hallo PEINE wochenende

46 · 50. Jahrgang · 14. November 2026 www.hallopeine.de Zustellung hallowochenende.de/zeitung-nicht-erhalten/ · Kleinanzeigen (0800) 1234-913 · Redaktion (05371) 808-122

Anita Kloß - 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
18946101_002426

Von der Gebläsehalle in die große weite Welt

Die PAZ-Reisemesse in Ilsede startet an diesem Samstag

GROß ILSEDE. Rund 50 Aussteller, persönliche Beratung und eine Tombola mit Preisen im Gesamtwert von mehr als 12.000 Euro: Bei der PAZ-Reisemesse am heutigen 14. und morgigen 15. November verwandelt sich die Ilseder Gebläsehalle in einen Treffpunkt für Reiselustige. Neben zahlreichen Angeboten für den nächsten Urlaub wartet auch ein abwechslungsreiches Bühnenprogramm.

Einmal morgens aufwachen und vor dem Fenster glitzert das Mittelmeer. Mit dem Schiff in einen neuen Hafen einlaufen, durch die verschneite Winterlandschaft Finnisch-Lapplands reisen oder mit dem Wohnmobil einfach dort Halt machen, wo es einem gerade gefällt: Die Vorstellungen vom perfekten Urlaub sind unterschiedlich. Wer noch auf der Suche nach dem nächsten Reiseziel ist, kann sich dieses Wochenende inspirieren lassen.



Für die PAZ-Reisemesse zeichnen verantwortlich (v. l.): Krishna Freytag, Eventmanager Gebläsehalle, die Reiseexperten Osman Benzer, Mark Knackstedt, Nadir Ünlü von Efcannos Catering sowie Ömer Benzer und MMO-Geschäftsführer Carsten Winkler mit dem Veranstaltungsplakat. Foto: Ralf Büchler

TUI, AIDA UND RIU

Gemeinsam mit den Kooperationspartnern Benzer Touristik und Reisepartner Fuhrmann Mundstock bringt die PAZ rund 50 Aussteller, Reiseveranstalter, Hotels und Tourismusexperten nach Groß Ilsede. Mit dabei sind bekannte Namen wie TUI Deutschland, AIDA Cruises oder RIU Hotels. Von 10 bis 17 Uhr können Besucher Reiseziele entdecken, Angebote vergleichen und sich direkt bei den Experten informieren.

„Mit unserer Reisemesse möchten wir Lust auf Urlaub machen und die persönliche Beratung in den Mittelpunkt stellen“, sagt Mark Knackstedt aus der Geschäftsleitung von Reisepartner Fuhrmann Mundstock. Besucher könnten direkt mit den Experten sprechen und neue Anregungen für ihre nächste Reise mitnehmen. „Wir freuen uns auf zwei Tage voller Begegnungen und Urlaubsvorfreude“, so Knackstedt.

PERSÖNLICHE GESPRÄCHE STATT KATALOGBILDER

Wie sieht es in einem bestimmten Hotel tatsächlich aus? Welches Zimmer passt zu den eigenen Bedürfnissen? Und was erwartet Reisende an Bord eines Kreuzfahrtschiffes? Auf der Messe können Besucher solche Fragen direkt an die Menschen richten, die sich vor Ort auskennen.

„Das Besondere an unserer Reisemesse ist der Kontakt zu den Mitarbeitern der Hotels, mit denen wir zusammenarbeiten. Eins zu eins, Infos aus erster Hand“, meint Ömer Benzer von Benzer Touristik. Auch wer noch keine konkreten Urlaubspläne habe, sei willkommen. „Einfach mal schnuppern, sich inspirieren lassen, darum geht es bei dem gemeinsamen Angebot“, erklärt Benzer.

VON DEN KANAREN BIS ZUR KARIBIK

Die Auswahl reicht von Badeurlauben an der türkischen Riviera über die Kanaren und die Karibik bis hin zu Fernreisen und Kreuzfahrten. Auch Reisebusse erleben nach Einschätzung der Branche eine Renaissance. „Busreisen sind im Kommen“, berichtet Knackstedt. Das Angebot reicht von Fahrten an die polnische Ostseeküste über die Benelux-Staaten bis zum Gardasee.

Neu im Programm sind unter anderem Reisen nach Finnisch-Lappland und in die Böhmischen Bäder. Bei vielen Angeboten beginnt der Urlaub bereits vor der eigenen Haustür: Abholung, Transfer, Reise und Rückfahrt werden als Gesamtpaket organisiert. Wer besonders viel Zeit und Fernweh mitbringt, kann sogar über eine 130-tägige Weltreise nachdenken. „Wer träumt nicht davon? Mit uns wäre das möglich“, stellt Knackstedt in Aussicht.

GOOFY FÖRSTER UND EINE GROßE TOMBOLA

Für Unterhaltung und Reiseinspiration sorgt Michael „Goofy“ Förster, bekannt als Moderator von „Sonnenklar.TV“. Mit seiner spontanen Art nimmt er das Publikum auf der Bühne gedanklich mit zu verschiedenen Urlaubszielen. Außerdem können sich Besucher über aktuelle Reisetrends und Angebote für 2027 informieren.

Wer sich bereits vor Ort für eine Reise entscheidet, kann von exklusiven Messeangeboten profitieren. Bei Fuhrmann Mundstock gibt es besondere Rabatte für Buchungen während der Veranstaltung. Auch Carsten Winkler, Geschäftsführer der Madsack Medien Ostniedersachsen, ist begeistert: „Mein großer Dank gilt unseren starken Partnern Fuhrmann Mundstock und Benzer Touristik: Gemeinsam mit rund 50 Reiseveranstaltern bieten sie den Besucherinnen und Besuchern ein vielfältiges und attraktives Angebot, das digital sogar bis Februar 2027 weiterläuft.“

Gute Nachrichten also für alle Interessierten, die die Veranstaltung am Wochenende verpassen werden. **Die digitale Verlängerung der Messe läuft vom 14.11.2026 bis zum 28.02.2027.**

TOMBOLAPREISE IM WERT VON 12.000 EURO

Ein weiterer Anziehungspunkt dürfte die große Reise-Tombola werden. Die Preise haben einen Gesamtwert von mehr als 12.000 Euro. Zu gewinnen gibt es unter anderem Hotelaufenthalte für zwei Personen mit All-inclusive-Verpflegung, Reisegutscheine und Kreuzfahrtangebote.

Zu den Hauptpreisen zählen fünf Übernachtungen für zwei Personen in einem All-Inclusive Resort auf Curaçao sowie eine Woche lang „Reise ins Blaue“ für zwei Personen inklusive Halbpension. Auch ein Aufenthalt in einem Drei-Sterne-Glückshotel im tschechischen Marienbad inklusive An- und Abreise gehört zu den Gewinnen. Weitere Preise kommen unter anderem von Nicko Cruises, Plantours Kreuzfahrten und Thurgau Travel. Bei den Hotelgewinnen sind Flüge und Transfers nicht enthalten.

Die PAZ-Reisemesse findet am Samstag, 14. November, und Sonntag, 15. November, jeweils von 10 bis 17 Uhr in der Ilseder Gebläsehalle statt. Der Eintritt kostet fünf Euro pro Person. Mehr Informationen, auch zur Tombola und den Link zum Ticketshop gibt es im Vorverkauf unter paz-reisemesse.de.

Diese Aussteller sind dabei:

Ahorn Hotels & Resorts, AIDA Cruises, Amadeus Flusskreuzfahrten, Barut Hotels, BBT, Behringer Touristik, Bodenburg Wohnwagen, Coral Travel + Ferien Touristik, Crystal Hotels, CUNARD, Diamond Hotels, Emir Hotels, ERGO Reiseversicherung, Flughafen Hannover, Frankenland Travel Group, Fuhrmann Mundstock Bus Kurz- & Rundreisen, Fuhrmann Mundstock Flug-, Fluss- & Hochseereisen, Fuhrmann Mundstock Gesundheitsreisen, Hannes Camper, Helenenquelle, Holland America Line, HURTIGRUTEN & HX Expeditions, IDEA SPA, Im Peiner Land, Mangrove Beach Corendon Curaçao, Curio by Hilton, me too natural, Melas Hotels, MSC Cruises, Nicko Cruises, Norwegian Cruise Line, PA-Touristik, PAZ, Plantours Kreuzfahrten, Reisebüro Benzer Touristik, Reisedienst Fuhrmann, RIU Hotels, Seaden Hotels, Seashell Hotels, Seaside Hotels, SE-Tours, Side Royal Hotels, Terrace Hotels, Thurgau Travel, Travel Planet, Trendy Hotels, TUI Cruises – Mein Schiff, TUI Deutschland, Villa Side Hotels



25984801_002426

Neueröffnung
Mobile Fußpflege
zert. Fachfußpflegerin
Nicole Thun
T: 05171 - 583128
H: 0160 - 4551218

Kennenlern-Angebot:
33 €
Gültig bis zum
31.12.2026
• Fußbad
• Nägel einkürzen
• Hornhaut entfernen
• Kleine Fußmassage
31577501_002426

Willkommen im Advent!
Jetzt wird es festlich!
ARKADIA
DAS GRÜNE ZENTRUM
ADVENTSAUSSTELLUNG ab 18. November

ARKADIA – Das grüne Zentrum | Am Alten Friedhof 5 | 31275 Lehrte-Arpke | Tel: (05175) 9203-0 | www.arkadia-gartencenter.de
35327501_002425

Schwerer Unfall: Autofahrer überholt im dichten Nebel

B65 über Stunden komplett gesperrt: Polizei beschlagnahmt Führerschein des Verursachers

HAIMAR. Dieser Unfall zwischen Haimar und Mehrum auf der Bundesstraße 65 am Freitag, 30. Oktober, gegen 13.10 Uhr hat schwerwiegende Konsequenzen. Über Stunden musste die stark befahrene Strecke bis etwa 18 Uhr komplett gesperrt werden. Es kam zu extremen Verkehrsbehinderungen.

Den mutmaßlichen Verursacher, einen 59 Jahre alten Autofahrer, traf es aber noch härter. Er wurde bei dem Zusammenstoß mit einem entgegenkommenden Lastwagen verletzt und kam in ein Krankenhaus. Er erlitt nach Polizeiangaben eine Stauchung des linken Daumens, eine Prellung des Oberkörpers sowie durch den ausgelösten Airbag im Auto Kratzwunden im Gesicht. Zudem wurde ihm wegen des Verdachts der Gefährdung des Straßenverkehrs von den hinzugerufenen Polizisten des Verkehrsunfalldienstes der Führerschein zunächst abgenommen.

Nach Auskunft einer Sprecherin der Polizei Lehrte entstand an insgesamt drei am Unfall beteiligten Fahrzeugen ein Schaden in Höhe von circa 34.000 Euro. Entgegen erster Meldungen wurde auch nur der Autofahrer leicht verletzt.

Die Ursache scheint inzwischen auch klar zu sein: Nach Angaben der Lehrter Kommissariatssprecherin hatte der 59 Jahre alte Sehnder nach bisherigen Erkenntnissen trotz dichten Nebels versucht, einen Lastwagen zu überholen. Als ihm plötzlich ein anderer Lastwagen entgegenkam, beschleunigte er sein Auto stark. Er prallte mit der linken Fahrzeughälfte in den entgegenkommenden Lkw. Durch die Aufprallenergie wurde das Auto um die eigene Achse gedreht und schleuderte zusätzlich gegen die linke Fahrzeugecke des Sattelzugs, den er eigentlich überholen wollte.

Der Aufprall war so heftig, dass das Auto nach rechts von der Fahrbahn geriet und erst auf einem angrenzenden Acker zum Stillstand kam.

Nach dem Unfall waren dutzende Einsatzkräfte der Ortsfeuerwehren Haimar, Dolgen, Evern und Sehnde ausgerückt. Wie ein Sprecher der Feuerwehr berichtete, glich die Unfallstelle einem Trümmerfeld. Fahrzeugteile wurden über 200 Meter verstreut. Doch zum Glück mussten die Ehrenamtlichen lediglich die Unfallstelle sichern und die Stromzufuhr der beteiligten Fahrzeuge abklemmen.

Die Polizei sucht unter (05 11) 1 09 18 88 dringend die Zeugen, die von dem Autofahrer vor dem Unfall ebenfalls überholt worden sind.



Am Wrack: Feuerwehrleute kümmern sich um den Unfallwagen, dieser war bis auf einen Acker geschleudert worden. Foto: Stadtfeuerwehr Sehnde

Anzeige

Goldpreis: Zwischen Rekord und Realität

Gold nimmt wieder Fahrt auf – und eine oft übersehene Gruppe könnte besonders profitieren

Die Niedersächsische Goldbörse Braunschweig: auch bekannt aus FOCUS MONEY

November 2026

Aktueller Goldkurs: 4.134,50 USD/Feinunze

Braunschweig. Gold sorgt wieder für positive Schlagzeilen. Nach wechselhaften Wochen zeigt das Edelmetall erneut Stärke und bewegt sich weiterhin auf einem historisch bemerkenswerten Preisniveau. Doch während die Finanzwelt über die Entwicklung diskutiert, rückt eine interessante Frage in den Mittelpunkt: **Wer profitiert eigentlich von den hohen Goldpreisen, ohne jemals bewusst in Gold investiert zu haben?**

Die Antwort dürfte manchen überraschen. Denn die attraktive Marktlage eröffnet nicht nur professionellen Anlegern Möglichkeiten, sondern auch zahlreichen Privatpersonen. Gerade für Menschen, die einen Verkauf bereits in Betracht gezogen haben, kann die jüngste Goldstärke einen willkommenen Anlass bieten.



