hallo PEINE
wochenende



32901801_002426

FINALE BLACK WEEK

BEI MÖBEL HEINRICH

100% KAUFEN

55% ZAHLEN[1)]

MÖBEL + KÜCHEN

ZUSÄTZLICH +

TOP-SERVICE FÜR SIE ZU WEIHNACHTEN:

SCHNELLLIEFER-SERVICE
- Schnelllieferung: 48-Stunden-Service
- Für über 10.000 Artikel, die wir auf Lager haben
- Kostenlose Lieferung ab 2.000 €

MÖBEL HEINRICH PEINE



HAUSHALTSWAREN • DEKO-ARTIKEL HEIMTEXTILIEN • LEUCHTEN
BLACKDEAL
20% EXTRA[2)]
EINKAUFSGUTSCHEIN
0996 1045

+

MÖBEL + KÜCHEN
BLACKDEAL
BIS ZU **1000€**[3)]
EINKAUFSGUTSCHEIN
0996 3000/3001

+

MÖBEL + KÜCHEN
BLACKDEAL
10% EXTRA[4)]
AUF SALE-ARTIKEL
0996 1106

TEMPUR
SA. 5.12.



NUR 6 TAGE SPAREN

Mo. 30.11.2026 – Sa. 5.12.2026

Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.
30 NOVEMBER	1 DEZEMBER	2 DEZEMBER	3 DEZEMBER	4 DEZEMBER	5 DEZEMBER
bis 19 Uhr	bis 19 Uhr	bis 19 Uhr	bis 19 Uhr	bis 19 Uhr	bis 18 Uhr

KI-GENERIERT



WMF
2 TEILE 1 PREIS

HIGHLIGHT

PFANNEN-SET,
Ø ca. 18 & 28 cm, Edelstahl mit keramischer Antihaft-versiegelung. 0964 1135

SOFORT VERFÜGBAR
69.99 ~~119.99*~~
BLACKDEAL

STICK-AKTION
Lassen Sie Ihre bei uns gekauften Handtücher oder Waschlappen personalisieren
FR. 4.12. + **SA.** 5.12.



Alle Warenangebote gültig bis einschl. 05.12.2026. Gilt nur für Neuaufträge | 1) 100% kaufen & nur 55% zahlen: Nachlass ist bereits im Verkaufspreis berücksichtigt. | **2) 20% Faso:** 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 | **3) Einkaufsgutscheine:** Erhalten Sie einen Einkaufsgutschein im Wert von bis zu 1000 € 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) 10% Sale-Artikel:** Auf bereits reduzierte Ausstellungsstücke und Letzte-Chance Artikel, die in unserer Ausstellung gekennzeichnet sind. Keine Kombination mit weiteren Nachlässen. Nur ein Gutschein pro Einkauf einlösbar. 0996 1106 | Ohne Deko. | *) Listenpreis | 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 4,8 ★ bewertet.
Stand: 20.11.2026, 50 Rezensionen

Weitere Infos unter
www.moebelheinrich.de

Folgen Sie uns:

MÖBEL HEINRICH

21145701_002426

NEU in Peine

MÖBEL HEINRICH PEINE

6 TAGE SPAREN!

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
30 NOVEMBER bis 19 Uhr	1 DEZEMBER bis 19 Uhr	2 DEZEMBER bis 19 Uhr	3 DEZEMBER bis 19 Uhr	4 DEZEMBER bis 19 Uhr	5 DEZEMBER bis 18 Uhr



MÖBEL + KÜCHEN

Bis zu **45%** [1] **SPAREN!**

+ KOSTENLOSE LIEFERUNG [2]

MÖBEL & KÜCHEN

Bis zu **500€** [3]

EINKAUFSGUTSCHEIN

NUR GÜLTIG BIS EINSCHL. SO. 05.12.2026

planoFORM
Ihr Polstermöbelspezialist

WOHNLANDSCHAFT *DALE*,
Stellmaß ca. 173x335x262 cm. 0984 0138 06

PFOTENFREUND STOFF | GROSSE AUSWAHL | VIELE FARBEN ERHÄLTLICH

KOSTENLOSE LIEFERUNG

~~4831.-*~~ **2199.-** WERBEPREIS

KÜCHEN



Große Auswahl & toller Service

SCHLAFEN



- KOSTENLOSE LIEFERUNG [3]
- 10 JAHRE GARANTIE AUF IHRE KÜCHE [4]
- GESCHIRRSPÜLER GESCHENKT
- ATTRAKTIVE 0%-FINANZIERUNG [5]
- PERSÖNLICHE FACHBERATUNG
- ENTSORGUNG IHRER ALTMÖBEL [6]

Gültig bis einschl. 05.12.2026. Gilt nur für Neuaufträge. **1) Dauertiefpreise:** Gilt auf alle Möbel und Küchen. Bereits im Verkaufspreis berücksichtigt. I **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. I **3) Einkaufsgutscheine:** 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. I **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. I **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. I **6) Entsorgung Ihrer alten Möbel:** Gegen Mehrpreis I Ohne Deko. I *) Listenpreis. Alle Angaben sind Ca.-Angaben. Maß-, Farb- und Modellabweichungen, Preisirrtümer und Liefermöglichkeiten vorbehalten. I 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 4,8 ★ bewertet.
Stand: 20.11.2026 I 50 Rezensionen

Weitere Infos unter
www.moebelheinrich.de

Folgen Sie uns:

MÖBEL HEINRICH

21146101_002426

hallo PEINE wochenende

47 · 50. Jahrgang · 28. November 2026 www.hallopeine.de Zustellung hallowochenende.de/zeitung-nicht-erhalten/ · Kleinanzeigen (0800) 1234-913 · Redaktion (05371) 808-122

Internorm
TISCHLEREI SCHWENKE GmbH
Fenster
Markisen
Haustüren
Lamellendächer
1st window partner Internorm
Meisterbetrieb
05172 13 82 6
16903902_002426

Heute gibt es in Peine wieder die beliebte Erbsensuppe für den guten Zweck

Viele Persönlichkeiten verkaufen am Samstag vor dem ersten Advent den Eintopf zugunsten des Hilfsvereins „Keiner soll einsam sein“

PEINE. Auf geht´s: Heute wird in der Peiner Innenstadt wieder die beliebte Erbsensuppe der PAZ verkauft.

Für viele Menschen gehört der Genuss des heißen Eintopfs zugunsten der Weihnachtshilfe von „Keiner soll einsam sein“ (KSES) seit Langem unverzichtbar zur Vorweihnachtszeit. Mit dem Erlös wird unter anderem die Heiligabendfeier im Forum finanziert.

Ausgegeben wird die Suppe traditionell am Samstag vor dem ersten Advent. In diesem Jahr ist das der Samstag, 28. November. Von 10.30 bis 13.30 Uhr ist die Leckerei vor dem Peiner „Schwan“ in der Fußgängerzone in der Nähe der Jakobikirche zu bekommen.

> Hinschauen, aufeinander zugehen und füreinander da sein – das macht unsere Gesellschaft stark.
>
> **Julia Semper**
> Landrätin



Großer Andrang und viele helfende Hände: So schön war der Erbsensuppenverkauf für "Keiner soll einsam sein" 2025. Foto: Ralf Büchler

Die Zahlen sprechen für sich: Im vergangenen Jahr wurden 300 Liter Suppe fast bis auf den letzten Kellenschlag ausgegeben, hinzu kamen 400 Würstchen. 2024 waren es noch 200 Liter Suppe und 300 Würste, die aber so schnell ausverkauft waren, dass die Menge dann im vergangenen Jahr deutlich erhöht wurde.

Das herzhafte Gericht wird zum fünften Mal von der Fleischerei Müller in Oberg zubereitet. Dort hat das Prozedere offenbar inzwischen Tradition und einen festen Platz im Jahresplan: „Als ich dort angerufen habe, hat Herr Müller gleich gefragt, ob es wieder 300 Liter sein sollen. Ich musste gar nichts sagen oder erklären“, sagt Laureen Möller vom PAZ-Organisationsteam erfreut.

Ein Teller Erbsensuppe kostet vier Euro. Wer eine knackige Krakauer dazu haben möchte, zahlt dafür einen Euro extra. Das passende Brot als Beilage spendet die Bäckerei Seidel. Durch jede verkaufte Portion werden Menschen aus dem Peiner Land unterstützt, die in Notlagen geraten sind oder denen ein Schicksalsschlag widerfahren ist.

Um dies möglich zu machen, gibt es wieder Hilfe von vielen bekannten Peinern. In diesem Jahr sind unter anderem der ausgeschiedene Landrat Henning Heiß und seine Nachfolgerin Julia Semper dabei, die sich eine „Schicht“ teilen. „Mit meiner Beteiligung am Erbsensuppenverkauf möchte ich nicht nur die wichtige Arbeit von KSES unterstützen, sondern auch persönlich ein Zeichen setzen: Hinschauen, aufeinander zugehen und füreinander da sein – das macht unsere Gesellschaft stark“, sagt die frisch gebackene Peiner Landrätin.

Steffen Lange von der Sparkasse HGP und Stefan Honrath von der Volksbank sowie Bürgerkönig Matthias Klemm lassen es sich ebenfalls nicht nehmen, Suppe zu schöpfen sowie Würste und Brot zu verteilen.

Mit Matthias Harms und Michael Wolf (Walzwerker), Domenik Viol (Corps der Bürgersöhne), Marco Wilke (Vater Jahn), Marc Schoke (Bürger-Jäger-Corps) und Robert Peisker (Neues Bürger-Corps) bieten wieder zahlreiche Vertreter der Freischießen-Korporationen ihre Unterstützung an. Auch Bürgermeister Klaus Saemann, Anja Barlen-Herbig (Peine Marketing) sowie Dr. Bettina Wilts (Kulturring) werden vor Ort sein. Wie in den Vorjahren werden auch Vertreter des Lions Clubs Peine kräftig mit anpacken.

„Es ist alles organisiert, was sich organisieren lässt. Jetzt können wir nur noch hoffen, dass das Wetter so gut wie in den Vorjahren mitspielt und viele Menschen vorbeischauen, um Mittag zu essen und damit den guten Zweck zu unterstützen“, sagt Laureen Möller.

Es wird im Peiner „Schwan“ Sitzgelegenheiten geben, um die Suppe direkt vor Ort zu genießen. Aber natürlich ist es auch wieder möglich, sich den Eintopf in ein mitgebrachtes Gefäß füllen zu lassen, um es mit nach Hause zu nehmen.

Wer am 28. November nicht vor Ort dabei sein kann, die Weihnachtshilfe aber dennoch unterstützen möchte, kann dies direkt über das Konto von „Keiner soll einsam sein“ tun: Sparkasse Hildesheim-Goslar-Peine, IBAN DE09 2595 0130 0002 7110 00.

