 6-8 Zi in Peine oder altern. Ilsede. Mit Garten u. ggf. 1-2 Garagen. 05171-9063999, ella-henke-immobilien.de

Gemütl. Bungalow gesu.
Arztehepaar im Ruhestand sucht gepfl. Bungalow mit mind. 3-4 Zi, ggf. Keller und gern Garage oder Carport. 05171-9063999, ella-henke-immobilien.de

ANLAGEOBJEKTE

Mind. 8-10 Einheiten ...
Investmentgesellschaft aus Hannover sucht große Wohnanlagen in den LK Peine, Gifhorn, Wolfenbüttel oder BS. Provisionsfrei für den Verkäufer. 05171-9063999, ella-henke-immobilien.de

GRUNDSTÜCKE

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

MIETANGEBOTE

2 ZIMMER

Gardenstedt, 2 ZKB, 350€ KM + NK+ MS. ☎05172/9668154 Erreichbar von 17-20 Uhr

4 ZIMMER / GROSSWOHNUNGEN

Adenstedt, Altbauwohnung ab sofort frei. Ca. 120 m² Wohnfläche, 4 Zimmer, Küche und WC. Kaltmiete: 720,00 € monatlich. Telefon: 0175 4362357

MIETGESUCHE

WOHNUNGEN

Zeitungsredakteur in Festanstellung sucht ruhige und helle Wohnung gehobener Qualität in Peine oder Umgebung, 90 m², gern Holzfußboden, gern oberste Etage (oder ein kleines Haus). ☎ 0171.1210351

IMMOBILIEN DIENSTLEISTUNGEN

TRANSPORTE / UMZÜGE

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

ZEIG DEIN HERZ FÜR SCHWEINE UND WERD VEGAN.

WWW.DASLEBENEINSSCHWEINES.DE

© Illustration: Tim Müller, muellegrafik.com

STELLENANGEBOTE

MINI- UND NEBENJOBS

Wendeburg- Reinigungskraft m/w/d gesucht. AZ: Montag, Dienstag und Donnerstag ab 18:00 Uhr, Mittwoch und Freitag ab 14:00 Uhr oder Montag - Freitag ab 6:00 Uhr. Tel. Bewerbung: 05331/6016 Blitzblank Wesche GmbH

Suche freundliche, weibliche Küchenhilfe für mittwochs und eine freundliche Verkäuferin für den Wochenmarkt am Do und Fr, mit FS (alt) 3
☎ 01 71/ 28 49 0 31 ab 16 Uhr

STELLENGESUCHE

Erfahrene u. zuverläss. Putzfrau su. Stelle im Haushalt, gründl. Reinigung, Fenster putzen u. bügeln ☎ 0176/47636083

Fliesenleger sucht Arbeit. ☎ 0160/ 977 39 654

Schülerjob gesucht?

Zeitung austragen & Geld verdienen

Komm zu uns!

bewerben und arbeiten bei der WM Vertriebs- und Werbeservice GmbH

freie Gebiete:

- Sierbe
- Edemissen
- Ölsburg
- Ilsede
- Wendeburg
- Berkum

einfach bewerben:

online oder über **WhatsApp**

hallo PEINE wochenende

2878401_002426

Dein Job in Peine und Region

lokalboten.de

#1 für Zustelljobs

Freie Stellen in

- Bierbergen
- Soßmar
- Adenstedt
- Gadenstedt
- Schwiecheldt
- Essinghausen

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)

28196501_002426

Hilfe, die ankommt.

Gemeinsam helfen. Vor Ort und weltweit.

Jetzt spenden!
drk.de/spenden

hallo PEINE wochenende

erscheint an jedem Sonnabend

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

Geschäftsführer:
Carsten Winkler, Lars Rehman

Verantwortlich für den Anzeigenteil:
Carsten Winkler

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

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

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

Druck:
Druckzentrum Niedersachsen
Gutenbergstraße 1
31552 Rodenberg

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

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

BVDA
Bundesverband Deutscher Anzeigenblätter

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

15718901_002426

▶ **MARKTPLATZ**

▶ **MÖBEL / HAUSRAT**

!!Seriöser Ankauf!!