Der stille Gewinner der Goldentwicklung

Wenn Gold steigt, denken viele zuerst an Banken, Investoren und internationale Finanzmärkte. Dabei gibt es eine weitere Gruppe, für die diese Entwicklung besonders interessant ist: Menschen, die gar nicht bewusst in Gold investiert haben.

Auch sie können beim Verkauf von den hohen Preisen profitieren. Was an den Märkten für Schlagzeilen sorgt, kann damit mitten in Braunschweig zu einem ganz persönlichen finanziellen Vorteil werden.

Das Besondere: Man muss kein Anleger sein, um die derzeit attraktiven Verkaufsbedingungen nutzen zu können.

Was Experten an der aktuellen Entwicklung bemerkenswert finden

Aus Sicht des Edelmetallhandels ist vor allem das weiterhin hohe Preisniveau interessant. Die jüngste Aufwärtsbewegung unterstreicht, dass Gold auch nach wechselhaften Marktphasen stark gefragt bleibt.

Für Verkaufsinteressierte bedeutet das: Wer ohnehin Edelmetalle abgeben möchte, trifft derzeit auf ein attraktives Marktumfeld. Dabei kommt es weniger darauf an, jede einzelne Kursbewegung zu verfolgen, sondern auf einen fachkundig abgewickelten Verkauf.

Ein hoher Goldpreis schafft die Gelegenheit – ein erfahrener Fachbetrieb macht daraus einen konkreten Verkauf.

Deutsche Fachkompetenz in der Innenstadt von Braunschweig

Mit der **Niedersächsischen Goldbörse Braunschweig** steht Braunschweigern ein bundesweit vertretener **deutscher Fachbetrieb für den Edelmetallankauf** zur Verfügung.

Am „Damm 38“ in Brauschweig verbindet die **Niedersächsische Goldbörse** persönliche Beratung mit moderner **Röntgenfluoreszenzanalyse (XRF)**. Mitgebrachte Edelmetalle werden kostenlos, präzise und zerstörungsfrei untersucht. Anschließend erhalten Kunden ein transparentes Ankaufsangebot.

Ein wichtiges Qualitätsmerkmal ist die enge Zusammenarbeit mit **Heimerle + Meule**, Deutschlands ältester Gold- und Silberscheideanstalt. Seit 1845 steht das Unternehmen für deutsche Edelmetallkompetenz.

Auch aus Berichterstattungen in **FOCUS-MONEY, FOCUS Online und verschiedenen Print-Beiträgen** ist die **Niedersächsische Goldbörse Braunschweig** bekannt.

Eine Gelegenheit, die sich unmittelbar auszahlen kann

Wer Goldschmuck, Münzen, Zahngold oder andere Edelmetalle verkaufen möchte, kann in der **Niedersächsischen Goldbörse Braunschweig** ohne vorherige Terminvereinbarung besuchen.

Nach der fachkundigen Bewertung erhalten Kunden ein konkretes Angebot. Bei Annahme erfolgt die **Auszahlung sofort in bar oder per Echtzeitüberweisung**.

Fazit: Die Goldstärke persönlich nutzen

Die erneute Aufwärtsbewegung macht den Edelmetallverkauf für viele Menschen interessant. Dabei müssen es nicht immer professionelle Anleger sein, die von der Entwicklung profitieren. Denn von hohen Goldpreisen können auch diejenigen profitieren, die sich bisher nie als Goldanleger betrachtet haben.

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 November samstags geschlossen)

GESCHÄFTSFÜHRER:
N. GRANHOLM

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

DIE NIEDERSÄCHSISCHE GOLDBÖRSE KAUFT

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

31558701_002426



31508101_002426

Partner griff sie auf offener Straße an: Nun sucht Hilde K. ihren Helfer

Vorfall ereignete sich vor mehr als 41 Jahren an der Senator-Voges-Straße /Ecke Schwarzer Weg

PEINE. Das, was Hilde K. (Name von der Redaktion geändert) auf der Seele brennt, liegt schon viele Jahre zurück. Mehr als 41 Jahre. Damals wurde sie auf der Senator-Voges-Straße in der Nähe des Peiner Hagenmarktes von einem Mann attackiert. Hilde K. war damals schwanger, ihr Angreifer ihr damaliger Lebenspartner und der Vater des Kindes. Ein Fremder ging dazwischen und verhinderte Schlimmeres. Wer ihr Helfer war, weiß Hilde K. bis heute nicht. Aber sie möchte es gern herausfinden und sich bei dem Mann bedanken.

Noch immer fällt es der heute 60-jährigen Frau schwer, über den Gewalt-Vorfall und den Menschen zu sprechen, der ihr das angetan hat. Sie geschlagen hat, vor allem, wenn er getrunken hatte. Doch der Wunsch, den Mann zu finden, der vor mehr als 41 Jahren Zivilcourage bewies und ihr in der Not half, ist stärker.

Wann genau sie von ihrem Partner auf offener Straße attackiert wurde, kann sie nicht mehr sagen. Zeitlich eingrenzen lässt sich der Angriff allerdings. „Der Tatzeitpunkt muss zwischen circa September 1984 bis maximal Anfang Januar 1985 sein“, schildert sie. Die junge Frau war damals sichtbar schwanger und auf dem Bürgersteig der Senator-Voges-Straße in Richtung Hagenmarkt unterwegs, als sie von dem Mann angegriffen wurde. Er schubste und schlug sie. Hilde K. versuchte, sich mit einem blauen Stockschirm zur Wehr zu setzen.



Hilde K. (Name von der Redaktion geändert) zeigt den Ort, wo sie von ihrem damaligen Lebenspartner attackiert wurde. Aus dieser Perspektive muss auch ihr Helfer auf sie aufmerksam geworden sein. Foto: Ralf Büchler

An der Ampel der Kantstraße standen damals mehrere Fahrzeuge - und ein Autofahrer hatte den Übergriff beobachtet und schritt ein. „Der Mann hielt mit seinem Auto an der Ampel, an der Arminius-Apotheke, Richtung Schwarzer Weg“, erinnert sich Hilde K. „Er war schlank, hatte dunkle Haare und mag damals etwa 25 bis 35 Jahre alt gewesen sein.“

Der Mann, der mit seinem Wagen aus Richtung des Schützenplatzes gekommen war, stieg aus und forderte den Angreifer auf, von Hilde K. abzulassen. „‚Lassen Sie die Frau in Ruhe‘ oder so etwas ähnliches hat er rüber gerufen“, erinnert sich K. Und tatsächlich habe ihr damaliger Partner aufgehört, sie zu schlagen und sich dem fremden Helfer zugewandt, um nun diesen zu attackieren. „Nur durch das Eingreifens des Fahrers konnte ich weiterer Gewalt entkommen“, sagt K., die inzwischen nicht mehr in Peine lebt.

Über den Fall sei damals auch in der Peiner Allgemeinen Zeitung berichtet worden. Die Überschrift habe gelautet: „Er wollte nur helfen“. Hilde K.: „Ein kurzer Artikel, doch für mich brannte es sich ein.“

Lange hat Hilde K. über den Vorfall geschwiegen, zu groß war die Angst vor Vergeltung durch ihren Ex-Partner oder dessen Familie. Auch dann noch, als sie ihn längst verlassen hatte. Dass er gegen sie gewalttätig war, hatte sie komplett verdrängt. Erst als die Nachricht von seinem Tod kam, war alles wieder da. „Ich gehe jetzt zur Therapie, um das aufzuarbeiten. Vermutlich hat mich das unterbewusst mein Leben lang begleitet.“

Seit die Erinnerung zurück ist, ist da auch der Wunsch, den Mann zu finden, der ihr geholfen hat. „Mir tat es so leid, dass er dann attackiert wurde“, sagt Hilde K. Wie es ihm ergangen ist, weiß sie nicht. „Ich habe meine Chance ergriffen und bin weggelaufen, ohne mich noch einmal umzudrehen.“

Nun hofft sie, den Mann ausfindig zu machen, der damals Zivilcourage bewies. „Es muss auch für ihn ein einschneidendes Erlebnis gewesen sein“, glaubt Hilde K. „Ich hoffe, dass er noch lebt, das hier liest und sich erinnert.“

Der unbekannte Helfer sowie Zeugen, die den Vorfall beobachtet haben und Hinweise geben können, können sich per E-Mail unter redaktion@paz-online.de an die PAZ-Redaktion wenden.

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

NOTDIENSTE

APOTHEKEN

PEINE Eulen-Apotheke
Tel. (05171) 40070,
Eichendorffstr. 13: Sa. 9-9 Uhr
ILSEDE Apotheke im Gesundheitszentrum Ilsede
Tel. (05172) 412882, Eichstr. 5:
So. 9-9 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

ZAHNÄRZTE

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

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

HEINEKE Bauunternehmen GmbH
• Hoch- und Stahlbetonbau
• Innen- und Außendämmung
• Altbausanierung
• Fliesenarbeiten
• Trockenausbau
• An- und Umbauten
• Bauwerksabdichtung
• Zimmerarbeiten
An den Rotten 4 • 31249 Hohenhameln-Ohlum
☎ 0 51 28 - 6 93 • www.bauunternehmen-heineke.de
17296601_002426



Mo., 16. November | 15:00 - 19:00 Uhr
Forum
Winkel 30, Peine
Mi., 18. November | 14:30 - 19:30 Uhr
Schützenheim
Posener Straße 45, Vöhrum
Do., 19. November | 16:00 - 19:30 Uhr
Schule
Ersestraße 17, Wipshausen
Fr., 20. November | 15:00 - 19:00 Uhr
Aue-Schule
Meierholz 44, Wendeburg
Jetzt QR-Code scannen und einen Termin reservieren!
SPENDE BLUT BEIM ROTEN KREUZ
31529801_002626



DER SCHMIDT
Urlaub mit Herz

Hotline 05331 - 884 - 222
Mo - Fr von 9.00 - 18.00 Uhr und Sa von 9.00 - 13.00 Uhr
www.der-schmidt.de



JETZT BESTELLEN! **KATALOG 2027**

Unser neuer Katalog ist da!

REISEN. GEMEINSAM. ERLEBEN.

Bornholm © UGoertler – AdobeStock

Bornholm – Dänemarks strahlende Inselperle
Sonne, Meer und skadinavische Gelassenheit

6 Tage Busreise vom 27.05.-01.06.2027 | 30.09.-05.10.2027

INSELERLEBNIS!
► Dieses Jahr mit gleich zwei Terminen zur Auswahl ► Hotel in Strandnähe ► Strandspaziergänge und Küstenwanderung ► Ausflug Erbseninseln zubuchbar

► 5 x Ü/HP im 3* Strandhotel Balka Søbad ► Fährüberfahrten Sassnitz – Rønne, Rønne – Ystad und Rødby – Puttgarden ► 2 Rundfahrten inkl. örtlicher Reiseleitung ► DER SCHMIDT Reisebegleitung ► DAS GÖNN' ICH MIR (Zusatzk.): Ausflug Erbseninseln inkl. Schifffahrt

ab € 1199,-

NEU!

Steiermark: genussvolle Tage vor den Toren von Graz

8 Tage Busreise vom 27.06.-04.07.2027

EINZELZIMMER OHNE ZUSCHLAG – IDEAL FÜR ALLEINREISENDE
► Genussreise im grünen Herzen Österreichs ► Genuss Card inklusive ► Steirische Genussmomente bei Imker, Obsthof, Käserei und Winzer

► 2 x ZwÜ/HP mit Raum Passau ► 5 x Ü/F im 4* Hotel Liebmann in Laßnitzhöhe ► Begrüßungsgetränk ► 4 x 3-Gang-Abendesse im Hotel ► 1 x Steirischer Abend mit musikalischer Unterhaltung ► viele Ausflüge inkl. ► Besuch der Imkerei Almerland, des Obsthofs Pieber und der Erlebniskäserei der Weizer Schafbauernink. Verkostung ► Ausflüge Graz mit Stadtführung und südsteirische Weinstraße ► u.v.m.

ab € 1549,-

NEU!

Frühlingserwachen am Gardasee
Exklusive Tage in Garda und ein Meer aus Farben

7 Tage Busreise vom 31.03.-06.04.2027

PARCO GIARDINO SIGURTÀ
► Am südlichen Ende des Gardasees gelegen ► Mit Elementen englischer Landschaftsgärten ► Zweitgrößte Tulpenanlage in Europa

► 2 x ZwÜ/HP im Wipptal ► 4 x Ü/HP im 3* Hotel Bisesti in Garda ► Ausflug nach Mantua inkl. Stadtführung und in den Parco Giardino Sigurtà inkl. Eintritt mit örtlicher Reiseleitung ► DAS GÖNN' ICH MIR (Zusatzk.): Verona mit Stadtführung, Ausflug nach Sirmione und Salò inkl. Schifffahrt

ab € 999,-

Städteperlen Flanders
Zwischen Grachtenromantik und Geschichte

5 Tage Busreise vom 30.05.-03.06.2027

GUT ZU WISSEN!
► Historisches 4* Hotel im Herzen von Gent ► Streifzug durch Kunst, Genuss und Historie

► 4 x Ü/F im 4* Boutique Hotel de Flandre in Gent ► 1 x Abendessen im Restaurant ► Kanalfahrt durch Gent ► Stadtrundgang in Brügge ► Stadtführung in Antwerpen ► Eintritt Garten Rubenshaus in Antwerpen ► Besichtigung Glockenspielschule mit Glockenspiel in Mechelen

ab € 1029,-

Rundreisen VOLLER HÖHEPUNKTE



Gardasee - © Zedspider – AdobeStock

NEU!