Die Heiligabendfeier

Eine der wichtigsten Aktionen des Peiner Hilfsvereins „Keiner soll einsam sein“ ist die Heiligabendfeier im Peiner Forum, die auch in diesem Jahr stattfinden wird. Am 24. Dezember ab 15 Uhr ist Einlass. Anmeldeformulare liegen bereits bei der PAZ, bei PeineMarketing und beim Kulturring aus. Wer es nicht dorthin schafft, muss sich keine Sorgen machen: In Kürze wird ein Coupon zum Ausschneiden in der PAZ abgedruckt.

EIXER HAUS am See

Gerichte zu Weihnachten 2026

Gerichte zum Vorbestellen & Abholen
Bei uns genießen statt mitnehmen? Einfach vorab reservieren
Mail: chorneffer@web.de
oder Tel. 05171 / 7 69 68 61

Niedersachsensuppe	6,00 €
½ Ente, dazu Kartoffelklöße und Rotkohl	25,00 €
Festlicher Schweinefilet-Topf mit Mettbällchen in Rahmsauce, dazu Salzkartoffeln oder Kartoffelklöße, sowie Rotkohl oder bunter Gemüsemix	23,50 €
Zungenragout nach Omas Rezept, dazu Salzkartoffeln	20,50 €
Rinderroulade, dazu Salzkartoffeln und Rotkohl	22,50 €
Blumenkohl-Medaillons, dazu Salzkartoffeln, bunter Gemüsemix sowie Sauce-Hollandaise	17,50 €
Schokoladen- oder Vanillepudding Rote Grütze mit Vanillesauce	5,00 €

Abholzeiten:
24.12. von 17:00 – 19:00 Uhr
25. + 26.12.
von 11:30 – 14:30 Uhr
und 17:00 – 19:00 Uhr

Härke Braustübchen
05.12.2026
Christmas Rock die Hobbits live
und DJ Patrick
Eintritt 9,00 € (nur an der Abendkasse) · Einlass 19:30
Silvester 2026
mit DJ Patrick
Getränkeflatrate, Gulaschsuppe, veganes Chili, Fingerfood
85,00 € pro Person
VVK im Eixer Haus am See
Alle Infos erhaltet Ihr hier
29186901_002426

20%
auf die gesamte
Winterware

50% und mehr

Anzüge	~~€ 450,–~~	€ 200,–
Sakkos	~~€ 250,–~~	€ 90,–
Jacken	~~€ 250,–~~	€ 100,–
Hosen	~~€ 120,–~~	€ 30,–
Pullover	~~€ 120,–~~	€ 50,–
Gürtel	~~€ 60,–~~	€ 30,–
Schuhe	~~€ 120,–~~	€ 30,–

MÄNNERSACHE.
senge & ginsburg
Am Markt 7 • 31224 Peine • Tel. 05171-905927
E-Mail: maennersache-peine@t-online.de

MÄNNERSACHE.
senge & ginsburg
Breite Str. 56 in Peine
Öffnungszeiten: Mo. – Fr. 10 bis 17.30 Uhr • Sa. 10 – 14 Uhr
32930401_002426

Flexo kommt bald auch nach Edemissen

Der Regionalverband Großraum Braunschweig bietet den Bus auf Bestellung ab Februar flächendeckend in der Gemeinde an

EDEMISSEN. In der Gemeinde Edemissen im Landkreis Peine fahren von 2027 an Busse auf Bestellung. Sie sollen alle Ortschaften der Gemeinde bedienen und Fahrgäste bis zu den Bahnhöfen Dollbergen und Meinersen-Ohof bringen. Betreiber ist der Regionalverband Großraum Braunschweig, der parallel ein neues Flexo-Gebiet in Seesen-Umland im Landkreis Goslar plant.

Gemeinde und Landkreis haben die Finanzierung langfristig zugesichert. „Wir sehen in anderen Gemeinden, wie gut Flexo funktioniert und wie gut er angenommen wird“, sagt Edemissens Bürgermeister Tobias Faust. „Vor allem die Anbindung an die beiden Bahnhöfe für die Strecke RE30 von Wolfsburg nach Hannover ist für viele Pendler wichtig.“

Im benachbarten Meinersen ist Flexo bereits seit mehr als zwei Jahren unterwegs. Bei einem Test des Auto Club Europa (ACE) bewerteten ehrenamtliche Tester das Angebot mit elf von 15 Punkten. Gelobt wurden unter anderem der reguläre Tarif ohne Zusatzgebühren und die Barrierefreiheit. Kritisiert wurde lediglich die Beschränkung des Angebots auf einzelne Gebiete.

Die Kleinbusse holen Fahrgäste an einem der zahlreichen Flexo-Stops ab und bringen sie flexibel ans Ziel. Fahrgäste buchen ihre Fahrt per App, im Internet oder telefonisch. Die Route richtet sich nach den Fahrtwünschen: Wollen mehrere Fahrgäste zur gleichen Zeit in dieselbe Richtung, bündelt eine Software die Anfragen. Die Kleinbusse haben acht Sitzplätze. „Wo die Nachfrage gering ist, können sie Linienbusse ersetzen und so helfen, den Nahverkehr wirtschaftlicher und umweltfreundlicher zu organisieren“, erläutert Ralf Sygusch, Verbandsdirektor des Regionalverbands.

EU und Land Niedersachsen fördern neue On-Demand-Angebote noch bis Herbst 2029 mit rund 52 Prozent der förderfähigen Kosten. „Die Kommunen müssen ihr lokales Busangebot auch nach Ende der Förderung bezahlen können“, sagt Sygusch. Als regionaler Planer des ÖPNV untersucht der Regionalverband gemeinsam mit den Kommunen und Verkehrsunternehmen in der Region, wo sich weitere Flexo-Gebiete eignen und wie sie sich finanzieren lassen.

Betriebszeiten und weitere Details werden rechtzeitig vor dem Start auf www.flexo-bus.de bekannt gegeben. Zudem informiert das zuständigen Verkehrsunternehmen ONS in Edemissen, das auch in Algermissen und Hohenhameln schon mit dem Flexo-Service arbeitet.



Bus auf Bestellung: Auch in Edemissen richtet der Regionalverband den flexiblen Busservice ein, der Fahrgäste zum Beispiel zum Bahnhof in Dollbergen oder Meinersen-Ohof bringt. Foto: Regionalverband



Besser schlafen mit unserer
3D-Körpervermessung

Wir vermessen Sie und finden die Matratze, die zu Ihrem Körper passt.

Beratungstermin vereinbaren
Jetzt QR-Code scannen



Das neue Bett
Gesünder schlafen · besser leben

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

32802501_002426

Anzeige

Zwischen Besinnlichkeit, Konsum und dem Blick für das Wesentliche

MEDIEN PARTNER 2026

Wenn besondere Wünsche auf wertvolle Möglichkeiten treffen

Die Niedersächsische Goldbörse Braunschweig: auch bekannt aus FOCUS MONEY

Dezember 2026
Aktueller Goldkurs: 4.134,50 USD/Feinunze

Braunschweig. Wenn am ersten Advent die erste Kerze brennt, beginnt eine besondere Zeit. Braunschweig erstrahlt im Lichterglanz, die Vorfreude auf gemeinsame Stunden wächst und die Vorbereitungen auf die Geschenkezeit nehmen Fahrt auf. Doch neben Besinnlichkeit und Vorfreude stellt sich für viele eine praktische Frage: Wie lassen sich besondere Wünsche erfüllen, ohne das eigene Budget zusätzlich zu belasten?

Eine interessante Möglichkeit bietet die Niedersächsische Goldbörse in Braunschweig an. Der bundesweit vertretene deutsche Fachbetrieb ermöglicht es Privatpersonen, Gold, Silber und andere Edelmetalle unkompliziert zu verkaufen und dadurch zusätzlichen finanziellen Spielraum zu gewinnen.





Gold verkaufen statt das Budget belasten

Ob besondere Geschenke für die Familie, gemeinsame Unternehmungen oder ein lang gehegter Wunsch – gerade zum Jahresende gibt es viele Gründe, sich finanziell mehr Freiheit zu verschaffen.

Angesichts der attraktiven Goldpreise kann sich der Verkauf von Edelmetallen besonders lohnen. Auch beschädigter Schmuck, einzelne Ohrringe, Münzen oder Zahngold können einen beachtlichen Materialwert besitzen.

Wer seine Edelmetalle jetzt verkauft, kann vorhandene Werte unmittelbar in Geld verwandeln – ohne Kredit und ohne zusätzliche finanzielle Verpflichtungen.

Langjährige Verlässlichkeit und moderne Technik

Beim Edelmetallverkauf sind Vertrauen und eine nachvollziehbare Bewertung entscheidend. die **Niedersächsische Goldbörse Braunschweig** setzt deshalb auf persönliche Beratung und moderne Röntgenfluoreszenzanalyse (XRF). Mit dieser Technik lässt sich der Edelmetallgehalt präzise und zerstörungsfrei bestimmen. Kunden können die Untersuchung direkt vor Ort mitverfolgen.

Ein wichtiger Bestandteil der fachlichen Ausrichtung ist die enge Partnerschaft mit Heimerle + Meule, Deutschlands ältester Gold- und Silberscheideanstalt, gegründet 1845. Die Zusammenarbeit verbindet persönliche Betreuung mit traditionsreicher deutscher Edelmetallkompetenz.

Die **Niedersächsische Goldbörse** ist außerdem aus Berichterstattungen in FOCUS-MONEY und FOCUS Online bekannt.

Ein Besuch, der sich auszahlen kann

Gerade während der Adventszeit lässt sich ein Besuch bei der **Niedersächsischen Goldbörse** bequem mit einem Einkaufsbummel durch die Braunschweiger Innenstadt verbinden.

Die Bewertung ist kostenlos und unverbindlich. Eine vorherige Terminvereinbarung ist nicht erforderlich. Wer sich für den Verkauf entscheidet, erhält sein Geld sofort – wahlweise in bar oder per Echtzeitüberweisung.

Dabei spielt es keine Rolle, ob einzelne Schmuckstücke oder größere Mengen mitgebracht werden. Jedes Angebot wird individuell und nachvollziehbar erstellt.

Fazit: Mehr Möglichkeiten zur Geschenkezeit

Die Adventszeit steht für Freude, Familie und besondere Momente. Der Verkauf von Gold, Silber und anderen Edelmetallen kann helfen, zusätzliche Wünsche zu verwirklichen und das eigene Budget zu entlasten.

Die Niedersächsische Goldbörse bietet dafür eine seriöse und unkomplizierte Anlaufstelle. Wer zur Geschenkezeit mehr finanziellen Spielraum schaffen möchte, sollte seine Edelmetalle jetzt kostenlos bewerten lassen. Denn manchmal liegt das Geld für besondere Wünsche bereits im eigenen Besitz.