Pelze, Krüge Römergläser, Handtasch., Porzellan, Damenbekleidung, Näh-Schreibma., Schmuck, Zinn, Münzen, Möbel, Bleikristall, Schallpl., Bücher

☎01636248911 **Frau Kahl auch Sa/So**

27866601_002426

▶ **TV / FOTO / PHONO / ELEKTRONIK**

Kaufe Fotoapparate Kameras Ferngläser und Zubehör sowie Plattenspieler, Tonbandgerät ☎ 0179 1698142

▶ **GARTEN**

Kola Garten- und Landschaftsbau

Terrassenbau, Wegebau, Pflasterarbeiten, Zaunbau, Rohrleitungsbau, Gehölz- und Heckenschnitt

☎ 05171/295182 von 9–13 Uhr
Vöhrumer Str. 20 in Peine
info@kola-peine.de

23633001_002426

Gashi

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

Garten- und Tiefbau GmbH & Co. KG

Gartengestaltung, Baumfällung, Erd- u. Tiefbau, Pflasterarbeiten, Sand, Kies & Erdarbeiten, Natursteinarbeiten, Zaun- und Gabionenbau

Telefon: 05171/9400176

27163901_002426

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

Malner Gartenbau

Als GaLabau-Fachbetrieb gestalten und pflegen wir Ihren Garten, fällen Bäume, bauen Zäune u. Terrassen, führen Pflasterarbeiten aus u.v.m.

www.malner-gartenbau.de
☎ 05171 / 29 23 22

18948501_002426

MÜLLER TIEFBAU

- Pflasterarbeiten
- Kanalarbeiten
- Erdarbeiten • Baggarbeiten
- Keller-Freilegung und Abdichtung

0173 - 6437105

18943001_002426

Gartenbaufachbetrieb AGIRMAN

Seit über 27 Jahren alles rund ums Haus von A-Z. Kostenl. Voranschlag vor Ort.

Tel. 0170 - 8 34 70 11

25215601_002426

Gartenpfl. 35% Rabatt, 0172/1593860

Biete preisgünstig

Gartenarbeiten jegl. Art: Baggarbeiten, Pflasterarbeiten, Baumfällarbeiten inkl. Abfuhr, Zaunbau, Dauerpflege, Rasen/Rollrasen, Gartenbaubetrieb Heuer

☎(01 73) 9622350

▶ **KUNST- UND SAMMLERMARKT**

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

▶ **BAUEN & WOHNEN / BAUMARKT**

PLISSEE PEINE

Kostenlose Beratung und unverb. Angebot. Lieferzeit und Montage in nur 14 Tagen!

Tel.: 0 51 76 - 555 20 24
www.plisse-peine.com

18956201_002426

▶ **HOBBY UND FREIZEIT**

Modelleisenbahn zu verkaufen?
Modellbahner kauft komplette Sammlungen und Zubehör. 0175 777 44 99

Modelleisenbahn und altes Spielzeug
gesucht ☎(039403) 94168

▶ **KAMINE / SAUNA**

Kaminholz frei Haus (0170) 1045267

▶ **DIENTSTLEISTUNGEN**

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

27428601_002426

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

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

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

Dach & Bau Schuller Betrieb hat noch Termine frei ☎ 0531/37957766

PLATE UMZÜGE

Kein Umzug ohne unser Angebot! Porschestra. 4 • 38112 Braunschweig

Kostenlose Servicenummer
0800-0400666
info@plate-umzuege.de

28730901_002426

Älteres, erfahrenes Dachdeckerteam bietet Holz- Schiefer-, Flachdach, Carport, Terrassendach, Trapezblech, Veluxfenster und gerne kleine Reparaturen. 15% Herbstabbatt ☎ 0176/ 218 38 876

Handwerker Sucht Aufträge: Garten, Holzanstrich, uvm. Tel:0174/3671673

Badsanierung mit Sanitär
Tel: 0160 97739654

Bachmann Tapezier- und Anstricharbeiten ☎ 05171/9881742

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

Wohnungsrenovierung
☎0160 97739654

▶ **TIERMARKT**

Nestjunge und zuchtreife Wellensittiche und Kanarien.☎05171/57088

▶ **VERSCHIEDENES**

Gebrauchtes Tonbandgerät oder Plattenspieler zu kaufen gesucht Te. 0179/1698142

Kaminholz Eiche/Buche trocken, mit Lieferung ☎ 0173 / 8793906

Hausflohmarkt am 25.10 von 10-15 Uhr, Burggartenweg 6, 31228 Peine. Möbel, Geschirr, Spielsachen uvm.