Traumhaftes Schottland
Rundreise durch ein Land voller Mythen

7 Tage Busreise vom 14.09.-20.09.2027

SCHROFFE LANDSCHAFT UND HISTORISCHE STÄDTE!
► Traumroute von den Highlands bis zu den berühmten Lochs ► Erleben Sie die Vielfalt Schottlands ► Zwei spektakuläre Schlossbesichtigungen inklusive ► Authentisches Schottland-Erlebnis mit Whiskyverkostung

► Fährpassagen auf der Hin- und Rückreise in 2-Bett-Innenkabine mit Ü/HP ► 4 x Ü/HP in landestypischen Mittelklassehotels ► Rundfahrten und Ausflüge inkl. ► Eintritte Blair Castle und Dunrobin Castle ► Besuch einer Whisky-Destillerie inkl. Verkostung ► Geführte Stadtbesichtigung in Edinburg ► Deutschsprechende Reiseleitung Tag 3 bis 5

ab € 1689,-

NEU!

Burgund – Lebensart zwischen Wein, Kultur und Geschichte

7 Tage Busreise vom 26.06.-02.07.2027

BURGUND VERZAUBERT!
► Genussmomente bei Weinverkostung und Markthallenbesuch in Lyon ► Burgunds bedeutende Klöster und Kulturdenkmäler erleben ► Kultur und Kulinarik perfekt kombiniert

► 2 x Ü/F in guten landestyp. Mittelklassehotels in Dijon und Straßburg inkl. 2 x Abendessen im Restaurant ► 4 x Ü/HP im 3* Hotel Le Rempart in Tournus ► Stadtführung Dijon ► Eintritt und Führung Abteikirche Saint-Philibert in Tournus, Schloss von Cormatin und Abtei von Cluny ► Eintritt Klosterkirche Brou ► Stadtführung Lyon ► u.v.m.

ab € 1459,-

Sommerträume in Südschweden
Zwischen Tradition, Natur und nordischem Charme

8 Tage Busreise vom 22.06.-29.06.2027

SCHWEDEN KOMPAKT!
► Astrid Lindgren Welt: Kindheitserinnerungen werden lebendig ► Glasbläserkunst mit Hyttsilabend ► Elchpark ► Göta-Kanal ► Schärenkreuzfahrt

► Fährüberfahrten inkl. Ü/F ► 6 x Ü/F in guten Mittelklassehotels ► 4 x Abendessen im Hotel ► Stadtführungen in Stockholm und Uppsala ► Eintritt Elchpark ► Hyttsil-Abend mit Glasbläservorführung ► Eintritt Astrid Lindgren Nås Gärten und Ausstellung, Schloss Gripsholm mit Führung und Tanumshede Felszeichnungn ► Fahrt auf dem Götakanal ► Schärenkreuzfahrt mit Abendessen in Stockholm ► u.v.m.

ab € 1949,-

Kleine Italienrundreise mit großartigen Höhepunkten

9 Tage Busreise vom 14.09.-22.09.2027

ERLEBEN SIE „LA DOLCE VITA"!
► Auf Leonardo da Vincis Spuren in Florenz ► Faszinierend: Rom – die ewige Stadt ► Romantische Lagunenstadt Venedig

► 2 x ZwÜ/HP in einem Hotel im Wipptal ► 1 x Ü/HP im 3/4* Hotel im Raum Gardasee ► 2 x Ü/HP im 3/4* Hotel in Chianciano Terme ► 3 x Ü/HP im 3/4* im Raum Lido die Jesolo ► Alle Ausflüge inkl. ► Stadtführungen in Florenz, Rom, Ravenna und Venedig ► Eintritt Petersdom inkl. Audioguide ► Schifffahrt Punta Sabbioni nach Venedig und zurück ► Reiseleitung Tag 3 bis 6

ab € 1469,-

Schmidt Ahoi! DIE WELT VOM WASSER AUS ENTDECKEN



London: © KI-generiert mit AdobeFirefly

IJsselmeer und Insel Texel
Gartenpracht und Friesencharme

7 Tage Flussreise vom 14.06.-20.06.2027

► Naturidylle IJsselmeer ► Texel – Perle der Nordsee ► Niederländische Klein- und Großstädte entdecken

► Bustransfer hin und zurück ► Flusskreuzfahrt mit MS Elegant Lady in der gebuchten Kabinenkategorie: Düsseldorf – Utrecht – Enkhuizen – Den Helder – Oedeschild/Texel – Kampen – Nijmegen – Düsseldorf ► Vollpension an Bord ► Willkommensgetränk ► Kapitänsempfang und Galadinner ► Bordunterhaltungsprogramm ► Audioguides bei den Ausflügen ► Bordreiseleitung ► DAS GÖNN' ICH MIR (Zusatzk.): Ausflugspakete

ab € 1249,-

NEU!

Rad und Schiff – Zeeland und Oosterschelde Nationalpark

8 Tage Fluss- und Radreise vom 31.07.-07.08.2027

► Detaillierte Routenunterlagen für individuelle Entdeckungen ► Einfach zu fahrende Radwege ► Umfangreiches Kartenmaterial und GPS-Daten für alle Radtouren

► Bustransfer hin und zurück ► Flusskreuzfahrt mit MS Normandie in der gebuchten Kabinenkategorie: Rotterdam – Dordrecht – Willemstad – Hellevoetsluis – Bruinisse – Veere – Dordrecht – Rotterdam ► Vollpension an Bord ► Lunchpakete für die Radtouren ► Tägl. Radtourenbesprechung ► Digitale Reiseunterlagen für alle Touren inkl. GPS-Daten ► Tourenrad oder E-Bike zur Wahl (Zusatzk., eigenes Rad nicht möglich)

ab € 1799,-

NEU!

Zwischen Meer und Metropole – DER SCHMIDT EXKLUSIV!

8 Tage Flussreise vom 14.08.-21.08.2027

► Inselzauber auf Hiddensee, Rügen und Usedom ► Berlin hautnah erleben ► Von der norddeutschen Gelassenheit zur pulsierenden Metropole

► Bustransfer hin und zurück ► Flusskreuzfahrt mit MS Arkona in der gebuchten Kabinenkategorie: Stralsund – Vitte – Stralsund – Lauterbach – Wolgast – Stettin – Schwedt – Schleusen Hohensaaten und Niederfinow – Eberswalde – Schleuse Lehnitz – Berlin/Tegel ► DAS GÖNN' ICH MIR (Zusatzk.): Ausflugspaket

ab € 1399,-

NEU!

Christmas Shopping in London
Adventsstimmung auf MS Hamburg

7 Tage Seereise vom 25.11.-01.12.2027

► Neue Route ► Fahrt auf der Themse mit Liegeplatz an der Tower Bridge im Herzen Londons ► Stimmungsvolle Musik und duftender Glühwein an Bord

► Bustransfer hin und zurück ► Seereise mit MS Hamburg in der gebuchten Kabinenkategorie: Hamburg – Erholung auf See – London – Antwerpen – Erholung auf See – Fahrt auf der Elbe – Hamburg ► Vollpension an Bord ► Buffet- und Service-Restaurant zur Auswahl ► Begrüßungs- und Abschiedscocktail an Bord ► Kapitänsdinner ► Concierge-Service an Bord ► Kostenlose Nutzung der Bordeinrichtg. ► u.v.m.

ab € 1189,-

Reisen mit DER SCHMIDT
Unsere Leistungen:

- Fahrt im modernen Reisebus
- DER SCHMIDT-Taxi-Service von der Haustür zum Abfahrtsort & zurück*
- DER SCHMIDT Bus zum Bus Service**
- Preis gültig bei Eigenanreise zum Zustiegsort

Für alle Reisen **bis 4 Tage / *ab 5 Tage Reisedauer und teilweise mit Zuschlag (außer Sonderreisen und Flugrundreisen).

DER SCHMIDT
Urlaub mit Herz

Reisebüro Schmidt im SchmidtTerminal
Halchtersche Str. 33 · Wolfenbüttel
Tel.: 05331 - 884 - 222

Wir freuen uns auf Sie!

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

31466401_002426

Die Schaltsekunde wird abgeschafft

Unser Planet drehte sich zuletzt etwas schneller – es wäre jedoch riskant, die offizielle Weltzeit daran anzupassen

VON IRENE HABICH

Die Erde hat leicht Fahrt aufgenommen: In den vergangenen Jahren drehte sich unser Planet ein wenig schneller als zuvor. Dadurch weicht die echte Tageslänge geringfügig von der offiziell definierten Weltzeit ab. Doch anstatt diese wie bisher anzupassen, will man die Abweichung künftig in Kauf nehmen. Das wurde auf der Generalkonferenz des Internationalen Büros für Maß und Gewicht (BIPM) in Versailles entschieden.

Für eine Umdrehung benötigt die Erde knapp 24 Stunden – das ist die Grundlage unserer Zeitrechnung. Moderne Atomuhren zählen beharrlich jeden Tag diese 24 Stunden und damit 86.400 Sekunden herunter. Mit ihrer Hilfe wird die koordinierte Weltzeit ermittelt, die UTC. Sie gilt am Längengrad 0, und an ihr richten sich exakte Zeitangaben weltweit aus.

Was die Uhren nicht erfassen, sind natürliche Schwankungen der Tageslänge. So brauchte die Erde in den vergangenen Jahrzehnten meist minimal länger, um eine Umdrehung zu vollenden. Damit die koordinierte Weltzeit mit dieser realen Dauer – also der astronomischen Zeit – übereinstimmt, wurden der UTC zusätzliche Sekunden hinzugefügt, sogenannte Schaltsekunden. Seit dem Jahr 1972 ist das bereits 27 Mal geschehen, zuletzt zu Silvester 2016.

Teilweise gab es dabei schon Probleme. So führte das Einfügen einer Schaltsekunde am 30. Juni 2012 zum Zusammenbruch mehrerer großer Internetdienste – darunter Mozilla, Reddit, LinkedIn und Yelp. Technische Schwierigkeiten im Buchungssystem lösten außerdem Verspätungen von mehr als 400 Flügen bei der australischen Airline Qantas aus. Einige IT-Unternehmen konnten Störungen offenbar nur dadurch vermeiden, dass sie die Zusatz-Schaltsekunde stückweise – aufgeteilt in Sekundenbruchteile – in die Systeme einspeisten.

Auf längere Sicht tendiert unser Planet eigentlich dazu, langsamer zu rotieren. Das liegt einerseits daran, dass der von der Gravitation zwischen Mond und Erde ausgelöste Wechsel der Gezeiten eine ständige Reibung erzeugt, welche die Drehgeschwindigkeit der Erde leicht abbremst. Dieser Effekt überlagert sich unter anderem noch mit den Auswirkungen von Bewegungen flüssigen Gesteins im Erdinneren. Diese führen dazu, dass sich die Masseverteilung innerhalb der Erdkugel verändert – auch das hat Einfluss auf die Rotation.

Seit einigen Jahren rotiert die Erde nun vorübergehend allerdings schneller, wodurch einige Tage minimal kürzer als 24 Stunden ausfallen.

TEILS BETRÄGT DIESE DIFFERENZ BIS ZU EINER MILLISEKUNDE.

Um Erdumdrehung und Atom-Weltzeit weiter synchron zu halten, müsste man daher künftig negative Schaltsekunden einrechnen. Das heißt, es müsste bei der UTC eine Sekunde übersprungen werden. Das wäre noch riskanter: Man nimmt an, dass technische Systeme dies deutlich schlechter bewältigen könnten als die positiven, also zugefügten Schaltsekunden.

„Eine negative Schaltsekunde wurde bisher noch nie angewendet, und es wird davon ausgegangen, dass sie ein hohes Risiko birgt, Anomalien und Störungen in kritischen Infrastrukturen zu verursachen, die größtenteils nicht darauf vorbereitet sind“, heißt es in der Erklärung des BIPM. „Zudem würden die Vorbereitungsmaßnahmen für die Branchen, die auf Zeitsynchronisation angewiesen sind, finanzielle Investitionen erfordern, deren Höhe schätzungsweise mit den Aufwendungen für die Vorbereitungen auf den Millennium-Bug vergleichbar wäre.“ Zum Jahreswechsel 1999/2000 hatte es Befürchtungen gegeben, dass Computer das Jahr 2000 als Jahr 1900 interpretieren könnten, weil in der Programmierung ursprünglich nur zwei Stellen für Jahresangaben vorgesehen waren.



Foto: Mikhail Nilov / Pexels

Das BIPM, das sich um die weltweite Koordination der Messstandards zu den physikalischen Basiseinheiten kümmert, betonte auch die immer größere Bedeutung virtueller Dienste, intelligenter Stromnetze und vieler wichtiger Anwendungen, die mit dem Internet verbunden sind. Außerdem sei zu befürchten, dass globale Dienstleister verschiedene Schritte ergreifen, um negativen Auswirkungen vorzubeugen – was zur Abweichung zwischen den Systemen und weiteren Problemen führen könne. Würden zum Beispiel verschiedene große Server die Sekunden in aufgestückelter Form, aber nicht synchronisiert entfernen, könnte auch das Stress auslösen.

EINE STUNDE ABWEICHUNG ERLAUBT

Internationale Organisationen sowie einzelne Vertreter der Industrie hatten das BIPM zuvor um die Abkehr von der Schaltsekunde gebeten. Unter anderem hatten die Tech-Konzerne Google, Microsoft, Meta und Amazon vor den Folgen negativer Schaltsekunden gewarnt.

Das Ende der Schaltsekunde tritt zum 20. Mai 2027 in Kraft und wird damit vorgezogen. Ursprünglich war die Abschaffung für das Jahr 2035 geplant. Sie bedeutet, dass die Weltzeit, die sich an den Atomuhren orientiert, unverändert weiterläuft – und zwar bis mindestens zu dem Zeitpunkt, an dem die astronomische Zeit eine Stunde, also 3600 Sekunden, von der UTC abweicht. Dann erst könnte eine positive oder negative Stunde eingefügt oder übersprungen werden.