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 Dezember 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.

32911401_002426

Ein Bett statt Autositz: Der Volvo-Mann aus Stederdorf nimmt Hilfe an

Der Peiner Unternehmer Erandi Kola stellt dem 43-Jährigen eine ehemalige Hausmeister-Wohnung zur Verfügung

PEINE. Sie brachten ihm wärmende Decken, Getränke oder etwas zu essen: Viele Peiner haben sich sehr um den Mann gesorgt, der seit vielen Wochen in seinem Volvo an der Dieselstraße im Stederdorfer Gewerbegebiet lebte. Jetzt gibt es eine erfreuliche Entwicklung – der 43-Jährige verbringt die bitterkalten Nächte nicht mehr im Auto.

Der Mann hat ein Angebot des Peiner Unternehmers Erandi Kola angenommen und schläft und lebt vorübergehend in einer ehemaligen Hausmeister-Wohnung eines Gewerbegrundstücks an der Dieselstraße. „Vernünftiges Badezimmer, Waschmaschine, Bett, die Heizung läuft“: Erandi Kola ist erleichtert, dass der Mann sich helfen ließ. „Wir wollten ihn unbedingt aus der Kälte rausnehmen.“

Das Gelände, auf dem sich eine Autoverwertung und ein derzeit noch leerstehendes Autohaus befindet, gehört Kola und seiner Frau Daniela, die unter anderem einen Garten- und Landschaftsbaubetrieb mit Sitz in Telgte betreiben. Dass der bis dato im Volvo lebende Mann Vertrauen zu dem Helferteam fasste, liegt auch an Kolas Bruder Melisan Vala. „Die beiden sind in Bülten zusammen groß geworden. Er war ein Freund von ihm“, erläutert Erandi Kola. Und nicht nur deshalb versuchten die Brüder zu helfen, als sie den 43-Jährigen in seinem Auto an der Dieselstraße bei McDonalds entdeckten. „Er ist ein Mensch. Wir sind gläubige Christen, Nächstenliebe und Hilfe sind für uns selbstverständlich.“



Dieses Bild bot sich über mehrere Wochen in Stederdorf: An der Dieselstraße lebte trotz der Kälte ein Mann in seinem Volvo. Doch jetzt gibt es eine neue Entwicklung. Foto: Ralf Büchler

Zunächst gelang es den Brüdern, den Mann zu überzeugen, von einem öffentlichen Parkplatz auf die Hofeinfahrt des Kola-Grundstücks „umzuziehen“. Damit er angesichts der Außentemperaturen die Heizung des Autos nutzen konnte, spendeten Kola und die Helfer Diesel und organisierten auch medizinische Hilfe. Erfreut zeigte sich Erandi Kola über die große Hilfsbereitschaft auch von anderen Peinern: „Gefühlt war alle 30 Minuten jemand da und hat etwas gebracht.“ Essen, Getränke, Decken, frische Kleidung. „Das war sehr schön zu sehen, dass es noch Menschen gibt, die helfen wollen.“

Nun gelang es, den Mann davon zu überzeugen, den Volvo ganz zu verlassen und in die freie und beheizte ehemalige Hausmeister-Wohnung einzuziehen. „Wir haben ihm gut zugeredet. Jeder Schritt, egal wie klein er ist, ist ein Erfolg“, findet Kola. Bett statt Autositz: Ein erster Erfolg sei bereits zu erkennen. „Die Beine des Mannes sind deutlich schlanker“, konstatiert der Helfer, durch das Schlafen im Auto seien sie geschwollen gewesen.

Nun wolle man behutsam darauf hinarbeiten, dass der Mann auch medizinische und eventuell auch psychiatrische Hilfe zulässt. Nach PAZ-Informationen werden die Helfer dabei professionell vom sozialpsychiatrischen Dienst des Landkreises Peine begleitet, der Menschen in seelischen Notlagen oder Krisen berät und unterstützt. Der Mann hatte mehreren Passanten und auch PAZ-Reportern von einem Schicksalsschlag durch einen Auto-Unfall berichtet.

Doch nicht nur freundliche Hilfsangebote erlebte der Mann. Nach PAZ-Informationen wurde er auch bedroht oder beleidigt. Als Erandi Kola jetzt mit Helfern Verpackungen und Behälter von Spenden vom Hof räumte, damit der Volvo an einem anderen Ort sicher abgestellt werden kann, fuhr die Polizei vor. „Es gab wohl eine anonyme Anzeige, wegen des Verdachts, dass das Auto Motoröl verliert“, verriet Kola. Doch auch hier gibt es inzwischen Entwarnung: „Auf dem Grundstück gibt es ja eine Auto-Verwertung. Öle sind unser Job.“

Bis zum Frühjahr 2026 hatte auf dem Gewerbegrundstück an der Dieselstraße auch das Autohaus Senkan hochwertige Gebrauchtwagen verschiedener Marken verkauft. Das Autohaus wollte sich vergrößern und übernahm daher die Gewerbeimmobilie an der Wiesenstraße in der Peiner Südstadt, wo der Baumarkt Prevo bis Ende Dezember 2019 seine Heimat hatte.

In die noch leerstehenden ehemaligen Senkan-Räume an der Dieselstraße soll aber bald wieder Leben einkehren. Ein Autohaus aus Gifhorn wird hier laut Kola eröffnen. Einen zeitlichen Druck für den Mann in der ehemaligen Hausmeister-Wohnung folge dadurch aber nicht, versichert Kola. Er hofft, dass der 43-Jährige Schritt für Schritt zurück in ein geregeltes Leben findet.

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., 30. November | 15:00 - 19:00 Uhr
Landcafé Emmi's Erbe
Bürgerhausstraße 3, Schwicheldt
Fr., 04. Dezember | 15:00 - 19:30 Uhr
Grundschule
Konsumstraße 25, Stederdorf
Jetzt QR-Code scannen und einen Termin reservieren!
SPENDE BLUT BEIM ROTEN KREUZ
32062201_002626

NOTDIENSTE

ZAHNÄRZTE

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

TIERÄRZTE

HOHENHAMELN Mareike Decker van-Leeuwen
Am Pfannteich 14: Sa., So. 0-0 Uhr

APOTHEKEN

PEINE Südstadt Apotheke
Tel. (05171) 505600, Märklinstr. 2: Sa. 9-9 Uhr
EDEMISSEN Dirk Apotheke
Tel. (05176) 241, Hermann-Löns-Str. 21: So. 9-9 Uhr
HOHENHAMELN Apotheke Hohenhameln Tel. (05128) 204, Clauener Str. 9: So. 9-9 Uhr
VECHELDE Löwen-Apotheke
Tel. (05302) 2294,
Hildesheimer Str. 20: Sa. 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

Ohne Abzüge:

Feingold	102,30€/g	Silber	1,00€/g
Zahngold	63,63€/g	925/-	0,83€/g
750/	75,60€/g	Versilbert	40€/kg
585/-	58,97€/g	Messer	8€/kg
333/-	33,57€/g	Zinn	20€/kg

Goldankauf & Leihhaus Bott
Friedrich-Wilhelm-Str. 33 • 38100 Braunschweig
0531/24038820 • leihhaus@goldankauf-bott.de
32882101_002626

Einsteigen. Losfahren! UNSERE PREIS-KNALLER
Ausgewählte Fahrzeuge zu attraktiven Preisen – Hotline: 05171 / 950-508

Top-Neuwagen Angebot
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

Erstzulassung 11/2026 – 100 km
UPE[2] € 20.280 –
Sie sparen[3] € 2.290



Ausstattungshighlights:
Klimaanlage, Navigationssystem, Sitzheizung vorn, LM-Felgen, Rückfahrkamera, Verkehrsschilderkennung, Fahrerassistenzsystem, Privacy Verglasung u.v.m.

KGM Tivoli Sondermodell Nomad – Grand White
5 Jahre Fahrzeug Garantie oder bis zu 100.000 km[1]
BARPREIS 17.990 €

1.5 GDI Turbo Benziner 120 KW (163 PS), 2WD, 6-Gang,
Kraftstoffverbrauch kombiniert: 7,1 l/100 km;
CO_2-Emissionen kombiniert: 162 g/km; CO_2-Klasse F

Erstzulassung 11/2026 – 100 km
UPE[2] € 45.440 –
Sie sparen[3] € 9.450



Ausstattungshighlights:
Leder, Navigationssystem, Fahrerassistenzsystem, 360° Kamera, Sitzheizung vo.+hi., 20" LM, LED-Scheinwerfer, Sitzlüftung vorn, Lenkradheizung, Privacy Verglasung, el. Heckklappe u.v.m.

KGM Actyon Sondermodell LUX – Iron Metal
5 Jahre Fahrzeug Garantie oder bis zu 100.000 km[1]
BARPREIS 35.990 €

1.5 GDI Turbo Benziner 120 KW (163 PS), 2WD, Automatic
Kraftstoffverbrauch kombiniert: 8,5 l/100 km;
CO_2-Emissionen kombiniert: 194 g/km; CO_2-Klasse G

Erstzulassung 11/2026 – 100 km
UPE[2] € 27.130 –
Sie sparen[3] € 2.740



Ausstattungshighlights:
Navigationssystem, Klimaanlage, 17" LM, Privacy Verglasung, Lenkradheizung, Geschwindigkeitsregelanlage, Fahrerassistenzsystem, Verkehrsschilderkennung, Parkpilot u.v.m.

KGM Korando Sondermodell Nomad – Iron Metal
5 Jahre Fahrzeug Garantie oder bis zu 100.000 km[1]
BARPREIS 24.390 €

1.5 GDI Turbo Benziner 120 KW (163 PS), 2WD, Automatic,
Kraftstoffverbrauch kombiniert: 8,1 l/100 km;
CO_2-Emissionen kombiniert: 184 g/km; CO_2-Klasse G

Erstzulassung 11/2026 – 100 km
UPE[2] € 29.340 –
Sie sparen[3] € 6.350



Ausstattungshighlights:
LED-Scheinwerfer, Klimaanlage, Fahrerassistenzsystem, Privacy Verglasung, Rückfahrkamera, Parkpilot, Navigationssystem, Verkehrsschilderkennung, 16" LM, Sitzheizung vo. u.v.m.