▶ **KRAFTFAHRZEUGMARKT**

▶ **KFZ ANGEBOTE**

▶ **MOTORRÄDER / ZWEIRÄDER**

Harley Davidson Softail Heritage, Bj. 2008, 61 Tkm, TÜV neu, 8.900€.
☎ 0171/2019097 oder ☎ 05172/5500

▶ **KFZ GESUCHE**

▶ **PKW KAUFGESUCHE**

Unfall + Totalschäden – Gebrauchtwagen –

VW, Audi, Opel, Ford, MB, Japaner, Skoda, Busse usw., Bj. 2004 – 2026

ZAHL E HÖCHSTPREISE
☎(05365) 88 66 F. H. Autohandel

4855801_002426

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

▶ **WOHNMOBILE / –WAGEN**

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

Mit **2€** die Welt verändern

misereor
GEMEINSAM GLOBAL BESSER



(Foto: Schloss-Romantik)

Gewinnen Sie Tickets für das Winterfestival auf Schloss Eldingen! Vom 29. Oktober bis 1. November 2026 verwandeln die „WinterTräume“ das stimmungsvoll dekorierte Schloss- und Parkgelände zwischen Celle und Wittingen in eine Welt voller Inspiration. Zum 15. Mal präsentieren internationale Aussteller Wohnkultur, Kunst, Design,

Antiquitäten, Schmuck, Landhausmode und Winterdekorationen aus aller Welt. Am Donnerstag und Sonntag ist von 10 bis 18 Uhr geöffnet, Freitag und Samstag sogar bis 20 Uhr

– inklusive Lichter-Shop-ping-Night. Kulinarische Spezialitäten sorgen zusätzlich für Genuss. Die Peiner Allgemeine Zeitung und Hallo Peine verlosen 5x4 Eintrittskarten.



Scannen Sie den QR-Code und hinterlassen Sie auf unserer Gewinnspielseite Ihre Kontaktdaten. Teilnahmeschluss ist der 22.10.2026 um 23.30 Uhr. Wir wünschen viel Glück!

PAZ Digital inkl. Tablet – jeden Monat über 25 % sparen.



312€ Ersparnis in 24 Monaten

Gilt nur für Neukunden. Mehr Informationen zum Angebot auf abo.PAZ-online.de/rabatt oder telefonisch unter 05171/406176

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

Peiner Allgemeine ZEITUNG

PAZ

Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland

Schadet es Enkeln, wenn Großeltern auf Elternregeln pfeifen?

Wenn Oma und Opa zur Betreuung der Enkel einspringen, entlastet das die Eltern. Doch bei der Übergabe samt Kuscheltier, Wechselwäsche und Lieblingssaft kommt bei Müttern und Vätern oft auch leichte Panik auf. Aus Angst, die Großeltern könnten den Kindern das „falsche“ Essen und Trinken geben, liefern sie gern noch eine Gebrauchsanweisung mit - à la „Gib dem Kind nicht wieder Cola“ oder „Achte darauf, dass Opa nicht so lange fernsieht, damit das Kind nicht den abendlichen Krimi mitansieht“.

NICHT NUR DAS KIND, SONDERN AUCH DIE ELTERN ERZIEHEN?

Für Erziehungsberater Jan-Uwe Rogge ist das ein Zeichen, dass manche Eltern spätestens mit der Geburt des eigenen Kindes ihre eigenen Eltern erziehen wollen. „Da vertrauen Eltern Oma und Opa einen der wichtigsten Menschen aus dem eigenen Leben an und gleichzeitig trauen sie ihnen offenbar nicht zu, selbst zu entscheiden, ob es ein Glas Cola gibt oder wann der Fernseher ausgeschaltet wird“, sagt der Buchautor von „Dann zieh' ich eben zu Oma und Opa!: Warum Kinder ihre Großeltern brauchen“.