Bis dahin bleibt Zeit, an der besten technischen Lösung zu arbeiten. Ehe sich eine Abweichung von einer Stunde ergibt, könnten 1000 Jahre vergehen. Und der aktuelle Abstand könnte sich wegen der langfristigen Tendenz zur Verlangsamung der Erdrotation auch wieder ausgleichen.

Für die Astronomie, die Raumfahrt und zum Beispiel auch bestimmte Satellitentechnologien bleibt die Bestimmung der exakten Erdumdrehungszeit relevant. Diese wird auch weiter ermittelt. Auf der Erde orientiert sich die Zeitmessung ansonsten vorerst an der unbeirrt weiterlaufenden UTC. Auch hierbei soll es aber noch eine Veränderung geben.

NEUE UHREN HUNDERTMAL GENAUER

So bemessen Atomuhren die Länge einer Sekunde bisher überwiegend mithilfe des Alkalimetalls Cäsium. Eine Sekunde entspricht dabei 9.192.631.770 Schwingungsperioden des Cäsium-133-Isotops – ermittelt wird über eine Bestrahlung mit Mikrowellen von außen indirekt die Zeit, in der diese spezielle Atomsorte zwischen zwei Energiezuständen hin und her wechselt.

Dieses Verfahren ist schon sehr genau, in Zukunft will man die fortlaufende Weltzeit aber mit neuen Geräten noch genauer erfassen. Sogenannte optische Atomuhren können mithilfe von Laserlicht Sekunden noch etwa hundertmal exakter messen. Sie bestimmen dabei nicht mehr die Schwingungen von Cäsiumatomen, sondern diejenigen anderer Elemente wie Strontium, Ytterbium oder Lutetium.

Bis zur Umstellung auf eine neue Art der Weltzeitbestimmung und damit zur Neudefinition der Sekunde wird noch eine Übergangszeit eingeräumt: Erst bis zum Jahr 2030 soll die UTC genauer sein.

Im Alltag der allermeisten Menschen ändert sich durch die Neuerungen nichts, auch nicht für Smartphones oder Computer. Umgestellt werden müssen Uhren nach wie vor nur zum Wechsel zwischen Sommer- und Winterzeit – das nächste Mal wieder im März 2027.

Einsteigen. Losfahren! NEUWAGEN PREIS-KNALLER

Ausgewählte Fahrzeuge zu attraktiven Preisen – noch 2026 lieferbar.

Neuwagenhotline: 05171 / 950-508

Der vollelektrische Torres EVX Nomad zum attraktiven Komplettpreis

*E-Auto-Förderung Infos unter www.bafa.de



Familien-SUV zum Kleinwagenpreis

LED Scheinwerfer, Navigation, Sitzheizung- und Lüftung vorn, Sitzheizung hinten, Ledernachbildung, 360° Kamera, Klimaautomatik, Lenkradheizung, elektrische Vordersitze, Wärmempumpe, Assistenzsysteme u.v.m.

KGM Torres EVX Sondermodell Nomad*

7 Jahre Fahrzeug Garantie oder bis zu 150.000 km[1]

10 Jahre Fahrbatterie Garantie oder bis zu 1 Million km[1]

BARPREIS 34.990 €

Elektromotor (152 kw/207 PS), 80,6 kWh Batteriekapazität
Stromverbrauch kombiniert: 19,3 kWh/100 km;
CO_2-Emissionen kombiniert: 0 g/km; CO_2-Klasse A

Der neue vollelektrische KGM Musso EV. Kann fast alles außer laut und 2,3 Tonnen ziehen.



Viel Platz für alle, die Großes vorhaben

Allrad, Automatik, Anhängevorrichtung, Leder, LED-Scheinwerfer, Sitzheizung- und Lüftung vorn, Sitzheizung hinten, Assistenzsysteme, Wärmepumpe, elektrische Vordersitze, 360° Kamera, Navigation u.v.m.

KGM Musso EV Sondermodell Black

7 Jahre Fahrzeug Garantie oder bis zu 150.000 km[1]

10 Jahre Fahrbatterie Garantie oder bis zu 1 Million km[1]

BARPREIS 47.990 €

Dual-Elektromotor (152 kw/207 PS), 80,6 kWh Batteriekapazität
Stromverbrauch Musso EV kombiniert: 26,0 kWh/100 km;
CO_2-Emissionen kombiniert: 0 g/km; CO_2-Klasse A

Der neue KGM Tivoli Nomad – groß rauskommen, wenig ausgeben.



Kompakter SUV nicht nur für die Stadt

6-Gang-Schaltgetriebe, Navigation, Sitzheizung vorn, Klimaanlage, LM-Felgen, Zentralverriegelung, Parkpilot, Verkehrszeichenerkennung, Geschwindigkeitsregelanlage, Rückfahrkamera, Privacy Verglasung u.v.m.

KGM Tivoli Sondermodell Nomad

5 Jahre Fahrzeug Garantie oder bis zu 100.000 km[1]

BARPREIS 19.980 €

1.5 GDI Turbo Benziner, 120 kW (163 PS),
Kraftstoffverbrauch kombiniert: 7,1 l/100 km;
CO_2-Emissionen kombiniert: 162 g/km; CO_2-Klasse F

[1] Das zuerst Erreichte gilt. Es gelten die aktuellen Garantiebedingungen des Herstellers, die Sie hier einsehen können: www.kgm.de/services/garantie Abbildungen ähnlich. Änderungen und Irrtum vorbehalten. Überführungskosten sind jeweils enthalten.

Made in Korea

KGM: Koreanisches Know-how trifft Offroad-Tradition

KGM Enjoy with Confidence

AUTOHAUS BURIAN

Autohaus Burian e. K.
Werner-Nordmeyer-Straße 11
31226 Peine
Tel. Verkaufsteam 05171/950-508

29902801_002426

Wechseljahre: Wie unterstütze ich meine Partnerin?

Setzen die Wechseljahre ein, haben nicht nur Frauen oft den Eindruck: „Hilfe, was ist hier gerade los?“. Ihren Partnern geht es oft genauso, wie die Gynäkologin und Autorin Nina Bock sagt („Hilfe: Meine Frau ist in den Wechseljahren! 100 Seiten, wie ich sie unterstützen kann“).

Denn viele Männer haben lediglich ein vages Verständnis der Wechseljahre. Dass die hormonelle Umstellung gerne mal Hitzewallungen im Gepäck hat? Davon hat man(n) gehört. Aber Stimmungsschwankungen, innere Unruhe, Schlafstörungen, Gelenkschmerzen, Konzentrationsprobleme, Ängstlichkeit? Sie kommen für Partner oft unerwartet.



n den Wechseljahren ändert sich viel - nicht nur im Hormonhaushalt von Frauen, sondern oft auch in der Partnerschaft.
Foto: Simona Pilolla/Westend61/dpa-mag

WARUM SICH MÄNNER FÜR DIE WECHSELJAHRE INTERESSIEREN SOLLTEN

All das kann das Miteinander vor Herausforderungen stellen. Eine ungewohnt ruppige Antwort, ein unerklärlicher Rückzug, keine Lust mehr auf Sex: „Männer haben schnell Angst, etwas falsch gemacht zu haben, weil sie das Verhalten ihrer Frau nicht mehr verstehen können“, sagt Nina Bock. Im schlechtesten Fall beziehen sie das Verhalten auf sich, nehmen es persönlich, reagieren gekränkt und gereizt. Die Folge? Dicke Luft.

Der Schlüssel, um solche Situationen zu vermeiden: Wissen. Die Gynäkologin legt Männern ans Herz, sich darüber zu informieren, was im Zuge der Wechseljahre im weiblichen Körper passiert - und wie sich diese hormonellen Umstellungen bemerkbar machen können.

So fällt es deutlich leichter, den Auswirkungen der Wechseljahre mit Gelassenheit zu begegnen - und zum Beispiel auch eine Flaute im Bett nicht auf sich selbst zu beziehen. „Dahinter können eine nachlassende Libido durch einen Testosteronmangel, Scheidentrockenheit oder Schmerzen beim Sex stecken“, zählt Nina Bock mögliche Gründe auf.

Wissen um die Wechseljahre schafft zuletzt auch eine Grundlage, um offen über sie sprechen zu können. Aus Gesprächen mit Patientinnen weiß Nina Bock, dass die Wechseljahre in vielen Partnerschaften der Elefant im Raum sind - präsent, aber in Schweigen gehüllt.

RAUM FÜR ERHOLUNG SCHAFFEN – UND GESUNDE GEWOHNHEITEN

Partner können noch mehr tun: Raum für Erholung schaffen etwa. In den Wechseljahren läuft das Leben mit vollem Tempo weiter: Job, Familie, Haushalt, vielleicht die Pflege eines Elternteils. Doch Schlafstörungen und Co. führen dazu, dass Frauen in den Wechseljahren oft weniger Energie haben. Die Expertin rät Männern daher, ihre Partnerin zu fragen, wie sie sie am besten unterstützen können - etwa nach dem Motto: „Ich sehe, dass es dir gerade nicht gut geht. Wie kann ich dich heute entlasten?“

Nicht zuletzt sind die Wechseljahre oft eine Zeit, in der Frauen ihre Lebensgewohnheiten umstellen. Ein Beispiel: Mehr Bewegung ins Leben holen, um etwa dem steigenden Osteoporose-Risiko oder einer Gewichtszunahme etwas entgegenzusetzen. Nina Bock rät dazu, diese Veränderungen gemeinsam anzugehen. „Davon, zweimal in der Woche ins Fitnessstudio zu gehen, profitiert auch die Gesundheit des Mannes.“

HILFE, MEINE PARTNERIN HINTERFRAGT DIE BEZIEHUNG!

Worauf Männer sich ebenfalls einstellen müssen: dass ihre Partnerin die Partnerschaft hinterfragt. Dabei spielt auch der Rückgang des Hormons Östrogen, das antidepressiv wirkt, eine Rolle. „Wenn das wegfällt, hat eine Frau vielleicht einen ungeschönten Blick auf die tatsächlichen Zustände“, sagt Nina Bock. „Das ist nicht unbedingt falsch.“

So stellt manche Frau auf einmal fest: „Ich habe mich die ganze Zeit aufgeopfert für Kinder, Partnerschaft und Job - jetzt bin ich dran. Nicht umsonst gehen in den Wechseljahren viele Partnerschaften auseinander“, sagt Nina Bock.

Es geht aber auch anders. „Wenn der aufgeklärte Partner seine Frau einfach unterstützt und versteht, was los ist, stehen die Chancen gut, dass man als Paar gestärkt aus dieser Phase herausgeht“, sagt Nina Bock. Ehrlicher, tiefer, enger: Die Wechseljahre bieten für die Partnerschaft auch Chancen. (dpa)

Ausräumen nach Todesfall: Warum Geduld wichtig ist

Wer nach einem Todesfall eine Wohnung oder ein Haus ausräumen muss, sollte sich nicht unter Zeitdruck setzen. „Die Beziehung zu Kleidung und persönlichen Dingen kann unmittelbar nach dem Verlust noch sehr emotional sein“, sagt die Psychologin Eva Wlodarek.

Sie rät: Zunächst nur das Nötigste weggeben und mit dem eigentlichen Aussortieren warten, bis die akute Trauer abgeklungen ist. Entscheidend ist nicht, wie schnell ausgeräumt ist, sondern dass es sich richtig anfühlt.

WANN UNTERSTÜTZUNG SINNVOLL IST

Hilfe von außen ist laut Wlodarek nötig, wenn das Aussortieren zu einer starken emotionalen Belastung wird. Wenn also überhaupt keine Entscheidung getroffen werden kann oder man sich bei jedem Gegenstand in Schuld, Angst oder Trauer verliert.

Manchen Menschen hilft es schon, einen engen Freund oder eine enge Freundin dazuzuholen. Unterstützung findet man aber auch in Trauergruppen, bei Trauerbegleitern, Seelsorgern oder Wohlfahrtsverbänden. Auch psychologische Beratung oder psychotherapeutische Unterstützung sind denkbar.

Unterstützung ist nicht zuletzt auch dann sinnvoll, wenn Familienmitglieder sehr unterschiedliche Vorstellungen davon haben, was man aus dem Haushalt eines verstorbenen Angehörigen oder einer verstorbenen Angehörigen behalten sollte. Dann kann eine neutrale Person vermitteln. Gibt es Streit, ist unter Umständen auch eine Mediation sinnvoll. (dpa)



Einst Lieblingsplatz einer geliebten Person, jetzt Sperrmüll? Einen Haushalt nach einem Todesfall aufzulösen, ist für viele Angehörige eine emotionale Herausforderung.
Foto: Soeren Stache/dpa-Zentralbild/dpa-mag

Weihnachten Silvester 2026|2027

Ulli-Reisen
seit 1964 in Braunschweig



ZUSTIEG PEINE
ESSO AUTOHOF
HEINRICH HERTZ STR.