KGM Tivoli Sondermodell Bliss – Dandy Blue
5 Jahre Fahrzeug Garantie oder bis zu 100.000 km[1]
BARPREIS 22.990 €

1.5 GDI Turbo Benziner 120 KW (163 PS), 2WD, Automatic,
Kraftstoffverbrauch kombiniert: 7,8 l/100 km;
CO_2-Emissionen kombiniert: 176 g/km; CO_2-Klasse G

[1] Das zuerst Erreichte gilt. Es gelten die aktuellen Garantiebedingungen des Herstellers, die Sie hier einsehen können: www.kgm.de/services/garantie
[2] unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers [3] gegenüber der unverbindlichen Preisempfehlung des Herstellers
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



16354301_002626

PAZ
Jetzt App downloaden!
Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland RND

Warum wir Zeit so unterschiedlich wahrnehmen

„Wie schnell doch die Zeit vergeht." Ein Satz, der häufig fällt – ob an Geburtstagen, Weihnachten oder Silvester. Ein Biologe erklärt, wie unser Gehirn tickt

VON MELINA RUNDE



Foto: Yan Krukov / Pexels

Tick, Tack. Tick, Tack. Es fühlt sich wie eine Ewigkeit an, im Wartezimmer zu sitzen. Die Augen schweifen wiederholt durch den Raum. Nichts los, und trotzdem sitzt man bereits seit einer halben Stunde auf diesem Stuhl – und wartet. Doch ein Blick auf die Uhr verrät: Es sind tatsächlich erst fünf Minuten vergangen.

Ganz anders sieht es bei einem Wochenendtrip in die Großstadt aus. Hier ein Besuch im Museum, da ein Stück Kuchen im Café und ganz viel Sightseeing. Und schon befindet man sich bereits wieder auf dem Rückweg in die Heimat. Zurück im Zuhause angekommen, fühlt es sich an, als wäre der Reisebeginn schon eine Woche her gewesen – und nicht zwei Tage.

EREIGNISDICHTE BEEINFLUSST ZEITGEFÜHL

Wieso vergeht die Zeit manchmal so unterschiedlich? Die Antwort sei ganz einfach, sagt Till Roenneberg, Chronobiologe am Münchener Institut für Medizinische Psychologie. „Weil wir keine Zeit wahrnehmen." Das Gehirn verarbeite nur neue und wichtige Ereignisse. Die Dichte dieser Erlebnisse nutze es dann, um einen Zeitraum abzuschätzen. „Je dichter die Ereignismenge ist, desto schneller vergeht die Zeit, während ich sie erlebe." Und desto länger erlebe das Gehirn wiederum denselben Zeitraum in der Rückschau. Der Grund: „In diesem Zeitraum ist so viel passiert, dass es in unserer Vorstellung ganz viele Tage gewesen sein müssen", sagt Roenneberg.

Im Wartezimmer sei die Ereignisdichte hingegen meist sehr niedrig. Die Zeit vergeht also langsam. Da also auch rückblickend kaum etwas in dieser Wartezeit passiert ist, kann das Gehirn diesen Zeitraum teilweise nicht einmal speichern. „Deshalb kann man sich an diese langweiligen Stunden häufig nicht mehr erinnern", sagt der Biologe.

GEHIRN KANN KEINE ZEIT MESSEN

Dass das Gehirn keine Zeit messen kann – also nicht genau sagen kann, wann etwa fünf Minuten vergangen sind –, liege in der Natur. Das Gehirn habe schlicht keinen Grund dafür, erklärt Roenneberg. „Es gibt überhaupt keine biologische Erklärung oder Notwendigkeit dafür, lineare Zeit zu messen." Lineare Zeitmessung brauche das Gehirn nur, um unsere Wahrnehmung und Bewegungsabläufe zu koordinieren. Das sei aber eher im Millisekundenbereich der Fall.

Wichtiger für die Lebewesen sei dagegen das Messen der zyklischen Zeit, die durch die Rotation der Erde um sich selbst und um die Sonne vorgegeben wird. So verlaufen beispielsweise Tag und Nacht oder auch die Jahreszeiten in Zyklen. Diese geben dann etwa vor, wann es morgens Zeit ist aufzustehen oder wann ein Igel Winterschlaf machen sollte. Das theoretische Konzept von einer Stunde oder einer Minute sei für die Natur dagegen völlig irrelevant, sagt Roenneberg.

RAUS AUS DER KOMFORTZONE

Die Art und Weise, wie wir Zeit verarbeiten, hat einen starken Einfluss auf unsere Lebensqualität. Denn wer täglich über Jahre den gleichen Alltag pflegt, konfrontiert sein Gehirn mit kaum neuen Ereignissen. „Der Alltag eines Büromenschen wird also immer langweiliger, je besser er ihn im Griff hat – weil dieser zur Routine wird", sagt Roenneberg. Im Rentenalter, wenn es nicht einmal mehr nötig wird, täglich das Haus zu verlassen, werde dieser Effekt noch stärker. Ein einziger Tag scheine kaum zu vergehen. „Aber an jedem Weihnachten habe ich dann das Gefühl, dass es gerade erst Ostern war." Das bedeutet in diesem Fall auch: Das gesamte Leben kann sich rückblickend kurz anfühlen – und vieles lässt sich im schlimmsten Fall nicht einmal mehr erinnern.

In der Kindheit ist dagegen oft das Gegenteil der Fall: „Als Kind haben wir eine Dichte von wichtigen Ereignissen", sagt er. Diese Zeit erinnern wir also oftmals als länger und spannender als andere gleich lange Zeiträume aus der Vergangenheit.

Daraus lässt sich vor allem eines ableiten: Ein Mensch muss sich regelmäßig aus seiner Komfortzone sowie dem Trott des Alltags wagen und sich immer wieder neuen Erlebnissen stellen, um ein – zumindest gefühlt – langes, ereignisreiches und erinnerungswürdiges Leben zu führen.

ANZEIGE

Coenzym Q10 – die Ergänzung zu Cholesterinsenkern



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

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

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

STATINE HEMMEN COENZYM-Q10-BILDUNG

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

DIE SPEICHER WIEDER AUFFÜLLEN

Grundsätzlich gilt: Jegliche Begleiterscheinung soll unbedingt mit dem Arzt abgeklärt werden, denn ein eigenmächtiges Absetzen der Medikamente ist in keinem Fall anzuraten. Jedoch kann die Verträglichkeit von Statinen oft deutlich verbessert werden, indem der zu niedrige Coenyzm-Q10-Spiegel wieder aufgefüllt wird.

Immer mehr Mediziner empfehlen daher, ergänzend zur Statintherapie zusätzlich Coenzym Q10 einzunehmen. Hierfür eignen sich Nahrungsergänzungsmittel aus der Apotheke wie die Coenzym Q10 Kapseln von Dr. Böhm®.

PRODUKTE RICHTIG VERGLEICHEN

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

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

FRAGE an den Experten



Mag. Dirk Meier Nährstoffexperte

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

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

PRODUKT-TIPP



Dr. Böhm® Coenzym Q10

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

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

31267501_002426



Der Round Table ist seit vielen Jahren Unterstützer und Förderer des Weihnachtsmarktes. FOTO: PRIVAT



FOTO: PRIVAT



FOTO: PRIVAT

Musik, Marktstände und Kinderprogramm

13. Weihnachtsmarkt in Edemissen am 5. Dezember

Der 13. Weihnachtsmarkt in Edemissen findet in diesem Jahr an einem neuen Standort statt: Rund um das vorübergehende Jugendzentrum im ehemaligen Schulgebäude am Buchenkamp 2 laden der Gemeindejugendring und die Gemeindejugendpflege Edemissen am Samstag, 5. Dezember, von 13 bis 21 Uhr zum vorweihnachtlichen Beisammensein ein.

Grund für den Ortswechsel ist der Neubau an der Eltzer Drift. Das bisherige Jugendzentrum wurde dort im vergangenen Jahr abgerissen. Bis das neue Gebäude fertig ist, nutzt die Jugendpflege das ehemalige Schulgebäude am Buchenkamp.

Mit dem feierlichen Glühweinanstich um 13 Uhr beginnt der Weihnachtsmarkt. Anschließend erwartet die Besucher ein abwechslungsreiches Bühnenprogramm. Mehrere Musikgruppen aus der Gemeinde haben ihre Teilnahme zugesagt.

Auch für Essen und Getränke ist gesorgt: Neben Glühwein sowie alkoholfreien heißen und kalten Getränken gibt es unter anderem Pommes, Herzhaftes vom Grill, frisch gebackene Waffeln, Schmalzkuchen sowie Kaffee und Kuchen. Übrigens: An einigen Verpflegungsständen ist in diesem Jahr auch Kartenzahlung möglich.

Wer nach Geschenken oder weihnachtlicher Dekoration sucht, findet an den Verkaufsständen Handgearbeitetes, Blumengebinde, Schmuck, Dekorationsartikel und Holzarbeiten.

BASTELN, GELÄNDESPIEL UND KUTSCHFAHRTEN FÜR KINDER

Im Mittelpunkt des Marktes steht traditionell das umfangreiche Kinderprogramm, das zwischen 13 und 20 Uhr für leuchtende Augen sorgt. Nach aktuellem Planungsstand dürfen sich die jungen Gäste auf jede Menge kreative Action freuen. In der Kreativwerkstatt werden unter anderem Nikolausstiefel, Keksanhänger, Tannenzapfen-Tiere und Upcycling-Kerzen gebastelt.

Darüber hinaus sorgt das spannende Geländespiel „Nikolaus-Rummel“ für Bewegung und gemütliche Kutschfahrten verbreiten echtes Wintermärchen-Feeling. Ein besonderes Highlight darf ebenfalls nicht fehlen: Der Weihnachtsmann persönlich hat seinen Besuch angekündigt.

Eine Voranmeldung für das Kinderprogramm ist nicht nötig, und die Teilnahme an allen einzelnen Angeboten ist komplett kostenfrei.