Für Rogge gibt es gute Gründe, über bestimmte Dinge zu sprechen, etwa wenn ein Kind eine Allergie hat, Medikamente braucht oder etwas wirklich Wichtiges zu beachten ist.



Bei Oma gibt's keine maximale Bildschirmzeit? Was für die Enkel wie das Paradies wirkt, könnte Eltern Sorge bereiten. Foto: Benjamin Nolte/dpa

„Dann müssten Großeltern das natürlich wissen. Doch darum geht es meistens gar nicht“, so der Erziehungsexperte. Stattdessen ginge es um die vielen kleinen Dinge des Alltags: Süßigkeiten, Medien, Schlafenszeiten und die Frage, ob nach dem Abendessen wirklich noch ein Eis sein muss.

„Natürlich kann das Eltern ärgern, wenn sie sich zu Hause um Regeln bemühen, Diskussionen aushalten und bei Oma plötzlich alles ganz einfach scheint“, sagt Rogge und übersetzt das Gefühl, das dann schnell aufkommt: Nehmen meine eigenen Eltern eigentlich ernst, was mir in der Erziehung wichtig ist?

REGELCHAOS? KINDER WISSEN TROTZDEM, WAS ZU HAUSE GILT!

Wenn sich Väter und Mütter dann auch noch fragen, ob die unterschiedlichen Regeln den Kindern schaden könnten, beruht der Erziehungsberater, denn in dem scheinbaren Regel-durcheinander geschehe meist etwas Wunderbares: «Kinder wissen, was zu Hause gilt, sie wissen ebenso, was bei den Großeltern möglich ist. Und vermutlich wissen sie sogar ziemlich genau, bei wem man mit welchem Wunsch die besseren Chancen hat», sagt Rogge.

Und genau das dürften sie aus seiner Sicht auch: «Denn Großeltern müssen keine Eltern zweiter Klasse sein. Sie dürfen Großeltern sein.» Sie seien der unmittelbaren Verantwortung des täglichen Erziehens ein Stück weit enthoben. «Denn die Beziehung zu Oma und Opa ist eine andere als die zu den Eltern. Sie ist getragen von Geduld und Gelassenheit. Sie stellt eine Intimität auf Abstand dar», sagt Rogge. Der Erziehungsberater geht sogar noch weiter. Für ihn vermitteln Großeltern vor allem Geschichtlichkeit und Wurzeln, ohne die der Familienbaum nicht wachsen kann. Während Eltern in der Regel

stark in die Alltagsabläufe eingebunden sind, bringen Großeltern in ihre Beziehung zu den Kindern mehr Zeit und Muße ein. Sie kommen so dazu, Gespräche mit den Enkeln zu führen, von denen die Eltern träumen. Außerdem seien Oma und Opa oft großzügiger und entspannter.

GROßELTERN DÜRFEN IHRE EIGENE BEZIEHUNG ZUM KIND HABEN

«Und vielleicht ist es genau diese andere Beziehung, die für Kinder so wertvoll ist. Und manchmal sind Großeltern auch Anarchisten genug, mit ihren Enkelkindern kleine Geheimverträge abzuschließen», so Rogge, der damit auch an das Glas Cola denkt, das Eis zu viel und vielleicht auch die unausgesprochene Vereinbarung: «Das erzählen wir deinen Eltern besser nicht.»

Und wenn die davon nicht begeistert sind? Müsstens sie auch nicht, so Rogge. Aber sie könnten sich daran erinnern, dass sie ihr Kind gerade Menschen anvertraut haben, die eine ganz eigene Beziehung zu diesem Kind haben. «Und die braucht ihren ganz eigenen Raum», so Rogge.

ZUR PERSON: Jan-Uwe Rogge, 1947 geboren, ist seit fast 50 Jahren als Familien- und Kommunikationsberater tätig und hat mehrere Sachbücher zu Erziehungsthemen geschrieben.



Rückschnitt wieder möglich

Im Sommer über die inzwischen viel zu hoch gewachsene Hecke im eigenen Garten geärgert? Dann ist jetzt die Zeit gekommen, sie mal wieder zu bändigen. Denn ab Oktober ist es wieder erlaubt, stärkere Rückschnitte und Verjüngungen an Sträuchern, Hecken und anderen Gehölzen vorzunehmen oder diese sogar ganz zu entfernen. Laut Bundesnaturschutzgesetz ist das aus Tierschutzgründen zwischen 1. März und einschließlich 30. September verboten. Darauf weist der Immobilienverband Deutschland (IVD) hin.