SÜDTIROLER BERGWEIHNACHT ab € 739,-
Meran - Bozen - Brixen - Weihnachtskonzert - Dolomiten
5 Tage | • 4x ÜF im 3* Hotel im Raum Pustertal/Eisacktal • 3x Abendmenü • 1x Galadinner am 25.12.26 • 1x Weihnachtsgebäck mit 1 Glas Sekt • Ausflug Meran & Bozen mit Reiseleitung, Möglichkeit zum Besuch der Weihnachtsmärkte • Besuch Weihnachtsmarkt Brixen • Eintritt Weihnachtskonzert mit Norbert Rier von den Kastelruther Spatzen & Seiser Chor Zomsingen inkl. Südtiroler Brettljause • Dolomiten Rundfahrt mit Reiseleitung • Kleines Weihnachtspräsent **22.12. - 26.12.26**

ZECHLINER SEE ab € 799,-
Weihnachten an der Mecklenburgischen Seenplatte
5 Tage | • 4x ÜF im 3* Gutenmorgen Zechlin • 4x Buffet-Abendessen inkl. Getränke, Eisbuffet • 1x Feuerzangenbowle • 1x Kaffeetrinken & Weihnachtsprogramm • 3x Musikabend • Aufenthalt Potsdam & Berlin • Ausflüge mit Reiseleitung: Mecklenburgische Seenplatte, Ruppiner Schweiz, Eintritt Schloss Rheinsberg **23.12. - 27.12.26**

WIESBADEN ab € 729,-
Weihnachten mit Rheingau-Romantik & Taunus Idylle
5 Tage | • 4x Ü/HP im 4* Star-Apart Hansa Hotel Wiesbaden • 1x Prosecco Aperitif • Erste Minibarfüllung inklusive • 1x Eintritt Wiesbadener Casino • Besuch Sternschnuppenmarkt Wiesbaden • Stadtf. Wiesbaden • Panoramafahrt Rhein mit Koblenz & Rüdesheim • Rundfahrt Nassauer Land (Taunus) • Aufenthalt Mainz **23.12. - 27.12.26**

POLNISCHES RIESENGEBIRGE ab € 529,-
Weihnachten bei Rübezahl
5 Tage | 4x Ü/HP im 3* Hotel Ariston Arnsdorf • 1x Folkloreabend • Ausflüge inklusive: Poln. Riesengebirge, Eintritt Kirche Wang, Waldenburger Land • Ausflug zubuchbar: Breslau **23.12. - 27.12.26**

DARMSTADT ab € 799,-
Zwischen Berg- & Weinstraße mit Pfalz & Heidelberg
5 Tage | 4x Ü/HP im Maritim Hotel Darmstadt • 1x Weihnachtliche Kaffeetafel, Stollen • Schwimmbadnutzung • Besuch Weihnachtsmarkt Darmstadt • Stadtführung Darmstadt, Besuch Weltkulturerbe Mathildenhöhe • Pfalzrundfahrt über Bad Dürkheim, Neustadt & Speyer • Ausflug Hessische Bergstraße bis Heidelberg **23.12. - 27.12.26**

SPESSART ab € 619,-
Weihnachten in Bad Soden-Salmünster
5 Tage | 4x Ü/HP im Trip Inn Landhotel Bad Soden-Salmünster • Aufenthalt Marburg, Fulda • Weihnachtssingen im Bad Sodener Kurpark • Stadtführung Steinau an der Straße • Panoramafahrt Spessart & Stadtführung Aschaffenburg, Glattbacher Krippenmuseum **23.12. - 27.12.26**

TIROLER BERGE ab € 879,-
Silvesterzauber am Achensee
6 Tage | 5x Ü/HP im 3* Gasthof Ascherwirt in Brandenberg • Silvesterfeier inkl. 4-Gang-Menü (HP), Live-Musik & Tanz, Feuerwerk • Fackelwanderung • Ausflüge: Innsbruck & Hall, Eintritt Burg Hasegg/Münze Hall, Panoramafahrt Wilder Kaiser, Glasmacherstadt Rattenberg, Pertisau Achensee • Pferdeschlitten-/Kutschfahrt **28.12.26 - 02.01.27**

OPPELN ab € 729,-
Silvesterglanz in Oberschlesien
5 Tage | 4x Ü/HP 3* Mercure Oppeln • Silvesterfeier inkl. 3-Gang-Menü, kaltes Buffet (HP), Getränkepaket, 1 Glas Sekt, DJ-Musik • Ausflüge: Neisse & Patschkau, Oberschlesien • Stadtf. Oppeln **29.12.26 - 02.01.27**

WÜRZBURG ab € 979,-
Jahreswechsel in Mainfranken - Fränkisches Weinland
5 Tage | • 4x ÜF im Maritim Hotel Würzburg • 3x Abendessen (3-Gang-Menü o. Buffet) • Begrüßungscocktail • Silvesterball inkl. Aperitif, Galabuffet, Getränkepauschale bis 01.00 Uhr (Bier, Wein, Softgetränke), 1 Glas Sekt, Mitternachtsimbiss, Musik & Tanz • Schwimmbadnutzung • Aufenthalt Fulda & Bad Kissingen • Rundfahrt Fränkisches Weinland & Bamberg mit Reiseleitung • Bimmelbahn-Stadtrundfahrt Würzburg **29.12.26 - 02.01.27**

ZECHLINER SEE ab € 919,-
Silvester an der Mecklenburgischen Seenplatte
6 Tage | • 5x ÜF im 3* Hotel Gutenmorgen in Zechlin • 4x Buffet-Abendessen inkl. Getränkebuffet zum Abendessen • 2x Mittagessen • Silvester-Gala-Abend mit Buffet, Musik und Tanz inkl. Getränkebuffet • 1x 50er-Jahre Musikabend • 1x Maritime musikalische Klänge • 1x Auftritt Blaskapelle • 1x Unterhaltungsabend • Aufenthalt Potsdam • Rundfahrt Mecklenburgische Seenplatte mit Reiseleitung • Ausflug Schwerin • Stadtführung Neuruppin • Aufenthalt Berlin **28.12.26 - 02.01.27**

Advent LAST MINUTE

ANDRÉ RIEU ab € 529,-
Adventskonzert Maastricht & Weihnachtsstadt Valkenburg
3 Tage | • 2x ÜF im 4* Park Inn by Radisson Liege Airport (Lüttich) • Besuch Weihnachtsmarkt Lüttich • Aufenthalt Weihnachtsstadt Maastricht • PK2 Eintrittskarte André Rieu Konzert im MECC Maastricht • Aufenthalt Weihnachtsstadt Valkenburg • City-Tax **12.12. - 14.12.26**

ZITTAU ab € 399,-
Adventszauber Herrnhuter Sterne - Görlitz - Bautzen
4 Tage | • 3x Ü/HP im 3* Riedel Zittau • Führung Schauwerkstatt Herrnhuter Sterne, Filmvorführung • Führung Pfefferkuchenmuseum Pulsnitz • Stadtführung: Görlitz, Bautzen • Aufenthalt: Zittau, Dresden **03.12. - 06.12.26**

DRESDEN - RADEBERG ab € 399,-
Meißen - Schloss Wackerbarth - Seiffen - Leipzig
4 Tage | • 3x Ü/HP im 3* Sup. AaRa Hotel Radeberg • Aufenthalt Meißen • Aufenthalt Lichterwelt „Wein & Licht“ Schloss Wackerbarth • Stadtführung Dresden • Eintritt Spielzeugmuseum Seiffen • Aufenthalt Annaberg-Buchholz & Leipzig **30.11. - 03.12.26**

DRESDEN ab € 179,-
Striezelmarkt & Anno 1900
2 Tage | • 1x ÜF im Maritim Hotel Dresden • City-Tax **13.12. - 14.12.26**

NÜRNBERG ab € 279,-
Adventlicher Budenzauber
3 Tage | • 2x ÜF im 4* Leonardo Royal Nürnberg • Aufenthalt Kleeblattstadt Fürth • Stadtführung Nürnberg • Aufenthalt Nürnberg & Bayreuth **11.12. - 13.12.26**

ERZGEBIRGE ab € 329,-
Canalettomarkt Pirna - Dresden - St. Martinsumzug
3 Tage | • 2x Ü/HP (mit 1x Martinsgans-Essen) im 3* S Ahorn Waldhotel Altenberg • St.-Martinsumzug mit Fackeln & Lampions, Feuer, 1 Glühwein • Abendentertainment • Aufenthalt Canalettomarkt Pirna & Dresden • Erzgebirgsrundfahrt **25.11. - 27.11.26**

WIEN ab € 499,-
Sissi Advent - Weihnachtsmarkt Schloss Schönbrunn
4 Tage | • 3x ÜF im 3* Hampton by Hilton Vienna City West • Stadtrundfahrt Wien • Besuch Weihnachtsmarkt vor Schloss Schönbrunn • Stadtrundgang Wien inkl. Eintritt Stephansdom • Besuch Wiener Christkindlmarkt • Heurigenbesuch inkl. Heurigenplatte & 1/4 Wein **07.12. - 10.12.26**

BREMEN ab € 189,-
Weser-Schlachte-Zauber bei den Bremer Stadtmusikanten
2 Tage | • 1x ÜF im 4* Superior Radisson Blu Bremen Zentrum • Aufenthalt Bremen • City-Tax **06.12. - 07.12.26 | 13.12. - 14.12.26**

EISENACH ab € 189,-
Advent auf der Wartburg
2 Tage | • 1x ÜF im 4* Hotel Glockenhof Eisenach • Aufenthalt Eisenach • Eintritt Historischer Weihnachtsmarkt Advent auf der Wartburg **28.11. - 29.11.26**

IJSBEELDEN & AMSTERDAM ab € 389,-
Eisskulpturen-Festival & Light Festival Amsterdam
3 Tage | • 2x ÜF im 4* Leonardo Lelystad City Center • 1x Abendessen • Eintritt Ijsbeelden Festival der Eisskulpturen • Aufenthalt Amsterdam • Grachtenfahrt Amsterdam Light-Festival • Aufenthalt Groningen • City-Tax **14.12. - 16.12.26**

WEIMAR & ERFURT ab € 139,-
Adventszauber in Thüringen
2 Tage | • 1x ÜF im 4* Leonardo Hotel Weimar • Aufenthalt Weimar & Erfurt **15.12. - 16.12.26**

Online buchen
WWW.ULLI-REISEN.DE

☎ 0531-32 13 69
Mo.- Fr. 08.30 - 17.00 Uhr
HINTER DEM TURME 35 | 38114 BRAUNSCHWEIG

BERATUNG & BUCHUNG
Reisetraum Peine
Am Markt 22-23
☎ 05171-9075075

- Reiseveranstalter: Ulli-Reisen, Inh. Ullrich Just e.K.
- Inklusive Fahrt im Komfortreisebus
- Preise p.P. im Doppelzimmer bzw. Doppelkabine
- Es gelten unsere AGB unter https://www.ulli-reisen.de/agb
- Für im Fernabsatz (z.B. Telefon, E-Mail, Internet) getätigte Buchungen besteht kein gesetzliches Widerrufsrecht
- Druckfehler/Programmänderungen vorbehalten
- Fotos stock.adobe.com: © Sina Ettmer; © malkovkosta

31602904_002426

Anzeige

Fernweh wecken und Urlaubspläne schmieden

Fuhrmann Mundstock Reisemesse im November



Der nächste Urlaub beginnt oft mit einer guten Idee. Davon gibt es bei der Fuhrmann Mundstock Reisemesse jede Menge: Am 14. und 15. November 2026 wird die Gebläsehalle Ilsede zum Treffpunkt für alle, die gern neue Reiseziele entdecken und sich schon jetzt auf die nächste Auszeit freuen. Gemeinsam mit der PAZ und Benzer Touristik lädt Fuhrmann Mundstock an beiden Tagen von 10:00 bis 17:00 Uhr zum Stöbern, Zuhören und persönlichen Austausch ein.

Reiseexperten und Goofy Förster treffen

An den zahlreichen Messeständen können Besucherinnen und Besucher Reiseexperten treffen, sich persönlich beraten lassen und sich für die nächste Reise inspirieren lassen. Spannende Vorträge bringen weitere Ideen für den Urlaub mit. Durch die Veranstaltung führt der aus Sonnenklar TV bekannte Moderator Goofy Förster.

Der neue Katalog ist da

Auch der neue Sommerkatalog für 2027 ist fertig und auf der Messe druckfrisch erhältlich – vielleicht findet sich darin schon das nächste Traumziel.

5 % Rabatt

Für zusätzliche Spannung sorgt eine Tombola mit Reise- und Hotelgutscheinen. Wer sich auf der Messe für ausgewählte Reisen von Fuhrmann Mundstock entscheidet, erhält zudem fünf Prozent Messerabatt.

Tageskasse

Der Eintritt kostet fünf Euro pro Person und kann natürlich noch vor Ort an der Tageskasse gezahlt werden. Informationen und Hinweise zum Ticketverkauf gibt es unter www.fumu-reisen.de/reisemesse/.



FUHRMANN MUNDSTOCK Mein Reiseprofi

Immer wieder eine Reise wert!