Auch in diesem Jahr wird der Weihnachtsmann höchstpersönlich erwartet. FOTOS: PRIVAT

Das Bühnenprogramm auf einen Blick:

13:00 Uhr	Glühweinanstich
13:30 Uhr	Mia, Amy & Mika (aktuelle Songs)
14:30 Uhr	Tanzgruppe der Grundschule Drachenstark Edemissen
15:30 Uhr	Kinder der Kindertagesstätte Schatzinsel Edemissen
16:00 Uhr	Musikverein Edemissen von 1928
17:30 Uhr	Besuch des Weihnachtsmannes
18:15 Uhr	Local Friends Combo (Mix)
19:30 Uhr	Blue Raven (Coverband –80er und 90er Hits)



FOTO: PRIVAT

Viel Spaß auf dem Weihnachtsmarkt!
LVM-Versicherungsagentur
Stefan Schiffelholz
Eichenstraße 1 A, Peine
Telefon 05171 12617
Peiner Straße 4, Edemissen
Telefon 05176 5939880
www.lvm-peine.de
LVM VERSICHERUNG
32718301_002426

Hof Stoltes Kleiner Mühlenladen
Montag - Freitag von 8 bis 17 Uhr
Unsere Regiomaten in Peine, Telgte, Vöhrum, Schwicheldt & Stederdorf haben rund um die Uhr für Sie geöffnet!
Wir sind an allen Adventssamstagen von 9 - 13 Uhr für Sie da!
Wir haben für Sie jede Menge Geschenkideen & Präsentkörbe!
Der KLEINE HOFLADEN im HERZEN von PEINE
mit vielen hausgemachten Produkten.
Schwarzer Weg 20 • 31224 Peine • info@hof-stolte.de
Freepik - Magnific.com
31586101_002426

Viel Spaß auf dem Weihnachtsmarkt
Arbeitskreis Selbstständiger Edemissen e.V.
wünschen die Mitglieder des
Arbeitskreis Selbstständiger Edemissen e.V.
31585101_002426

Wir gestalten Ihre Pflege zuhause, persönlich und kompetent.
Diakonie
Philipp-Spitta Diakoniestation Edemissen Peine gGmbH
Ambulante Pflege in guten Händen
Am Raffturm 1A
31234 Edemissen
Tel. 0 51 76 / 86 14
31580501_002426

DS ELEKTROTECHNIK GmbH & Co. KG
Daniel Süper
GESCHÄFTSFÜHRER
KUNDENDIENST
PHOTOVOLTAIK
E-CHECK
NEU/ALTBAUTEN
GERÄTE E-Check
WWW.D-S-ELEKTROTECHNIK.DE
INFO@D-S-ELEKTROTECHNIK.DE
Hildesheimer Straße 38, 31226 Peine
TEL. 0 51 71/54 09 086
FAX 0 51 71/54 05 067
MOBIL 0151/27 05 27 41
31581701_002426

MAIK Containerdienst
Albertini ERDBAU GmbH + CoKG
Container (5 – 28 m³) Erdarbeiten
Sand und Kies Abbrucharbeiten
Wir wünschen allen unseren Freunden und Kunden ein frohes Weihnachtsfest und ein gesundes neues Jahr.
Büro: 31234 Edemissen-Oelheim · Büro Waltersbadweg 4
Tel. (0 51 76) 84 82 · Fax (0 51 76) 75 04 · www.albertini-erdbau.de
31585501_002426

Stipka
Heizöl / Diesel
Transporte
SETZEN SIE AUCH BEIM THEMA HEIZEN NUR AUF QUALITÄT.
www.stipka.de 05176/430
31580901_002426

RoBi ROHRREINIGUNG
24 Stunden erreichbar
Gutschein über 25,- € für den ersten Auftrag bei RoBi Rohrreinigung keine Barauszahlung möglich!
Ihr umweltfreundlicher Spezialist für die Abfluss-, Rohr- und Kanalreinigung
Mitglied in der Handwerkskammer Braunschweig
Beseitigung von Verstopfungen in Haushalt, Gewerbe und Industrie
Tel.: 0 53 72-97 86 44
Roberto Z. Orzechowski
Am Alten Hof 9, 31234 Edemissen
mail@robi-rr.de
www.robi-rohrreinigung.de
31584701_002426

HAGE Bauelemente
15% Winterrabatt auf Markisen und Insektenschutz bis zum 28.02.2027
Digitale Fassaden-bearbeitung
Rollläden
Markisen
Insektenschutz
Haus-Türen
Fenster
Hans-Georg Gnoyke, Inh. Kirsten Kassel
Senator-Voges-Straße 16 · 31224 Peine
Tel. (0 51 71) 67 22
hage-bauelemente@t-online.de
www. hage-bauelemente.de
Kostenlose Fachberatung vor Ort!
31091901_002426

Ein Tier zu Weihnachten? Lieber später schenken!

Ein Heimtier steht bei vielen Kindern ganz oben auf dem Wunschzettel. Doch als Überraschung unter dem Weihnachtsbaum sollte es nicht landen. Vor der Anschaffung sollten Familien gemeinsam klären, welches Tier zu ihrem Alltag passt und wer dauerhaft für seine Versorgung verantwortlich ist, rät der Zentralverband der Heimtierbranche (ZZF).

„Ein Heimtier braucht keinen Platz als Geschenk unter dem Weihnachtsbaum, sondern einen passenden Platz im Leben seiner Halter“, so ZZF-Präsident Norbert Holthenrich. Wer einem Kind den Tierwunsch erfüllen möchte, sollte sich als Familie in Ruhe vorbereiten. Denn die Verantwortung für das Wohlergehen des Tieres liege immer bei den Erwachsenen.

Vor dem Einzug sollten Familien unter anderem diese Fragen klären:

- Wie viel Platz, Zeit, Pflege und Beschäftigung braucht das Tier?
- Wie hoch ist seine Lebenserwartung?
- Wer kümmert sich täglich um das Tier - und wer betreut es im Urlaub oder im Notfall?
- Welche laufenden Kosten entstehen für Futter, Ausstattung und tierärztliche Versorgung?

Wichtig: „Ein Tier sollte nie eine Überraschung sein“, so Holthenrich. Daher sollten sich künftige Tierhalter erst mit seinen Bedürfnissen beschäftigen und die Entscheidung wohlüberlegt treffen. Ähnlich sieht es Ilona Wojahn, Präsidentin des bayerischen Landesverbands des Deutschen Tierschutzbunds: „Tiere sind keine Weihnachtsgeschenke“, erklärte sie kürzlich der dpa. „Wir lehnen generell Tiere als Geschenke ab, nicht zu Weihnachten, nicht zum Geburtstag und nicht zu Ostern. Die Entscheidung für ein Tier sollte jemand selbst treffen, Erwachsene genauso wie Kinder.“

MIT ALTERNATIV-GESCHENK ANFANGEN

Und wenn man Weihnachten jedenfalls irgendwie eine tierische Freude machen möchte? Eine Alternative zum Tier selbst sei, erst einmal einen altersgerechten Ratgeber zum Wunsch-Haustier zu schenken, sagt Holthenrich - oder auch einen Gutschein aus dem Zoofachhandel. Eltern und Kinder könnten sich anschließend gemeinsam informieren und beraten lassen. Wer einem Tier aus dem Tierheim ein neues Zuhause geben möchte, könne einen Besuch dort planen.

Das Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat (BMLEH) bietet online einen Haustier-Berater mit der Rubrik «Tipps zum Kauf» an, sollte der Wunsch nach Weihnachten noch da sein.

Auch wenn die Entscheidung für ein Heimtier bereits gemeinsam und gut überlegt gefallen ist, sollte das Tier nicht ausgerechnet rund um Weihnachten einziehen. Aufregung, Besucher und ein ungewohnter Tagesablauf könnten die Eingewöhnung erschweren. Nach den Feiertagen könne das neue Familienmitglied sein Zuhause und die Menschen in Ruhe kennenlernen, erklärt Holthenrich. (dpa)



Ein Haustier ist ein Familienmitglied, kein Festtagsgeschenk. Experten raten, vor der Anschaffung in Ruhe zu prüfen, welches Tier zum Leben der Familie passt. Foto: Ina Fassbender/dpa-mag

Autounfall am Zebrastreifen: Muss Radlerin mithaften?

Wer als Radler an einem Zebrastreifen nicht absteigt, sondern einfach darüberfährt, genießt keinen Vorrang mehr. Das Fahren auf dem Fahrrad dort kann dann sogar kann als starke Verletzung der Sorgfaltspflichten gewertet werden, so dass nach einer Kollision mit einem Auto sogar dessen Betriebsgefahr nicht anzurechnen ist. Den Schaden am Auto muss der Radler dann voll ersetzen. Das zeigt eine Entscheidung (Az.: 306 O 40/26) des Landgerichts (LG) Hamburg, über die der ADAC berichtet.

In dem Fall war ein Autofahrer mit seinem Fahrzeug stadteinwärts gefahren. Zu diesem Zeitpunkt gab es dichten und zähfließenden Verkehr. Zeitgleich war auch eine Radlerin in dieser Richtung unterwegs. Sie war auf einem Radweg gefahren, der von links kam. Dieser endete an der Straße, auf der der Mann mit seinem Auto fuhr. Dort war ein Zebrastreifen für Fußgänger vorhanden. Für Radler gab es keine extra Querungshilfe.



Den Zebrastreifen zum Überqueren der Straße nutzen? Dann vom Fahrrad lieber absteigen. Foto: Christoph Soeder/dpa/dpa-mag

AM ENDE DES RADWEGS EINFACH ÜBER DEN ZEBRASTREIFEN RADELN?

Dort fuhr die Frau mit ihrem Rad einfach von links kommend über den Zebrastreifen. Dort kam es dann zum Zusammenstoß mit dem Auto des Mannes. Im Nachgang forderte dieser von der Haftpflichtversicherung der Radlerin vollen Schadenersatz. Er war sich sicher: Ihn treffe keine Schuld am Unfall. Dichter Verkehr auch in der Gegenrichtung habe seine Sicht sehr eingeschränkt, argumentierte er. Und die Radlerin sei - ohne zu schauen oder das Tempo zu verringern - über den Zebrastreifen gefahren. So habe er sie erst sehr spät gesehen und den Zusammenstoß nicht abwenden können.

Doch die Versicherung verweigerte zunächst eine Zahlung. Das Argument: Der Autofahrer hätte gegen seine Sorgfaltspflichten verstoßen. Deswegen hafte er allein. Doch später zahlte sie die Hälfte der Forderungen. Damit indes war der Autofahrer noch nicht zufrieden und wollte die restlichen 50 Prozent einklagen.

SO BEWERTET DAS LANDGERICHT HAMBURG AM ENDE DAS GESCHEHEN

Am Ende musste das LG Hamburg eine Entscheidung treffen. Vereinfacht gesagt kam das Gericht zu dem Schluss, dass nicht der Autofahrer, sondern die Radlerin in erheblichem Umfang gegen ihre Sorgfaltspflichten verstoßen hat. Denn da sie den Zebrastreifen radelnd nutzte, hatte sie dort keinen Vorrang. Dafür hätte sie absteigen und das Rad als Fußgängerin schieben müssen. Zudem gestaltete sich die Lage durch den dichten Verkehr unübersichtlich.

Dem Autofahrer dagegen konnte das Gericht kein Fehlverhalten nachweisen. Er sei vorschriftsmäßig unterwegs gewesen. Fußgänger seien in der Nähe des Überweges nicht zu sehen, die Radfahrerin erst sehr spät erkennbar gewesen. Somit treffe ihn kein Verschulden an dem Unfall. Das Fehlverhalten der Frau wertete das Gericht zudem als so schwerwiegend, dass auch die Betriebsgefahr des Autos hier nicht anzurechnen war. Die Versicherung der Radlerin musste den Schaden des Autofahrers voll bezahlen. (dpa)

Ständig müde? Häufig erschöpft?