Für den Beschnitt von Bäumen können dem IVD zufolge allerdings zusätzliche Vorgaben gelten. Wer sich ab dem 1. Oktober an einem Baum zu schaffen machen möchte, tut daher gut daran, sich zunächst bei der jeweiligen Behörde vor Ort kundig zu machen, ob es weitere Baumschutzsatzungen oder vergleichbare Regelungen gibt. Je nach Baumart, Größe und Standort kann dafür nämlich eine Genehmigung erforderlich sein.

Außerdem sollte vor Beginn der Gartenarbeiten unbedingt geprüft werden, ob Tiere in Hecken, Sträucher oder Bäume aktuell noch Nester oder Höhlen haben. Denn auf Tiere ist auch nach dem 30. September bei den Gartenarbeiten Rücksicht zu nehmen - sie dürfen nicht gefährdet werden.

Rücksicht gilt es zudem, auf Nachbarn Gehölze zu nehmen. Denn nur weil Äste oder Zweige über die Grundstücksgrenze ragen, dürfen diese nicht einfach entsprechend zurückgeschnitten werden. Wer sich gestört fühlt, sollte zunächst das Gespräch mit den Nachbarn suchen und diese auffordern, die Äste selbstständig zurückzuschneiden. Dafür ist ihnen eine angemessene Frist von zum Beispiel zwei bis vier Wochen zu setzen. Kommen Nachbarn dieser Bitte nicht nach, können Betroffene überhängende Äste selbst beseitigen.

Abstreichen sollten Nachbarn auch, wer Früchte oder Nüsse von über die Grundstücksgrenze ragenden Ästen ernten darf. Denn einfach so vom Ast stibitzt werden, dürfen diese nicht - auch nicht über dem eigenen Grundstück. Fallen Früchte oder Nüsse dort von alleine auf den Boden, dürfen sie zwar aufgesammelt werden. Nachhelfen darf man allerdings nicht - zum Beispiel, indem am Strauch oder Baum geschüttelt wird.

Foto: Christin Klose/dpa

Jeden Tag Süßes: Was hilft gegen das Verlangen nach Zucker?

„Ich bin einfach süchtig nach Zucker“: So ein Satz ist schnell gesagt. Und er wirkt wie eine einfache Erklärung dafür, dass man ohne seine Flasche Cola - oder die Schokolade - einfach nicht durch den Tag kommt.

„Es gibt zwar Menschen, auf die wirkt Zucker ähnlich wie eine Droge, das weiß man aus Scans von Hirnarealen“, sagt die Ernährungswissenschaftlerin Heike Niemeier.

Die Ausrede „Zuckersucht“ will sie aber nicht ganz gelten lassen. Hinter dem wiederkehrenden Heißhunger (oder -durst) auf Süßes stecken nämlich oft Auslöser, die wir manchmal schon durch kleine Veränderungen ausschalten können.

WIE UNREGELMÄßIGE MAHLZEITEN DEN ZUCKERHUNGER PUSHEN

Ein Beispiel: Unregelmäßiges Essen kann unseren Süßhunger befeuern. Liegt die letzte Mahlzeit schon viele Stunden zurück, fällt der Blutzuckerspiegel in den Keller. Der Körper reagiert mit einem starken Verlangen nach Schokolade, Softdrinks und Co. Denn sie liefern Zucker, der schnell ins Blut geht. „Manche interpretieren das als: Ich bin zuckersüchtig“, sagt Heike Niemeier. Ihre Faustregel, um dem vorzubeugen: alle vier bis



Oft hat das Verlangen nach Süßem mehr mit unseren Gefühlen zu tun als wir denken. Foto: Anna Hirte/dpa

sechs Stunden eine Mahlzeit essen.

Nicht nur das „Wann“, auch das „Was“ ist dabei wichtig. So sollten Mahlzeiten nicht ohne Proteine daherkommen - ob aus Hülsenfrüchten, Fleisch, Fisch, Tofu oder Milchprodukten. Sie stabilisieren den Blutzuckerspiegel und sorgen damit für eine längere Sättigung.