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



Frankreich — 5 Tage

Elsass – Vogesen

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 4 x Übernachtung im DZ im ***Hotel Ochsen in Kehl-Kork
- 4 x Frühstücksbuffet
- 4 x 3-Gang-Abendmenü
- Stadtführung Straßburg
- Stadtführung Colmar
- Weinprobe in Riquewihr
- alle Ausflüge mit örtlicher Reiseleitung
- durchgehende Reisebegleitung

Ausflug Vogesenrundfahrt zubuchbar

Termine
06.05. - 10.05.27
10.06. - 14.06.27
12.08. - 16.08.27
16.09. - 20.09.27
14.10. - 18.10.27

Preise pro Person
im DZ: **569,- €**
EZ-Zuschlag: 55,- €

Reisecode: F-ELCAM6



Frankreich — 8 Tage

Lavendelblüte Provence

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus bzw. *****superior Royal-Luxusbus
- 1 x Ü/HP in Besançon im DZ, 1 x Ü/HP in Mulhouse im DZ
- 5 x Ü/HP in Orange im DZ im Hôtel Kyriad Orange
- 1 x Abendessen beim Stierzüchter (i.R.d.HP)
- Stadtführungen Orange und Nîmes
- Ausflug Saint Remy de Provence, Les Baux de Provence und Aix-en-Provence
- Ausflug Avignon, Pont du Gard, Nîmes und Lavendel - Ardecheschlucht
- Eintritt Pont du Gard
- Lavendelmuseum inkl. Eintritt
- Weinprobe
- Ausflug Camargue
- Besuch eines Stierzüchters inkl. Planwagenfahrt
- qualifizierte örtliche Reiseleitung vom 2. - 7. Reisetag
- durchgehende Reisebegleitung

Termine
03.06. - 10.06.27
17.06. - 24.06.27
03.07. - 10.07.27
10.07. - 17.07.27

Preise pro Person
im DZ: **1259,- €**
EZ-Zuschlag: ab 320,- €

Reisecode: F-LFDP6



Schweiz — 6 Tage

Glacier- und Bernina-Express

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 5 x Übernachtung im DZ im ***Hotel Post in Sargans
- 5 x Frühstücksbuffet
- 5 x Abendessen
- Fahrt mit dem Glacier-Express von Chur nach Andermatt (2. Klasse)
- Ausflug Luzern
- durchgehende Reisebegleitung

Ausflüge Appenzell mit Walensee-Schifffahrt, Schifffahrt Vierwaldstätter See und Bernina-Express-Fahrt zubuchbar

Termine
21.05. - 26.05.27
02.07. - 07.07.27
13.08. - 18.08.27
24.09. - 29.09.27

Preise pro Person
im DZ: **959,- €**
EZ-Zuschlag: 120,- €

Reisecode: CH-GUB6



Italien — 8 Tage

Toskana, Florenz & Pisa

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 2 x Übernachtung/HP im DZ im Raum Südtirol / Trento
- 5 x Übernachtung an der Versiliaküste im DZ im ***Hotel Dei Tigli in Lido di Camaiore
- 5 x Frühstücksbuffet
- 4 x Abendessen an der Versiliaküste
- Besichtigung einer „Fattoria“ inkl. Fahrt mit einer Traktor-Kutsche, Abendessen mit Wein, Wasser und Kaffee
- Ausflug Siena und San Gimignano mit Reiseleitung
- Stadtführungen Siena, Florenz, Pisa und Lucca
- durchgehende Reisebegleitung

Ausflug Insel Elba zubuchbar

Termine
15.05. - 22.05.27
05.09. - 12.09.27
10.10. - 17.10.27

Preise pro Person
im DZ: **1089,- €**
EZ-Zuschlag: 160,- €

Reisecode: I-TFP6

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

30510704_002426



Allein etwas unternehmen: Solo-Zeit kann Raum für eigene Interessen und Gedanken schaffen. Foto: Christin Klose/dpa-mag

Wann Me-Time gut tut – und wann Rückzug beginnt

Einfach mal allein ins Café gehen? Für manche ist das selbstverständlich, andere vermeiden es möglichst. Dabei kann die Sorge, von anderen für einsam oder unfreiwillig allein gehalten zu werden, eine Rolle spielen. „Bewerten mich die anderen negativ, wenn sie sehen, dass ich allein bin?“ Diese Frage beschreibt Silke Naab, Chefärztin am Fachzentrum Psychosomatik und Psychotherapie der Schön Klinik Roseneck.

Allein etwas zu unternehmen sei aber „per se sehr positiv“. Zeit allein ermögliche, eigene Gedanken zu sortieren und Dinge nach den eigenen Interessen zu tun. Aktivitäten selbst zu organisieren und sich selbst etwas Gutes zu tun, stärke das Gefühl, Dinge aus eigener Kraft bewältigen zu können, so Naab.

KLEINE UNTERNEHMUNGEN FÜR SELBSTWIRKSAMKEIT

Wer Dinge allein unternehmen möchte, sollte sich fragen, was er ausprobieren will und womit er sich wohlfühlt. Ein Spaziergang, ein Cafébesuch oder der Wochenmarkt könnten erste Schritte sein. „Kleinere Unternehmungen reichen schon aus, um sich selbstwirksam zu erleben“, sagt Naab.

Fühlt sich eine Aktivität - etwa ganz allein ins Restaurant zu gehen - nicht gut an, sei das kein Scheitern: „Dann ist das eine wichtige Botschaft“, so die Ärztin. Eine Art Signal also, zu prüfen, ob der Schritt zu groß war, und man beim nächsten Mal eine passendere Alternative finden kann.

NUR NOCH ALLEIN? WANN SOZIALER RÜCKZUG BEGINNT

Zugleich sind Menschen soziale Wesen, sagt Naab. Unternehmungen mit Freunden und das Gefühl, in einer Gemeinschaft aufgehoben zu sein, bleiben wichtig. „Es sollte kein Ungleichgewicht entstehen“, sagt die Ärztin. Entscheidend sei, ob die Solo-Zeit bewusst gewählt werde und neben sozialen Kontakten Platz habe.

In manchen Fällen kann Alleinsein auch problematisch werden. „Wenn Personen nur noch Dinge allein machen, muss man schauen: Ist das auch eine Form von sozialem Rückzug?“, sagt Naab. Hinweise, genauer hinzuschauen, sind zum Beispiel:

- gedrückte Stimmung
- das Gefühl, anderen zur Last zu fallen
- Lustlosigkeit oder Antriebslosigkeit

Sozialer Rückzug kann mitunter Symptom einer psychischen Erkrankung sein, etwa einer Depression. Auch soziale Ängste können dazu führen, dass Betroffene sich Unternehmungen allein kaum mehr zutrauen.

Hier ist professionelle Unterstützung wichtig. In einer Therapie könne es dann darum gehen, solche Aktivitäten Schritt für Schritt wieder anzugehen, sagt Naab. Aber ohne Zwang. Sinnvoll seien kleine Unternehmungen, die sich für die Person gut anfühlen.

Zur Person: Silke Naab ist Fachärztin für Psychotherapeutische Medizin sowie Fachärztin für Kinder- und Jugendpsychiatrie. An der Schön Klinik Roseneck leitet sie die Jugendabteilung. Zu ihrem Behandlungsspektrum gehören unter anderem Krankheitsbilder wie Depressionen sowie Angst- und Panikstörungen. (dpa)

Führerschein-Umtausch: Nächste Frist endet im Januar

Haben Sie schon Ihren alten Führerschein umgetauscht? Ja, schon längst? Sie sind noch nicht dran? Keine Ahnung, wovon die Rede ist? Hiervon: Alle Autofahrer in der EU sollen schrittweise den neuen fälschungssicheren, EU-einheitlichen Führerschein erhalten.

Dafür werden sowohl die Papierdokumente als auch ältere Kartendokumente staffelweise umgetauscht. Dazu gab und gibt es Fristen - die, die abhängig vom Geburtsjahr der Besitzer sind und solche, die sich nach dem Ausstellungsdatum des Dokuments richten. Einige sind bereits verstrichen, so der TÜV Thüringen.

Gucken Sie mal in Ihr Portemonnaie: Ist da noch alter Führerschein aus Papier oder wurde ein Kartenführerschein zwischen 1999 und 2001 ausgestellt? Dann besteht zügiger Handlungsbedarf. Es sei denn, Sie wurden vor 1953 geboren.



Schrittweiser Führerschein-Umtausch: Je nach Dokument richtet sich die Frist nach dem Geburtsjahr oder dem Ausstellungsdatum. Foto: Ole Spata/dpa

SO GEHT DER UMTAUSCH NACH GEBURTSJAHRGÄNGEN ODER AUSSTELLDATEN

Der Umtausch der alten Papierscheine war nach den Geburtsjahrgängen der Inhaber gestaffelt. Die letzte Staffel nach Jahrgängen ab 1953 mit solchen Papierdokumenten lief am 19. Januar 2025 ab - bis dahin waren als Letzte alle ab Jahrgang 1971 oder jünger mit diesen Dokumenten dran.

Und für die alten Kartenführerscheine, die ab 1. Januar 1999 ausgestellt wurden, lief die erste Frist am 19. Januar dieses Jahres ab. Aber keine Panik - eine Ausnahme gibt es für beide Formate:

Wer vor 1953 geboren wurde, der muss sein Führerscheindokument erst bis zum 19. Januar 2033 getauscht haben. Und zwar ganz egal, ob Papier- oder Scheckkartenführerschein und unabhängig von dessen Ausstellungsdatum.

Es sei denn, es ist im Einzelfall bereits ein neues Dokument mit Ablaufdatum vorhanden - dann gilt wiederum stets dieses, so der ADAC. Denn für alle ab dem 19. Januar 2013 ausgestellten Führerscheine gilt die 15-Jahres-Gültigkeitsbefristung bereits, danach ist ähnlich wie beim Personalausweis ein neues Dokument erforderlich.

DIE FRISTEN FÜR AB 1999 AUSGESTELLTE FÜHRERSCHEINE

Bei den alten Kartenführerscheinen, die seit diesem Jahr fällig werden, ist der Ausstellungszeitpunkt maßgeblich. Hier endet die nächste Frist Anfang 2027.

Das sind die Umtauschfristen für die Kartenführerscheine (zwischen 1. Januar 1999 und 18. Januar 2013 ausgestellt) im Überblick:

- 1999 bis 2001: Frist verstrichen (bis 19. Januar 2026)
- 2002 bis 2004: Umtausch bis 19. Januar 2027
- 2005 bis 2007: Umtausch bis 19. Januar 2028
- 2008: Umtausch bis 19. Januar 2029
- 2009: Umtausch bis 19. Januar 2030
- 2010: Umtausch bis 19. Januar 2031
- 2011: Umtausch bis 19. Januar 2032
- 2012 bis 18. Januar 2013: Umtausch bis 19. Januar 2033

Tipp: Man muss seine Frist nicht zwingend ausreizen, der Umtausch kann jederzeit erfolgen.

RECHTZEITIG TERMIN BESORGEN

Für den Umtausch wird ein Termin bei der zuständigen Führerscheinstelle benötigt - und der ist nicht überall unbedingt schnell zu bekommen. Es macht also durchaus Sinn, sich zeitnah um den Austausch zu bemühen, falls die Frist naht. Für den Umtausch wird eine Gebühr von rund 25 Euro fällig, zudem sind biometrische Passfotos erforderlich.

NUR VERWALTUNGSAKT – KEINE NEUE PRÜFUNG

Ganz wichtig: Die Umtausch-Aktion ist nach Angaben der Bundesregierung «eine rein verwaltungstechnische Angelegenheit», die Fahrerlaubnis an sich bleibt unverändert bestehen. Daher sind damit weder zusätzliche ärztliche Untersuchungen noch erneute Fahrprüfungen verbunden.

Wer allerdings bei einer Polizeikontrolle keinen gültigen Führerschein vorweisen kann, muss mit einer Geldbuße von 10 Euro rechnen. Ein abgelaufener Führerschein werde bei einer Fahrzeugkontrolle nicht sofort eingezogen. Neben dem Verwarngeld werde man in der Regel durch die Ordnungshüter erneut auf die Umtauschpflicht hingewiesen und bekommt so eine amtliche Aufforderung für den Umtausch, so der TÜV Thüringen. Probleme mit einem abgelaufenen Dokument könnte auch bekommen, wer etwa ein Auto anmieten möchte. (dpa)

Gewinnen Sie Tickets für die Zoolights im Erlebnis-Zoo



Foto: Erlebnis-Zoo Hannover

Ein begehbarer Lichterzug, eine riesige Löwenkonstruktion und tausende Lichtpunkte: Ab dem 17. November verwandelt sich der Erlebnis-Zoo Hannover wieder in ein funkelndes Winterwunderland. Auf einem rund zwei Kilometer langen Lichterpfad erwarten Sie über 750 illuminierte Objekte und interaktive Lichtstationen. Lassen Sie den Alltag hinter sich und entdecken Sie mit Ihrem Lieblingsmenschen die Themenwelten des Zoos in einem ganz neuen Licht. Die Peiner Allgemeine Zeitung verlost 5x2 Eintrittskarten für die Zoolights im Erlebnis-Zoo in Hannover. Um an der Verlosung teilzunehmen, scannen Sie einfach den QR-Code und registrieren Sie sich auf der Gewinnspielseite.

Die Teilnahme ist bis zum 15. November 2026 um 23:30 Uhr möglich.

Wir wünschen Ihnen viel Glück!

30819501_002426

Gut durch den Winter: Was der Gartenboden jetzt braucht

Die Beete sind abgeerntet: Jetzt ist die richtige Zeit, um den Boden für die nächste Saison vorzubereiten. Dafür muss man nicht einmal zum Spaten greifen. Oft reichen schon ein paar einfache Kniffe, um die Erde fit für das kommende Gartenjahr zu machen.

BODEN LOCKERN

Wer seine Beete für die nächste Saison in Form bringen möchte, muss den Boden nicht unbedingt umgraben. Wenn die Erde eine gute Struktur hat und nicht verdichtet ist, reicht es laut dem Industrieverband Agrar (IVA) meist, sie bei trockenem Wetter vorsichtig mit einer Grabegabel oder einem Sauzahn aufzulockern.

KOMPOST AUSBRINGEN

Der Herbst ist eine gute Zeit, um den Gartenboden mit reifem Kompost zu versorgen. Er gibt dem Boden Nährstoffe, fördert das Bodenleben und hilft, Feuchtigkeit und Nährstoffe besser zu halten. Auch ohne eigenen Komposthaufen lässt sich der Boden versorgen: Fertiger Gartenkompost ist im Gartencenter erhältlich.

Verteilen Sie den Kompost dafür gleichmäßig in einer dünnen Schicht auf dem Beet. Es ist nicht nötig, ihn tief einzuarbeiten - Regenwürmer und andere kleine Helfer im Boden bauen das organische Material nach und nach ab und wandeln es in wertvollen Humus um.