Der unterschätzte Grund für Erschöpfung, Schlappheit, Antriebslosigkeit

Der Wecker klingelt, doch erholt fühlt man sich nicht. Schon am Vormittag fehlt die Energie, und am Nachmittag lässt die Konzentration weiter nach. Erschöpfung ist in Deutschland weit verbreitet.[1]



Was wirklich hinter Erschöpfung steckt

Viele vermuten Stress als Hauptursache. Doch nach aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen liegt die Ursache häufig tiefer: Experten haben die sogenannte „Mikronährstofflücke“ als einen zentralen Faktor identifiziert. Denn: Damit wir uns fit und wach fühlen, braucht der Körper zahlreiche Mikronährstoffe, unter anderem die Vitamine B2, B3, B5, B6, B12 und C sowie Folsäure, Eisen und Magnesium. Viele Deutsche nehmen über die Ernährung nicht ausreichend dieser essenziellen Mikronährstoffe zu sich.

Auf das Zusammenspiel kommt es an

Doch auch die Zufuhr von hochdosierten Einzelvitaminen greift häufig zu kurz. Denn Mikronährstoffe funktionieren oft erst im Zusammenspiel richtig. Der menschliche Körper kennt keine isolierten Vitamine; vielmehr treten sie in natürlichen Quellen wie Obst und Gemüse immer im Verbund mit anderen Vitaminen und wertvollen sekundären Pflanzenstoffen auf.

109 Zutaten in nur einem Löffel täglich

Hier setzt OMFORTA an. Das von deutschen Forschern entwickelte flüssige Mikronährstoffkonzentrat vereint 109 sorgfältig ausgewählte Zutaten, darunter Obst, Gemüse, Kräuter, Blüten, Vitalpilze und Adaptogene – nicht als Einzelstoffe, sondern im Verbund. Wie es die Natur vorgesehen hat. Schon ein Löffel OMFORTA liefert dem Körper so eine Vielzahl essenzieller Vitamine und Nährstoffe (wie Vitamin B2, B3, B5, B6, B12 und C sowie Folsäure, Eisen und Magnesium).

So verfolgt OMFORTA einen grundlegend anderen Ansatz als die hochdosierten Einzel- und Multivitaminpräparate aus dem Internet oder der Apotheke. Denn OMFORTA ist als ganzheitliches Konzept gedacht, das den Körper umfassend mit essenziellen Nährstoffen und sekundären Pflanzenstoffen versorgt – mit einem einzigen Löffel pro Tag.

OMFORTA kann rezeptfrei in Apotheken vor Ort oder online erworben werden (PZN 20918912), ist aber auch direkt beim Hersteller unter www.omforta.de erhältlich.

Für Ihre Apotheke:

OMFORTA

PZN DE: 20918912

www.omforta.de

[1]Auctority GmbH (2024): 55,7% der Deutschen sind erschöpft, Pressemitteilung vom 07. August 2024, URL: presseportal.de/pm/164710/5838753 [Zugriff am: 09.10.2026]. • Bild KI-generiert.

32060101_002426

Hilfe, Verstopfung!

Unser Tipp für eine aktive Verdauung ohne Kompromisse

Stress, wenig Bewegung oder eine ballaststoffarme Ernährung führen häufig zu einer reduzierten Darmaktivität. Der Transport der Nahrung durch den Darm dauert dann deutlich länger und die Verdauung gerät ins Stocken – unregelmäßiger Stuhlgang oder sogar Verstopfung sind die Folge. Noch dazu tritt häufig ein unangenehmer Blähbauch auf.

Darmpassage erleichtern, gesunden Darm erhalten

Forscher haben mit Kijimea Regularis PLUS jetzt ein Produkt entwickelt, das den Darm in seiner natürlichen Funktion unterstützt. Kijimea Regularis PLUS enthält Methylcellulose und Psyllium, welches hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten[1]. Denn es quillt im Darm auf und dehnt die Darmmuskulatur so sanft. Dadurch erhält sie den Impuls, sich wieder zu bewegen. So kommt der Darm aus eigener Kraft in Schwung und die Verstopfung löst sich[2] – planbar und zuverlässig. In der Folge können auch die Gase im Darm reduziert werden, wodurch der Blähbauch zurückgeht. Außerdem



enthält Kijimea Regularis PLUS über 300 Millionen Bakterien pro Portion – ein zusätzliches Plus für Ihren Darm.

Ganz einfach zum neuen Darmgefühl

Kijimea Regularis PLUS lässt sich kinderleicht in den Alltag integrieren: ein- bis dreimal täglich einen Löffel des einzigartigen Granulats in ein Glas Wasser einrühren und trinken.[3] Der Darm wird so wie durch ein sanftes Training von innen heraus zur Bewegung animiert und der Bauch fühlt sich daraufhin angenehm leicht an. Kijimea Regularis PLUS wirkt rein physikalisch und führt selbst bei langfristigem Verzehr zu keinem Gewöhnungseffekt. Auch Neben- und Wechselwirkungen sind nicht bekannt.

Anwender sind überzeugt

Das innovative Prinzip hinter Kijimea Regularis PLUS rief bereits zahllose begeisterte Kundenreaktionen hervor. Heiko H. lobt, es handle sich dabei um „das beste Produkt, das ich bis jetzt hatte.“ Regina S. schwärmt: „Ich bin so überzeugt davon, dass ich meine Freunde auch begeistern konnte. Daher verschenke ich jetzt die kleinen Sets. Auch meinen Mann konnte ich begeistern und wir trinken es jetzt zusammen, jeden Tag.“ Und auch Samira V. bestätigt: „Ich bin froh, Kijimea Regularis PLUS gefunden zu haben.“

Für Ihre Apotheke:

Kijimea Regularis PLUS

(PZN 18788684)

www.kijimea.de



[1,3]Die Angabe „Hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten“ bezieht sich auf einen dreimaligen Verzehr pro Tag. • [2]Das enthaltene Psyllium hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten. • Namen Betroffener nachempfunden.

KIJIMEA®

AUS DER FORSCHUNG. FÜR DEIN LEBEN.

FUHRMANN MUNDSTOCK Mein Reiseprofi

Stilvoll reisen – Entspannt ankommen

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 — 9 Tage

Unterwegs auf deutschen Flusslandschaften

Passau – Regensburg – Nürnberg – Bamberg – Würzburg – Koblenz – Trier

Leistungen
- Fahrt im Luxusreisebus
- Flusskreuzfahrt laut Reiseverlauf auf der ●●●●● AMADEUS NOVA
- 8 x Übernachtung in der gebuchten Kabine
- Gourmet-Vollpension mit mehrgängigen Menüs und Menüwahl
- Nachmittagstee und Mitternachtssnack
- Begrüßungscocktail, Willkommensdinner und Abschieds-Galadinner
- Deutschsprachige Reiseleitung an Bord
- Gepäckservice an/von Bord
- Busbegleitung während der gesamten Flussreise

Ausflugspaket zubuchbar: 499,- €

Termin
15.07. - 23.07.27

Preise pro Person

Hauptdeck 2-Bett-Kabine:	**1899,- €**
Mitteldeck 2-Bett-Kabine:	2449,- €
Oberdeck 2-Bett-Kabine:	2649,- €
Oberdeck Suite:	2899,- €

Reisecode: D-BRIL6



Österreich & Ungarn — 8 Tage

Donau Rhapsody

Passau – Dürnstein – Wien – Budapest – Bratislava – Linz – Passau

Leistungen
- Fahrt im Luxusreisebus
- Flusskreuzfahrt laut Reiseverlauf auf der ●●●●● AMADEUS NOVA
- 7 x Übernachtung in der gebuchten Kabine
- Gourmet-Vollpension mit Menüwahl
- Nachmittagstee und Mitternachtssnack
- Kaffee und Tee nach dem Mittag- und Abendessen
- Begrüßungscocktail, Willkommensdinner und Abschieds-Galadinner
- alle Ausflüge lt. Routenverlauf inklusive
- erfahrene Bordreiseleitung
- Gepäckservice an/von Bord
- Busbegleitung während der gesamten Flussreise

Termin
22.08. - 29.08.27

Preise pro Person

Hauptdeck 2-Bett-Kabine achtern:	**1599,- €**
Hauptdeck 2-Bett-Kabine:	1999,- €
Mitteldeck 2-Bett achtern:	2259,- €
Mitteldeck 2-Bett-Kabine:	2449,- €
Oberdeck 2-Bett-Kabine:	2799,- €

Reisecode: D-AMNOV6



Ungarn & Österreich — 9 Tage

Donauzauber von Budapest bis Passau

Prag – Budapest – Esztergom – Bratislava – Wien – Dürnstein – Spitz – Melk – Linz – Passau

Leistungen
- Fahrt im Luxusreisebus
- 1 x Übernachtung/Halbpension im Raum Prag
- Flusskreuzfahrt laut Reiseverlauf auf der ★★★★ MS FIDELIO
- 7 x Übernachtung in der gebuchten Kabine
- Vollpension an Bord mit 4-Gang-Mittag- und Abendessen
- Getränke inklusive (Hauswein, Bier, Wasser, Softdrinks, Säfte, Kaffee, Tee)
- Begrüßungsgetränk und Begrüßungsbuffet
- Stadtführung Prag und Besuch Stift Melk
- Kapitänsdinner (Gala-Dinner)
- Gastauftritt von Graziano an Bord
- Reise- und Busbegleitung während der gesamten Flussreise

Ausflugspaket zubuchbar: 199,- €

Termin
25.07. - 02.08.27

Preise pro Person

Hauptdeck 2-Bett-Kabine achtern:	**1599,- €**
Hauptdeck 2-Bett-Kabine:	1779,- €
Hauptdeck Einzelkabine:	2395,- €
Mitteldeck 2-Bett-Kabine:	1949,- €
Oberdeck 2-Bett-Kabine:	2129,- €

Reisecode: D-FDONA6



Deutschland & Niederlande — 8 Tage

Große Rheinreise mit Mosel

Basel – Straßburg – Speyer – Rüdesheim – Koblenz – Cochem – Köln – Amsterdam

Leistungen
- Fahrt im Luxusreisebus
- Flusskreuzfahrt laut Reiseverlauf auf der ●●●●● AMADEUS CARA
- 7 x Übernachtung in der gebuchten Kabine
- Vollpension an Bord mit mehrgängigen Menüs und Menüwahl
- Kaffee und Tee nach dem Mittag- und Abendessen
- Nachmittagstee und Mitternachtssnack
- Begrüßungscocktail, Willkommens- und Abschieds-Galadinner
- Unterhaltungsprogramm an Bord
- Reiseleitung an Bord
- Gepäckservice an/von Bord
- Busbegleitung während der Flussreise

Ausflugspaket zubuchbar: 429,- €

Termin
10.05. - 17.05.27

Preise pro Person

Hauptdeck 2-Bett-Kabine:	**1859,- €**
Hauptdeck Einzelkabine:	3219,- €
Mitteldeck 2-Bett-Kabine:	2279,- €
Mitteldeck Einzelkabine:	3979,- €
Oberdeck 2-Bett-Kabine:	2399,- €
Oberdeck Suite:	2699,- €