Niemeier erklärt es an am Beispiel von Nudeln mit Tomatensoße, zu denen es einen kleinen Salat gibt. Diese Mahlzeit enthält wenig Eiweiß, sondern vor allem Kohlenhydrate. Sie gehen schnell ins Blut - vor allem, wenn die Nudeln aus Weißmehl und damit schnell verdaubaren Koh-

lenhydraten bestehen.

Nach dem Anstieg kann der Blutzuckerspiegel abrupt wieder abfallen - mit Heißhunger auf Süßes als Folge. Wer hingegen eine Bolognese-Soße serviert, sich bei der Pasta für die Vollkornvariante entscheidet und den Salat mit Thunfisch, Ei oder Feta aufpimpt, bleibt dank Proteinen länger satt.

Oft hat das Verlangen nach Süßem mehr mit unseren Gefühlen zu tun als wir denken. „Zucker spricht Belohnungssysteme in unserem Gehirn an“, sagt Heike Niemeier. Ein klassischer Startpunkt für süße Gewohnheiten in unserem Alltag - ganz nach dem Motto: „Nach

dem blöden Tag habe ich mir diesen Donut verdient“.

„Dabei hat man eigentlich nur keine bessere Idee, mit seinen Gefühlen umzugehen.“ Hier kann man sich auf die Suche nach Alternativen machen: Vielleicht beruhigen auch ein Spaziergang, ein kreatives Hobby, ein warmer Tee oder ein gutes Gespräch die Seele, wenn gerade alles zu viel ist. Das ist leicht gesagt, braucht aber Übung und Zeit - Gewohnheiten sind mächtig.

Doch wie reduziert man seinen Zuckerkonsum - etwa den durch Softdrinks - denn nun konkret? Welche Strategie passt, hängt von der eigenen Persönlichkeit ab.

Der „Alles oder nichts“-Typ macht von heute auf morgen komplett Schluss. „Die Gefahr ist hier, dass das eine Zeit lang klappt, dann aber nicht mehr“, sagt Heike Niemeier. Denn strikte Verbote befeuern gerne mal das Verlangen. Ihr Rat an alle, deren Persönlichkeit so gestrickt ist, lautet daher: „Verbote sind verboten.“ Sich hin und wieder, etwa einmal am Wochenende, einen Softdrink oder das Stück Torte zu genehmigen, ist erlaubt.

Manche fahren mit der Strategie „Schritt für Schritt“ besser. Beispiel: „Wer normalerweise einen halben Liter Cola am Tag

trinkt, kann erst mal für eine Zeit auf eine 0,33-Liter-Dose umsteigen und dann weiter reduzieren“, nennt Heike Niemeier ein Beispiel. Entscheidend ist, das langfristige Ziel nicht aus dem Blick zu verlieren.

BEI SOFTDRINKS: UMSTIEG AUF SÜßSTOFFE SINNVOLL?

Ein hilfreicher Zwischenschritt kann bei Softdrinks auch ein Umstieg auf Varianten mit Süßstoff sein, findet die Expertin. „Wenn jemand den ganzen Tag zuckerreiche Cola trinkt und dann auf Cola Light umstellt, ist viel gewonnen, weil man dann von diesen Riesenmengen Zucker loskommt.“

Das sollte aber nicht die Endstation sein. Langfristig ist es immer besser, weniger Süße in der Ernährung anzupeilen. „Ob bei gezuckerten oder süßstoffgesüßten Getränken: Das Problem damit ist, dass die Lust auf Süße bleibt und wir dadurch zu wenig von den Lebensmitteln essen, die wir wirklich brauchen, um uns wohl und fit zu fühlen.“

Grundsätzlich lautet ihr Rat daher: eine ausgewogene Ernährung aufbauen - viel Gemüse, viele Proteine, viel Vielfalt. „Wenn sich jemand total ausgewogen ernährt und dann mal eine Cola trinkt, ist das vollkommen in Ordnung.“



Tabletten richtig schlucken

„Mit ausreichend Flüssigkeit einnehmen“: So steht es oft auf dem Beipackzettel eines Medikaments. Manche große Tabletten oder an der Zunge klebende Kapseln gehen dennoch schwer herunter. Und nicht immer gibt es die Arzneimittel alternativ in flüssiger Form oder zum Lutschen.