MULCHEN MIT LAUB

Statt Herbstlaub zu entsorgen, kann man es auch einfach auf den Beeten verteilen. Dort schützt es den Boden vor Kälte, hält die Feuchtigkeit und gibt beim Verrotten nach und nach Nährstoffe ab. Dafür reicht eine fünf bis zehn Zentimeter dicke Laubschicht. Etwas Erde darüber verhindert, dass der Wind die Blätter wegweht.

Eine andere Möglichkeit ist, das Laub leicht in die obere Bodenschicht einzuarbeiten - dadurch verrottet es schneller. Auch Rasenschnitt kann man zum Mulchen der Beete verwenden, sofern er vorher leicht angetrocknet ist.

ERDE NICHT UNBEDECKT LASSEN

Wer im November noch Gründüngung aussäen möchte, kann dafür etwa Winterroggen wählen. Auch bereits vorhandene Gründüngung bleibt dem Bundesverband der Kleingartenvereine Deutschlands zufolge am besten meist bis zum Frühjahr stehen. Abgefrorene oder abgeschnittene Pflanzen können auf dem Beet liegen bleiben und den Boden mit organischem Material versorgen.

Wichtig ist, die Erde möglichst nicht unbedeckt zu lassen, damit nicht zu viele Nährstoffe aus dem Boden gespült werden. (dpa)



Eine Schicht Herbstlaub schützt den Boden vor Kälte und gibt beim Verrotten Nährstoffe ab. Foto: Christin Klose/dpa-mag

PAZ

Reisemesse

POWERED BY

FUHRMANN MUNDSTOCK *Mein Reiseprofi* | BENZER Touristik

14. bis 15. November 2026

Gebläsehalle in Ilsede

Ilseder hütte 14, 31241 Ilsede

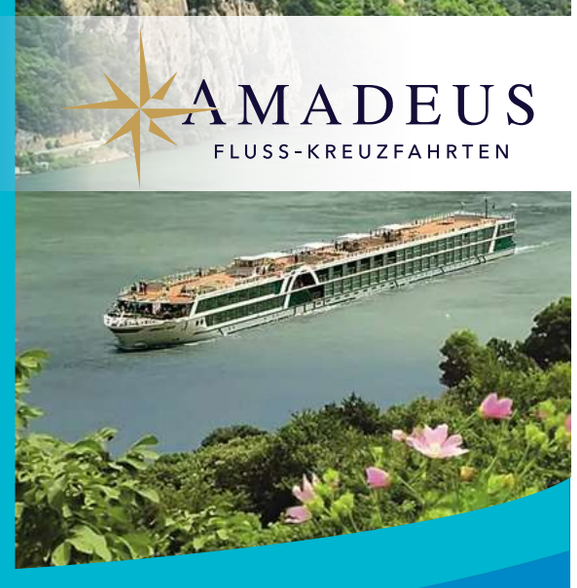
Samstag 10 – 17 Uhr • Sonntag 10 – 17 Uhr

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









TICKETS

Gibt es für 5 Euro
unter www.paz-online.de/
reisemesse

TICKETS AUCH AN DER **TAGESKASSE**
GEGEN BARZAHLUNG ODER UNTER DER
BESTELL-HOTLINE:

01806-570070



Über 40 Aussteller
Entdecken Sie attraktive
Angebote

Gastronomie
Für das leibliche Wohl ist
gesorgt- thematisch passend

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

31972102_002426

SKAN-CLUB 60plus WELLNESS AN DER OSTSEE UND IM HARZ
8-Tage-Seniorenreisen

Morada HOTEL ARENDSEE
- An- und Abreise im Fernreisebus mit WC und Getränke-Selfservice sowie 7 Übernachtungen inkl. Halbpension (Frühstück und Abendessen)
- **Galabuffet und Mecklenburgisches Spezialitäten-buffet** (im Rahmen der Halbpension)
- Maritimer Abend u.v.m.

Arendsee mit Wellness * (+ € 100,– pro Person):
- **Tägliche Nutzung des Wellnessbereiches mit drei Saunen und Panorama-Ruheraum**
- **Eine Anwendung im MORADA „Soleo SPA"**

* außer Weihnachten, Silvester und Ostern

06.12., 13.12., 20.12. (Weihnachten), 27.12.2026 (Silvester), 03.01., 10.01., 17.01., 24.01., 31.01., 07.02., 14.02., 21.02., 28.02., 07.03., 14.03., 21.03. (Ostern), 29.03. (7 Tage), 04.04., 11.04.27

ab € **555,–** pro Person im Doppelzimmer inkl. Halbpension
Preisnachlass bei Selbstanreise: € 50,– p. P.!
Zuschlag für DZ-Alleinbenutzung: ab € 150,–

Morada HOTEL ALEXISBAD
- An- und Abreise im Fernreisebus mit WC und Getränke-Selfservice sowie 7 Übernachtungen inkl. Halbpension (Frühstück und Abendessen)
- **Galabuffet und Harzer Spezialitätenbuffet** (im Rahmen der Halbpension)
- **„All-inclusive-Angebot" *** BETT & BIKE
- **Kostenlose Nutzung des Hallenbades** u.v.m.

Alexisbad mit Wellness * (+ € 100,– pro Person):
- **Tägliche Nutzung des Wellnessbereiches mit drei Saunen und einem Panorama-Ruheraum**
- **2 Anwendungen im Spa MORADA „WaldOase" (Fuß-Spa-Behandlung und Rückenmassage)**

* außer Ostern

10.01.–17.01. | 07.03.–14.03. | 21.03.–29.03. (Ostern) | 29.03.–04.04. (7 Tage) | 18.04.–25.04.

ab € **555,–** pro Person im Doppelzimmer inkl. Halbpension
Preisnachlass bei Selbstanreise: € 50,– p. P.!
Zuschlag für DZ-Alleinbenutzung: ab € 120,–

6-Tage-SONDERREISEN Alexisbad

Christmasparty 13.12.–18.12.2026	ab € **369,–**	**Vor-Walpurgis** 25.04.–30.04.2027	ab € **379,–**
Fasching entfliehen 07.02.–12.02.2027	ab € **349,–**	**Kirschblüte** 11.04.–16.04.2027	ab € **379,–**

Buchung und Beratung bei einem Reisebüro Ihrer Wahl oder unter dem kostenlosen Kundenservicetelefon: 0800-123 19 19 (täglich von 8 bis 18 Uhr)

Veranstalter: SKAN-TOURS Touristik Int. GmbH · Gehrenkamp 1 · 38550 Isenbüttel www.seniorenreisen.de

31451801_002426

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

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

Gashi Garten- und Tiefbau GmbH & Co. KG
buero@gashi-peine.de
www.gashi-peine.de
Gartengestaltung, Baumfällung, Erd- u. Tiefbau, Pflasterarbeiten, Sand, Kies & Erdarbeiten, Natursteinarbeiten, Zaun- und Gabionenbau
Telefon: 05171/9400176
27763901_002426



31256301_002426

Loki Hausmeister-Plus Dienst
service@loki-hausmeister.de
✓ Gartenpflege ✓ Baumschnitt ✓ Gartengestaltung ✓ Heckenschnitt ✓ Objektpflege ✓ Entrümpelung ✓ Pflasterarbeiten & Reinigung ✓ Winterdienst
0176 62970634
31220701_002426

Biete preisgünstig

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

▶ STELLENGESUCHE

Suche Putzstelle ☎ 05171/7934882

▶ VERSCHIEDENES

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

▶ KFZ GESUCHE

▶ PKW KAUFGESUCHE

Unfall +Totalschäden – Gebrauchtwagen –
VW, Audi, Opel, Ford, MB, Japaner, Skoda, Busse usw., Bj. 2004 – 2026
ZAHLE HÖCHSTPREISE
☎ (05365) 88 66 F. H. Autohandel
4855801_002426

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

▶ KFZ ANGEBOTE

▶ OPEL

Corsa c Bj 05 133000 TÜV05 27 790 € 01637379739

▶ MOTORRÄDER / ZWEIRÄDER

Kaufe gebr. Motorräder

auch defekt ☎ (0531) 8789370

▶ WOHNMOBILE / –WAGEN

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

▶ STELLENANGEBOTE

Stellenausschreibung

Die Gemeinde Lengede (rd. 14.900 Einwohner/innen) im Landkreis Peine, zentral zwischen Braunschweig, Salzgitter und Hildesheim gelegen, sucht **zum nächstmöglichen Zeitpunkt**

eine/n Sachbearbeiter/in (m/w/d)
für das Service-Büro des Rathauses
und
hauswirtschaftliche Kräfte (m/w/d)
für die gemeindlichen Kindertageseinrichtungen

Bewerbungen können Sie **bis zum 29. November 2026** bei der Gemeinde Lengede einreichen.

Ausführliche Texte der Ausschreibungen und weitere Einzelheiten finden Sie auf den Internetseiten der Gemeinde Lengede unter **www.lengede.de/Stellenausschreibungen**.

Lengede, den 27.10.2026

In Vertretung
Jerun Geerts
Erster Gemeinderat

31430701_002426

Wir suchen zu sofort: Produktionsmitarbeiter (m,w,d) zur Verstärkung unseres Team (leichte handwerkliche Arbeiten) in Teilzeit Kühnel-Orthopädie, Lehmkuhlenweg 15 Tel.: 05171/55241 Mail: info@kuehnel-orthopaedie.de

▶ MINI– UND NEBENJOBS

Aushilfsfahrer (m/w/d), C/CE, flexible Arbeitszeiten, auf Minijob-Basis, Koberger Spedition Ilsede, ☎ 05172/98990 und ☎ 0160/8833360

Klassischer "Rentnerjob" m/w/d
Mo-Fr nachmittags in Lengede
✉info@kanban-service.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

31907501_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
30772201_002626

▶ DIENSTLEISTUNGEN

PLATE UMZÜGE
Kein Umzug ohne unser Angebot!
Porschestr. 4 · 38112 Braunschweig
Kostenlose Servicenummer
0800-0400666
info@plate-umzuege.de
31508501_002426

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

Maler- u. Tapezierarbeiten, Treppenhäuser 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
18958701_002426

Fensterreinigung
mit Abrechnung der Krankenkasse § 45 SGB Entlastungsbeitrag.
Kastek Service Gebäudereinigung
☎ 0157/57260207

Dachrinnenreinigung, Dachreparatur Jürgen Weiß ☎ (01 57) 56 47 82 48

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

Bachmann Tapezier- und Anstricharbeiten ☎ 0171/1402086

Wohnungsrenovierung
☎0160 97739654

Badsanierung mit Sanitär
Tel: 0160 97739654

Dachsanierung, Isolierungen, Fassaden/Verkleidung, Reparatur, Dachrinnen, Garage, Carport, (0157) 33370799
31340201_002426

Entrümpelungen von Wohnungen, Häusern, Kellern, Garagen sowie Renovierungen. P. Held ☎ 0163/2061828

▶ BAUEN & WOHNEN / BAUMARKT

PLISSEE PEINE
Kostenlose Beratung und unverb. Angebot. Lieferzeit und Montage in nur 14 Tagen!
Tel.: 0 51 76 - 555 20 24
www.plissee-peine.com
18958201_002426

▶ KUNST– UND SAMMLERMARKT

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

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

▶ HOBBY UND FREIZEIT

Modelleisenbahn und altes Spielzeug gesucht ☎ (039403) 94168

▶ KAMINE / SAUNA

Kaminholz frei Haus (0170) 1045267

▶ GARTEN

Gartenpfl. 35% Rabatt, 0172/1593860

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

▶ IMMOBILIENMARKT

▶ IMMOBILIENVERKAUF

▶ HÄUSER

Doppelhaushälfte mit Garage in Vöhrum, 101m² Wfl.,5 Zimmer, Bj.1972, 326m²Grd., ZH Öl, EBA 268kWh, Keller, KP 215.000€ ☎ 0151-65145720

▶ IMMOBILIENKAUF–GESUCHE

▶ EIGENTUMSWOHNUNGEN

Gesucht ab 3 Zimmer

Verwaltungsbeamter u. seine Frau su. helle Eigentumswohnung in guter Lage, bevorzugt mit Küche u. Balkon. 05171-9063999, ella-henke-immobilien.de

Gern zentrumsnah in PE

Paar sucht gepfl. Wohnung zum Kauf mit 2-3 Zim., gern höheres Stockwerk mit Balkon oder Dachterrasse. 05171-9063999, ella-henke-immobilien.de

▶ HÄUSER

In Ilsede gesucht

Ehepaar mit Tochter Alma sucht gepfl. Haus mit 4-6 Zi, bevorzugt freistehend und ohne großen Renov.bedarf. 05171-9063999, ella-henke-immobilien.de

Raum Vechelde gesucht

Supermarktleiter und seine Familie su. neues Zuhause ab 100 Wfl., auch zum Renovieren. Gern mit Keller. 05171-9063999, ella-henke-immobilien.de

Haus aus den 90ern ges.

Vertriebsleiter sucht gepfl., freisteh. Einfam.haus im Raum PE, bevorzugt Baujahr ab Ende 90er, mit mind. 5 Zi, Garten und ggf. PV-Anlage. 05171-9063999, ella-henke-immobilien.de

Peine/Edemissen gesu.

Junge Familie möchte näher zu den Großeltern ziehen und sucht Haus oder Haushälfte ab 120m² Wohnfl. 05171-9063999, ella-henke-immobilien.de

▶ TV / FOTO / PHONO / ELEKTRONIK

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

SUCHE Haus zum kauf

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

Bis 280.000,- gesucht

Gemütl. Haus/DHH oder großzüg. RH ab 4 Zi und Garten von Grundschullehrerin u. ihrer Familie gesucht. 05171-9063999, ella-henke-immobilien.de

Bis ca. 450.000,- gesu.