Reisecode: D-RHEIN36



Deutschland & Polen — 8 Tage

Inselidylle rund um die Ostsee

Stralsund – Hiddensee – Peenemünde – Wolgast – Stettin – Eberswalde – Berlin

Leistungen
- Fahrt im Luxusreisebus
- Flusskreuzfahrt laut Reiseverlauf auf der ●●●● MS SANS SOUCI
- 7 x Übernachtung in der gebuchten Kabine
- Volle Verpflegung an Bord mit Frühstücksbuffet, Mittag- und Abendessen, Nachmittagskaffee mit Kuchen
- Begrüßungs- und Abschiedsgetränk, festliches Galadinner
- Vormittagsbouillon an „Flusstagen“
- Unterhaltungsprogramm und Tanzabend an Bord
- Gepäckservice an/von Bord
- durchgehende Reise- und Busbegleitung

Ausflugspaket zubuchbar: 299,- €

Termin
14.08. - 21.08.27

Preise pro Person

Hauptdeck 2-Bett-Kabine achtern:	**1699,- €**
Hauptdeck 2-Bett-Kabine:	2049,- €
Hauptdeck Einzelkabine:	2399,- €
Oberdeck 2-Bett-Kabine:	2369,- €
Oberdeck Einzelkabine:	3069,- €

Reisecode: D-STBSS6



Deutschland — 8 Tage

Von Berlin zur Kieler Woche

Berlin – Potsdam – Brandenburg – Magdeburg – Scharnebeck – Hamburg – Kiel

Leistungen
- Fahrt im Luxusreisebus
- 7 x Übernachtung in der gebuchten Kabine auf der ★★★★+ MS JOHANNES BRAHMS
- Vollpension: Frühstücksbuffet, Mittag- und Abendessen
- Kaffee/Tee mit Kuchen (je nach Tagesprogramm)
- Begrüßungsgetränk und Mitternachtssnack
- Kapitäns-Dinner inkl. Abschiedsgetränk
- Unterhaltungsprogramm an Bord
- Nutzung aller Einrichtungen im Passagierbereich
- durchgehende Reise- und Busbegleitung
- Gepäckservice an/von Bord

Ausflugspaket zubuchbar: 220,- €

Termin
19.06. - 26.06.27

Preise pro Person

Hauptdeck 2-Bett-Kabine achtern:	**1949,- €**
Hauptdeck 2-Bett-Kabine:	1999,- €
Hauptdeck Einzelkabine:	2499,- €
Oberdeck 2-Bett-Kabine:	2399,- €
Oberdeck Einzelkabine:	2799,- €

Reisecode: D-JBBEKIE6



Niederlande — 6 Tage

André Rieu – Der „Walzerkönig“

Roermond – Lüttich – Hasselt – Maastricht (oder ähnlich)

Leistungen
- Transfer zum/vom Schiff im Luxusreisebus
- Flusskreuzfahrt laut Reiseverlauf auf der ★★★★ MS DUTCH GRACE
- 5 x Übernachtung in der gebuchten Kabine
- 5 x Vollpension an Bord mit 3-Gang-Mittag- und 4-Gang-Abendessen, Kuchen und Mitternachtssnack
- Kaffee/Tee zu allen Mahlzeiten
- Begrüßungs- und Abschiedsgetränk
- Kapitänsdinner (5-Gang-Menü)
- tägliche Live-Musik
- Open Air-Konzert von André Rieu, Karte Rang 3 (B1) inklusive
- Gepäckservice an/von Bord
- deutschsprachige Reiseleitung an Bord

Ausflugspaket zubuchbar: ab 71,- €

Termine
06.07. - 11.07.27
11.07. - 16.07.27

Preise pro Person

Hauptdeck 2-Bett-Kabine achtern:	**1199,- €**
Hauptdeck 2-Bett-Kabine:	1349,- €
Hauptdeck Einzelkabine:	1849,- €
Mitteldeck Standard:	1499,- €
Mitteldeck Superior:	1599,- €
Oberdeck Standard:	1729,- €
Oberdeck Suite:	1849,- €

Reisecode: NL-DGROE6

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

30510702_002426



Kurz abwischen reicht nicht: Wer Nasenspray mit anderen teilt, kann damit Krankheitserreger weitergeben. Foto: Christin Klose/dpa-mag

Warum Sie Ihr Nasenspray besser nicht mit anderen teilen

Ein Nasenspray-Fläschchen für die ganze Familie? Keine gute Idee, wenn es nach dem Deutschen Berufsverband der Hals-Nasen-Ohrenärzte geht. Und zwar nicht nur, weil Kinder Nasensprays nutzen sollten, die niedriger dosiert sind als die Erwachsenen-Varianten.

Teilen sich nämlich mehrere Menschen ein Nasenspray, besteht Gefahr, dass Krankheitserreger auf diesem Wege weitergegeben werden, wie das Portal „Das HNO-Wartezimmer" warnt. Denn beim Sprühen kommt die Spitze des Fläschchens mit der Nasenschleimhaut in Kontakt, wo sich Bakterien und Viren tummeln. Sie können den Weg in das Fläschchen finden und sich dort vermehren. Benutzt die nächste Person das Nasenspray, sprüht sie sich im schlechtesten Fall eine Ladung Keime in die Nase.

SPITZE REINIGEN? REICHT NICHT AUS

Die Sprühspitze einfach abzuwischen oder abzuspülen, reicht übrigens nicht aus, um Infektionen zu unterbinden. Am besten besitzt jeder sein eigenes Nasenspray. Beschriftet man die Fläschchen mit Namen, besteht keine Verwechslungsgefahr.

Übrigens: Die HNO-Ärzte raten sogar dazu, angebrochene Nasensprays nach jedem Infekt vorsichtshalber zu entsorgen - sie also nicht für die nächste Erkältung in der Medikamentenschublade zu parken. So kann vermieden werden, dass man sich Erreger der letzten Erkältung erneut in die Nase sprüht.

NASENSPRAY-RESTE NICHT IN WASCHBECKEN ODER KLO KIPPEN

Bei der Entsorgung sollte man allerdings einen großen Fehler vermeiden: Nasenspray-Reste gehören weder ins Waschbecken noch ins Klo. Auf diesem Wege können die Wirkstoffe über das Abwasser in die Umwelt gelangen und dort Schaden anrichten.

Besser: Reste von Medikamenten - und daher auch von Nasenspray - mitsamt Behältnis im Restmüll entsorgen, wie das Umweltbundesamt rät. Allerdings dürfen Medikamentenreste nicht überall in den Hausmüll. In Berlin etwa müssen sie über Schadstoffmobile, Recyclinghöfe oder Apotheken entsorgt werden. Was genau vor Ort gilt, kann man über die Webseite «www.arzneimittelentsorgung.de» herausfinden. (dpa)

Raucher und Atembeschwerden? Auf COPD checken lassen

Häufiger Husten oder Atemnot beim Treppensteigen können auf eine chronische Lungenerkrankung hindeuten. Wer solche Beschwerden bemerkt, sollte sie ärztlich abklären lassen, rät Johannes Nießen, kommissarischer Leiter des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit (BIÖG). Denn eine COPD bleibe oft lange unbemerkt.

Die Abkürzung COPD steht für „chronisch obstruktive Lungenerkrankung". Rauchen ist laut BIÖG und dem Beauftragten der Bundesregierung für Sucht- und Drogenfragen Hendrik Streeck der größte Risikofaktor: Schätzungsweise 80 bis 90 Prozent der Erkrankungen seien darauf zurückzuführen.

2023 starben nach Angaben des Robert-Koch-Instituts (RKI) in Deutschland 36.716 Menschen an COPD. Laut Streeck handle es sich dabei nicht um einen harmlosen Raucherhusten: „Zerstörtes Lungengewebe wächst nicht nach."

Tabakrauch löst Entzündungen aus und schädigt unter anderem die Flimmerhärchen, die Schleim und Fremdstoffe aus der Lunge abtransportieren. Auch Lungenbläschen können zerstört werden. Verengte Atemwege und geschädigtes Lungengewebe erschweren das Atmen.



Die chronische Lungenerkrankung COPD ist nicht heilbar. Foto: Christin Klose/dpa-mag

Ein Rauchstopp könne das Risiko einer Erkrankung senken. Auch bei bereits diagnostizierter COPD lohne er sich: Er könne den weiteren Verlust an Lungenfunktion verlangsamen und die Lebenserwartung verbessern, so Nießen.

Wer mit dem Rauchen aufhört, kann auch sein Risiko für andere Erkrankungen minimieren - nach Angaben der Deutschen Krebshilfe sinkt das Risiko, an Lungenkrebs zu erkranken, fünf Jahre nach dem Rauchstopp um 60 Prozent.

Das BIÖG bietet eine kostenlose telefonische Beratung zur Rauchentwöhnung unter 0800 8313131 an. Sie ist montags bis donnerstags von 10 bis 22 Uhr sowie freitags bis sonntags von 10 bis 18 Uhr erreichbar. Weitere Informationen gibt es auf rauchfrei-info.de. (dpa)

Autobahnpanne: Wie Sie sich und andere nicht gefährden

Im Radio spielt ein cooler Song, die Autobahn ist nicht zu voll und es dauert gar nicht mehr lang zum Ziel. Doch plötzlich bockt das Auto - eine Panne bahnt sich an. Wie man sich nun verhält, um sich und andere möglichst wenig zu gefährden, zeigen diese Tipps vom Auto Club Europa (ACE).



Unfall oder Panne auf der Autobahn? Warnblinker an, sicher anhalten und alle Insassen hinter die Leitplanke bringen. Foto: Karl-Josef Hildenbrand/dpa/dpa-mag

WARNBLINKANLAGE AN, GESCHWINDIGKEIT RAUSNEHMEN

▶ Tauchen Probleme auf, sollte man einen kühlen Kopf bewahren, aber schnellstmöglich die Warnblinker anstellen.

▶ Dann nimmt man Tempo raus, aber ohne die Nachfolgenden zu gefährden.

▶ Idealerweise bringt man das Auto sicher und ohne hektische Lenk- und gefährliche Bremsmanöver zum Stehen.

▶ Am besten ist es, wenn man noch einen Park- oder Rastplatz ansteuern kann. Ist das nicht mehr möglich, ist vielleicht noch eine Nothaltebucht erreichbar.

▶ Klappt das alles nicht mehr, ist auf dem Standstreifen oder am rechten Fahrbahnrand anzuhalten – die gefährlichste Variante. Dann sind die nächsten Schritte extrem wichtig.

AUTO ABSTELLEN UND WARNWESTEN ANZIEHEN

▶ Steht das Auto am Rand oder Pannenstreifen, sollten bestenfalls noch die Räder nach rechts eingeschlagen werden. Das soll laut ACE bei einem Auffahrunfall verhindern helfen, dass das Auto in Richtung Fahrbahn geschoben wird.