Was dann? Mit diesen sechs Tipps fällt das Schlucken leichter, berichtet die Zeitschrift „Apotheken Umschau“ (Ausgabe A 10/26).

► Grundsätzlich schluckt es sich aufrecht stehend oder sitzend am besten. Helfen kann auch, vor dem Schlucken erst durch die Nase auszuatmen.

► Damit die Tablette nicht im Mund festklebt, trinkt man schon vorher einen Schluck stilles Wasser. Dann die Tablette am besten mittig hinten auf die Zunge legen, noch mal Wasser nehmen und alles schlucken.

► Große Tabletten in der Mitte teilen. Aber Achtung: nur, wenn es laut Beipackzettel oder Auskunft in der Apotheke erlaubt ist. Manche Tabletten dürfen nämlich trotz Bruchkerbe nicht geteilt werden.

► Wenn die Einnahme sich mit Essen verträgt, erleichtert etwas Breiiges das Schlucken von Tabletten oder Kapseln. Das Medikament auf einen Löffel etwa mit Apfelmus, Joghurt oder zerdrückter Banane legen, alles in den Mund nehmen und herunterschlucken.

► Vor allem bei Kapseln wirkt die Kinn-zur-Brust-Methode. Dafür aufrecht hinsetzen und einen Schluck Wasser trinken. Kapsel auf die Zunge legen, Wasser in den Mund nehmen, aber noch nicht schlucken. Lippen schließen, Kinn zur Brust senken und dann erst herunterschlucken.

► Bei großen Tabletten eine flexible Plastikflasche mit etwa einem halben Liter stillem Wasser füllen. Die Tablette auf die Zunge legen und die Flaschenöffnung fest mit den Lippen umschließen. Kopf leicht nach hinten neigen, kräftig aus der Flasche saugen und sofort schlucken. Anschließend Wasser nachtrinken. Foto: Christin Klose/dpa

SchimmelPeter®
ABDICHTUNG SANIERUNG WERTERHALT

FEUCHTE KELLER?

PROFESSIONELLE ABDICHTUNGSARBEITEN FÜR TROCKENE KELLER

VORHER
feucht & beschädigt

NACHHER
trocken & dauerhaft

Ihre Vorteile:

- ✓ Langlebiges und gesundheitlich unbedenkliches Material
- ✓ Funktioniert auch bei starker Durchfeuchtung ohne Vortrocknung
- ✓ Keine Ausschachtung nötig
- ✓ Keine Verklebung, Mikroemulsion, Vergelung, Heißperren oder Elektrosmose
- ✓ Keine bauschädlichen Salze

Bundesweite, sorgfältige Schadenanalyse und ausführliche Beratung, unverbindlich für Sie vor Ort.

Trockene Keller. Einfach sicher!

Jetzt unverbindlich beraten lassen:

0175 3467375

www.schimmelpeter.de

KOMPETENT & ZUVERLÄSSIG BERATUNG VOR ORT NACHHALTIG & SICHER

Fugenmann.de

Professionelle Silikonfugen für ein schönes Zuhause

VORHER

- ✗ Verschlissene Fugen
- ✗ Schimmelbildung
- ✗ Unsauberes Erscheinungsbild
- ✗ Risiko für Wasserschäden

NACHHER

- ✓ Neue, saubere Silikonfugen
- ✓ Schimmelfrei
- ✓ Gepflegtes Erscheinungsbild
- ✓ Schutz vor Feuchtigkeit

Kleine Fuge. Große Wirkung!

Jetzt unverbindlich anfragen!

0175 3467375
(Anruf oder WhatsApp)

www.fugenmann.de

Sie haben die Wahl

– Es gibt kleinformatige Wochenblätter, aber auch großformatige Wochenblätter

– Es gibt billige Wochenblätter, aber auch preiswerte Wochenblätter

Wir haben Format, ein vernünftiges Preis-Leistungsverhältnis und eine kontrollierte Auflage

Was wollen Sie mehr?