Managerin mit Familie sucht gepfl. EFH od. DHH ab 5 Zi. und mit hochwertiger Ausstattung im LK Peine. 05171-9063999, ella-henke-immobilien.de

▶ ANLAGEOBJEKTE

Anlageobjekt gesucht

Immobilieninvestorin aus Hannover sucht gepfl. Mehrfamilien- od. Wohn-/Geschäftshaus mit bis zu 12 Einheiten. 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

2 Zi. Whg., Küche, Bad, 67,5m², möbliert ☎ 0152 2177 9604

▶ IMMOBILIEN DIENSTLEISTUNGEN

▶ TRANSPORTE / UMZÜGE

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

hallo PEINE wochenende
erscheint an jedem Sonnabend

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

Geschäftsführer:
Carsten Winkler, Lars Rehman

Verantwortlich für den Anzeigenteil:
Carsten Winkler

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

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

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

Druck:
Druckzentrum Niedersachsen
Gutenbergstraße 1
31552 Rodenberg

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

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

BVDA Bundesverband Deutscher Anzeigenblätter

Falls Sie dieses Produkt nicht mehr erhalten möchten, bitten wir Sie, einen Werbeverbotsaufkleber mit dem Zusatzhinweis: „bitte keine kostenlosen Zeitungen" an Ihrem Briefkasten anzubringen.
Weitere Informationen finden Sie auf dem Verbraucherprotal www.werbung-im-briefkasten.de
15718901_002426

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)
30786401_002426



ZEITUNG, WO DU WILLST.
Unser E-Paper direkt im Web oder als App.
abo.PAZ-online.de/vorteile
Peiner Allgemeine Zeitung PAZ
Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland rnd

Schülerjob gesucht?
Komm zu uns!
Zeitung austragen & Geld verdienen
bewerben und arbeiten bei der WM Vertriebs- und Werbeservice GmbH
freie Gebiete:
Alvesse
Sonnenberg
Edemissen
Siersse
Bortfeld
Wendeburg
einfach bewerben:
online oder über **WhatsApp**
hallo PEINE wochenende
31556001_002426

ANZEIGE



PAZ Baumpaten

Powered by Sparkasse Hildesheim Goslar Peine

Foto: Adobe Stock/Yingyaipumi

Jetzt Bäume pflanzen und Grünes tun!

„Wir sind Baumpaten!“ – Mit dieser starken Botschaft startet die Peiner Allgemeine Zeitung (PAZ) gemeinsam mit dem Premiumpartner Sparkasse Hildesheim Goslar Peine erneut das nachhaltige Projekt, das unsere Region grüner macht. Unser Baumpaten-Engagement ermöglicht es Unternehmen, sich aktiv für den Klimaschutz einzusetzen und Teil einer Initiative werden, die Verantwortung übernimmt und Zukunft pflanzt. Das Ziel ist es, mindestens 1.000 Buchensetzlinge – es dürfen gerne mehr werden – diesmal neben dem Walderlebnispfad im Zweidorfer Holz neu anzupflanzen.

Ihr Unternehmen möchte Baumpate werden?

www.paz-online.de/baumpaten

Das funktioniert ganz einfach: Unternehmen buchen eine Anzeige im Rahmen der Baumpaten-Aktion und spenden damit Bäume für die Neuanpflanzung. Jeder gespendete Baum wird sichtbar – nicht nur in der Erde, sondern auch in der Kommunikation Ihres Unternehmens. Ob ein Baum oder fünfzehn – jeder Setzling zählt und trägt zur Verjüngung und Stabilisierung unseres Waldes bei.

Beim großen Pflanztag Anfang April dürfen alle Baumpaten selbst mit anpacken und ihre gespendeten Bäume eigenhändig pflanzen. Ein echtes Erlebnis – für Teams, Kunden und die Region. Bereits im Frühjahr dieses Jahres war die Begeisterung bei allen Teilnehmenden riesig, als sie mit Spaten und Teamgeist Hunderte junge Buchen im Meerdorfer Holz einpflanzten.



Viel Spaß hatten die Teilnehmenden der ersten PAZ-Baumpaten-Pflanzaktion im Frühjahr 2026 im Meerdorfer Holz. Foto: PAZ-Archiv/Ralf Büchler

Die Sparkasse Hildesheim Goslar Peine hat sich bereits wieder die ersten 200 Bäume gesichert. Jetzt sind Sie, liebe Peiner Unternehmen dran und können Ihren Beitrag zur Verjüngung und Aufforstung unseres heimischen Waldes leisten. Revierförster Michael Cordes von den Landesforsten freut sich besonders über die Aktion: „Sie stärkt das Bewusstsein für den Wald und zeigt, wie wichtig seine Erhaltung für kommende Generationen ist.“

Die jungen Buchen fördern nicht nur die Erneuerung des Waldes, sondern tragen auch zur Neubildung von Grundwasser bei: Über ihre Blätter kann Wasser in den Boden gelangen, das sonst von den Nadeln an der Oberfläche aufgenommen würde. Bäume sind wahre Klimahelfer: Sie reinigen die Luft, speichern CO_2, halten Staub, Ruß und Bakterien zurück und versorgen uns mit frischer Luft. Ein beeindruckendes Naturwunder.

PAZ-Projektmanagerin Melissa Tegtmeier sagt begeistert: „Wir freuen uns, dass die Aktion in diesem Jahr so gut angenommen wurde. Deshalb wollen wir auch im nächsten Jahr wieder pflanzen. Unser Wald braucht jetzt unsere Hilfe. Mit der Baumpaten-Aktion geben wir Unternehmen die Möglichkeit, aktiv zur Aufforstung beizutragen und entstandene Lücken zu schließen.“

➤ Wenn auch Sie mit Ihrem Unternehmen zur Nachhaltigkeit beitragen möchten, wenden Sie sich bitte an unsere PAZ-Mediaberaterin Sandra Homann. Telefon: 05171 406 309, E-Mail: s.homann@mmo-niedersachsen.de

CARSTEN BÜHRIG, LEITER BERATUNGSCENTER BREITE STRASSE SPARKASSE HILDESHEIM GOSLAR PEINE, ANLÄSSLICH DER BAUMPFLANZAKTION IM FRÜHJAHR 2026

„Wir unterstützen diese Aktion, weil es uns wichtig ist, die Natur in unser Region zu beschützen und zu verbessern. Deswegen hat das Thema Nachhaltigkeit für uns in unseren Geschäftsbereichen eine hohe Priorität.

Bereits in diesem Frühjahr haben wir mit vielen anderen Freiwilligen über 200 Buchensetzlinge gepflanzt. Das hat mir persönlich und allen anderen Beteiligten sehr viel Spaß gemacht. Und man sieht, was man unterstützt. Darum sind wir auch in 2027 wieder gern als Unterstützer dieser Aktion mit dabei.

Ich appelliere an viele andere Unternehmen, es uns gleichzutun – damit wir auch in Zukunft hier einen tollen Waldbestand haben.“



Hier geht es zum Video der Baumpflanzaktion 2026

Foto: Sparkasse Hildesheim Goslar Peine

Eine Aktion der

Peiner Allgemeine Zeitung PAZ

powered by

Sparkasse Hildesheim Goslar Peine

31545501_002426

XXXLutz Alles für dein schönes Zuhause.
BLACK SHOPPING WEEK
ZUSÄTZLICH 20%
Mindestens zusätzlich 35% 1) + S) mit Freundschaftskarte
2) + S)
Ausgenommen: siehe S) sowie in dieser Werbung angebotene Ware
AUF FAST ALLE
Möbel Matratzen Leuchten Heimtextilien Baby-Exklusivmarken
Küchen Gardinen Teppiche Babyzimmer Haushaltswaren & Accessoires
EXKLUSIV FÜR FREUNDSCHAFTSKARTENINHABERINNEN UND -INHABER
SONDER VERKAUF bis zu 60% AUF MATRATZEN UND HEIMTEXTILIEN Nur solange der Vorrat reicht!
ILDE47-6-b Für Druckfehler keine Haftung. Artikel im Online Shop immer zum Freundschaftskartenpreis - unabhängig jeglicher Rabattaktionen. Marktplatz-Verkäufer/Drittanbieter sind von allen Aktionen ausgenommen. Die XXXLutz Möbelhäuser, Filialen der BDSK Handels GmbH & Co. KG, Mergentheimer Straße 59, 97084 Würzburg. 1) Exklusiv für Freundschaftskarteninhaberinnen und -inhaber auf gekennzeichnete Artikel. Ausgenommen: siehe S). Gültig bis mindestens 21.11.2026. 2) Exklusiv und nur gegen Vorlage der Freundschaftskarte. Gültig auf gekennzeichnete Artikel. Ausgenommen: siehe S). Soweit anwendbar, Kombination mit dem 35%-Freundschaftskartenpreis möglich, darüber hinaus keine weiteren Konditionen möglich. Gültig bis mindestens 21.11.2026. Baby-Exklusivmarken: Jimmy Lee, My Baby Lou, Avelia und Patinio. S) Gültig bei Neuaufträgen. Ausgenommen: Artikel in dieser Werbung, in der Ausstellung als „Bestpreis"/„Bester Preis" gekennzeichnete Artikel, Dauertiefpreise, Blomus, Boxxx, Depot, Elle Decoration, JAB, Joop! Teppiche, Leifheit, Musterring, Paidi, Schöner Wohnen, Soehnle, Team 7, Tilo, Tom Tailor Teppiche und Vorwerk, bereits reduzierte Ware, Abverkaufsartikel, Saisonartikel, Badzubehör, Elektro-Kleingeräte, Gutscheinkauf und Bücher. Bei XXXLutz in Blankenburg keine Baby-Artikel platziert, aber bestellbar. Keine Barauszahlung.
6x in Ihrer Region! In Wolfsburg, Garbsen, Braunschweig, Gadenstedt, Goslar & Blankenburg
29903801_002426



Ein Luftbefeuchter kann das Austrocknen von Nase, Hals und Augen, besonders während der Heizperiode, verhindern.
Foto: Robert Günther/dpa-mag

Heizungsluft trocknet Schleimhäute aus – was hilft?

Neumünster - Draußen ist's kalt, drinnen kuschelig warm - ein Hoch auf die Heizung! Nur sorgt die für ziemlich trockene Luft in Haus und Wohnung. Die lässt etwa den hauchdünnen Tränenfilm auf unseren Augen schneller verdunsten, ebenso die Feuchtigkeit auf unserer Nasenschleimhaut.

Das kann sich dadurch bemerkbar machen, dass Nase und Augen jucken und brennen, so der Deutsche Berufsverband der Hals-Nasen-Ohrenärzte auf seinem Portal „Das HNO-Wartezimmer". An der Schleimhaut der Nase können sich bei zu trockener Raumluft mit der Zeit zudem schmerzhafte Risse und Krusten bilden.

Das nervt nicht nur, sondern erhöht auch das Risiko für Infekte. Denn Schleimhäute müssen ausreichend befeuchtet sein, um uns gut vor Krankheitserregern schützen zu können, erklären die HNO-Ärzte.

Was kann man tun, damit es den Schleimhäuten in der Heizsaison besser geht? Vier Tipps:

1. LUFTFEUCHTIGKEIT IM BLICK BEHALTEN

Ist die Luftfeuchtigkeit zu niedrig, reizt das die Atemwege. Zu hoch sollte sie allerdings auch nicht sein - Stichwort: Schimmelgefahr. Daher ist im Winter regelmäßiges Lüften wichtig. Das Umweltbundesamt rät: zwei- bis dreimal am Tag für etwa fünf Minuten die Fenster weit öffnen.

In Innenräumen sollte die Luftfeuchtigkeit idealerweise zwischen 40 und 60 Prozent liegen, rät die Verbraucherzentrale Baden-Württemberg. Messen lässt sie sich mit einem Hygrometer.

2. RAUMLUFT BEFEUCHTEN

Ist die Luftfeuchtigkeit immer wieder zu niedrig, kann man über die Anschaffung eines Luftbefeuchters nachdenken. Die günstigere Alternative, allerdings mit geringerem Effekt: mit Wasser gefüllte Schälchen auf die Heizkörper stellen. Die HNO-Ärzte raten allerdings dazu, sie lieber einmal öfter zu reinigen - Stichwort: Bakterienbildung.

3. KOCHSALZLÖSUNG INHALIEREN

Kleine Feuchtigkeitskur für die Atemwege: Inhalieren mit einer isotonischen Kochsalzlösung kann dabei helfen, die Schleimhäute zu befeuchten, so die HNO-Ärzte. Isotonisch heißt hier: Das Mischverhältnis beträgt 9 Gramm Kochsalz auf einen Liter Wasser.

Damit die Schleimhäute von innen gut mit Flüssigkeit versorgt sind, sollte man zudem über den Tag verteilt ausreichend trinken. Zwei Liter Wasser bzw. ungesüßte Tees nennt „Das HNO-Wartezimmer" als Richtwert.

4. BEFEUCHTENDE AUGENTROPFEN NUTZEN

Bei juckenden Augen können sogenannte Tränenersatzmittel - also befeuchtende Augentropfen - eine Wohltat sein. Wer sie über eine längere Zeit tropft, sollte laut dem Kuratorium Gutes Sehen (KGS) darauf achten, dass es sich um ein Mittel ohne Konservierungsstoffe handelt. Diese Inhaltsstoffe können nämlich trockene Augen verschlimmern. (dpa)

Jetzt zwei Wochen gratis testen:
PAZ Digital mit neuer E-Paper-App.
Rätsel wie im Web: Mit Tipps, Hinweisen und Zurücksetzen
PAZ E-Paper
E-Paper-App mit neuen Funktionen
KI-modifiziert
Mehr Informationen auf abo.PAZ-online.de/zweiwochen
Oder telefonisch unter 0800 1234-912 (kostenfrei)
Peiner Allgemeine Zeitung PAZ
rnd Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland
29790401_002426