▶ Alle Insassen ziehen nun die Warnwesten über. Bei Dunkelheit, schlechter Sicht oder Regen neben der Warnblinkanlage auch das Standlicht einschalten. So ist das Auto für andere sichtbarer.

SCHNELL RAUS AUS DEM AUTO – ABER SICHER

▶ Niemals im Auto sitzen bleiben. Auch schlechtes Wetter oder Ähnliches dürfen nicht dazu führen, im Inneren des Fahrzeugs auf Hilfe zu warten. Denn bei Auffahrunfällen kann das schlimmstenfalls tödlich enden.

▶ Warnwesten an und schnellstmöglich raus aus dem Auto, dabei aber nicht hektisch werden. Wichtige Dinge wie Handy, etwas zum Trinken und Kleidung mitnehmen.

▶ Nur zur von der Fahrbahn abgewendeten Seite aussteigen, auch wenn das im Einzelfall etwas Akrobatik erfordern sollte. Ansonsten steigt die Gefahr, von nachfolgenden Fahrzeugen erfasst zu werden.

▶ Sobald man aus dem Auto ausgestiegen ist, gehen alle so schnell wie möglich hinter die Leitplanke. Aber nicht direkt hinter die Planke, sondern man hält – sofern es die Umstände vor Ort erlauben – ausreichend Abstand.

▶ Sollte keine Leitplanke vorhanden sein, platzieren sich die Insassen in einem Abstand von mindestens 200 Metern zum Pannenauto entgegen der Fahrtrichtung und in ausreichendem Abstand zur Fahrbahn.

ANDERE WARNEN - SICH SELBST NICHT GEFÄHRDEN

▶ Nicht vergessen, das Warndreieck korrekt aufzustellen. In geschlossenen Ortschaften reicht ein Abstand von etwa 50 Metern, auf Landstraßen sollten es mindestens 100 Meter sein, so der ACE.

▶ Ist es vor Ort unübersichtlich, etwa wegen Kurven oder Kuppen, dann mehr Abstand nehmen.

▶ Auf Autobahnen gelte ein Richtwert von 150 bis 400 Metern, je nach Sicht.

▶ Wichtig dabei: Immer den Verkehr im Blick halten und den Weg zum Aufstellort und zurück nach Möglichkeit immer hinter der Leitplanke zurücklegen, um sich selbst nicht zu gefährden. Wer das aufgebaute Warnschild vor sich herträgt, ist bereits dann schon besser sichtbar.

▶ Beim Abschätzen der Entfernung können die Leitpfosten helfen, die im Abstand von 50 Metern stehen.

▶ Nicht vergessen, vor der Weiterfahrt oder dem Abschleppen das Schild wieder einzusammeln.

HILFE RUFEN - ABER NIEMALS DIE FAHRBAHN BETRETEN

▶ Ist das Warndreieck platziert und alle stehen im sicheren Abstand, kann die Pannenhilfe gerufen werden.

▶ Wurde zuvor etwa Ladung verloren oder sind Fahrzeugteile abgefallen: Niemals selbst auf die Fahrbahn treten und versuchen, diese zu bergen – es besteht Lebensgefahr. In solchen Fällen in Deutschland die Polizei unter 110 anrufen.

▶ Achtung: In den europäischen Nachbarländern gelten teils andere Polizei-Rufnummern. Wer sich nicht sicher ist, wählt am besten den Hilfe-Notruf 112. (dpa)

Inwiefern Eltern Schulgeld absetzen können

Geht Ihr Kind auf eine Privatschule? Dann können Sie das Schulgeld zumindest teilweise steuerlich geltend machen. Denn 30 Prozent der Aufwendungen können als Sonderausgaben in der Steuererklärung angegeben werden - bis zum Höchstbetrag von 5.000 Euro je Kind. Was nicht berücksichtigt werden darf: Kosten für Beherbergung, Betreuung und Verpflegung. Seit Juni 2026 gilt für Betroffene eine verbraucherfreundliche Neuerung.

Der Bundesfinanzhof (BFH, Az. X R 27/23) hat nämlich entschieden, dass das Schulgeld auch dann steuerlich abgesetzt werden darf, wenn es nicht direkt an die Schule, sondern an den Förderverein der Einrichtung gezahlt wurde. Bislang war das nicht der Fall, teilt der Bundesverband Lohnsteuerhilfevereine (BVL) mit. Solche Zahlungen an den Förderverein der Privatschule sind allerdings üblich.

Voraussetzung für die steuerliche Berücksichtigung ist lediglich, dass der Förderverein die Mittel an den Schulträger weitergeleitet hat und diese ausschließlich zur Finanzierung des normalen Schulbetriebs verwendet werden. „Ergibt sich diese Zweckbindung nicht bereits aus der Vereinssatzung, liegt die Nachweispflicht beim Steuerpflichtigen", erklärt BVL-Geschäftsführerin Jana Bauer. Dann sollten Eltern beim jeweiligen Förderverein der Schule eine Bescheinigung anfordern, aus der hervorgeht, dass die Zahlungen dem Schulträger für dessen Eigenanteil sowie für laufende Betriebskosten zugeflossen sind.

Der BFH entschied, dass eine solche Bescheinigung für den Sonderausgabenabzug ausreichend ist. „Eltern sollten die Steuerersparnis nicht verschenken und den Sonderausgabenabzug mit der Einkommensteuererklärung geltend machen", empfiehlt Bauer. Der Sonderausgabenabzug ist in der Anlage Kind in der Zeile 56 der Einkommensteuerformulare zu beantragen. Eine Berücksichtigung solcher Zahlungen als Spenden ist jedoch weiterhin ausgeschlossen. (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
KI-modifiziert
E-Paper-App mit neuen Funktionen
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



Den Ball zurückgeben: Wird man im Meeting mit einer kritischen Frage überrascht, wirkt eine Rückfrage souveräner als Ausflüchte. Foto: Zacharie Scheurer/dpa-mag

Kritik im Meeting: Diese Rückfrage lässt Sie souverän wirken

„Da fehlt noch einiges!“, „Das hätte ich anders erwartet.“ oder „Bist Du Dir sicher, dass Du das gut durchdacht haben?“: Unerwartete Kommentare wie diese können einen nach einer Präsentation oder während eines Meetings gehörig verunsichern. Betroffene wünschen sich in so einer Situation häufig eines: schlagfertig kontern zu können. Gerade unter Druck gelingt das aber nicht immer - erst recht nicht mit dem im Job gebotenen Fingerspitzengefühl.

Die Coachin Yvonne de Bark verrät Beschäftigten im Karrierenetzwerk Xing einen Trick, wie sie sich geschickt aus so einer vermeintlichen Verteidigungsposition lösen können, ohne das Gegenüber anzugreifen: sachlich nachfragen.

FOKUS VERSCHIEBEN

Ein „Wie genau meinst Du das?“, „Was ist Dir dabei besonders wichtig?“ oder „Kannst Du mir bitte ein Beispiel dazu geben?“ lenkt den Fokus von Ihnen umgehend auf den entsprechenden Kollegen zurück. Auf diese Weise holen Verunsicherte das Gespräch de Bark zufolge wieder in die eigenen Hände.

Laut der Coachin wirkt die Rückfrage aus diesen drei Gründen so gut:

HALTUNG MUSS STIMMEN

Wichtig ist laut de Bark aber, dass die innere Haltung im Moment der Nachfrage stimmt. Es muss Ihnen wirklich darum gehen, zu verstehen, was Ihr Gegenüber mit seiner Aussage meint. So könne aus der Nachfrage ein gutes Gespräch entstehen. Das Gegenüber merke hingegen sofort, wenn man innerlich im Widerstand sei. Dann klinge dieselbe Frage schnell spitz, weil Stimme, Blick und Haltung keine Offenheit suggerierten.

Yvonne de Bark rät darum, vor der Rückfrage einmal bewusst auszuatmen, die Schultern sinken zu lassen und das Kinn gerade zu halten. Das verändert, wie die Frage ankommt. Wer die Rückfragen zudem mehrmals im Auto, vor dem Spiegel oder beim Kochen wiederholt, dem kommen sie im entscheidenden Moment leichter über die Lippen. (dpa)

Kleines Trampolin, großer Spaß: Was genau ist Rebounding?

Sie wollen mehr Cardio machen, aber Joggen ist Ihnen zu langweilig? Dann könnte Rebounding Ihre Fitness-Lösung sein.

Hinter dem Trendsport (von engl. „rebound“ für zurückfedern) verbirgt sich ein Work-out auf einem Mini-Trampolin. Keine Sorge, wenn Sie jetzt an einen Salto denken müssen - akrobatisch wird's beim Rebounding nicht. „Anders als beim klassischen Trampolinspringen geht es nicht um möglichst hohe Sprünge“, sagt die Fitnesstrainerin Katja Traxel, Dozentin an der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHfPG).

Vielmehr geht es um verschiedene Schritt- und Sprungfolgen, passend zum Rhythmus der Musik zu kleinen Choreographien angeordnet. Teil einer Rebounding-Klasse sind zudem oft auch Kraftübungen, bei denen das Mini-Trampolin einbezogen wird - etwa, indem man eine Plank mit den Unterarmen auf dem Sprungtuch hält.



Rebounding trainiert nicht nur die Ausdauer, sondern auch Rumpfmuskulatur und Gleichgewichtssinn. Foto: Henning Kaiser/dpa-mag

WAS BRINGT REBOUNDING?

Der Expertin zufolge ist Rebounding ein „umfassendes Ganzkörpertraining“. Beansprucht und trainiert wird nicht nur das Herz-Kreislauf-System und damit die Ausdauer. Auch die Muskeln in Beinen und Rumpf sowie Gleichgewicht und Koordination werden gefordert.

WAS MUSS ICH VOR DER ERSTEN REBOUNDING-KURSSTUNDE WISSEN?

Bequeme Kleidung und ein gut stützender Sport-BH: So ist man gut gekleidet fürs erste Mal auf dem Mini-Trampolin. „Gesprungen wird barfuß oder in Schuhen, näheres klärt der Kursanbieter“, sagt Katja Traxel. Also gilt: vorher schlaumachen.

Es schadet auch nicht, ein Handtuch und eine Wasserflasche mitzunehmen. Die Wahrscheinlichkeit, dass der Schweiß läuft, ist hoch. Wer bislang ein Sportmuffel war, muss sich aber nicht sorgen: „Rebounding lässt sich grundsätzlich an verschiedene Fitnesslevel anpassen“, so die Expertin.

Mit der richtig Technik auf dem Trampolin muss man sich womöglich erstmal vertraut machen: Entscheidend ist, die Füße beim Springen und Bouncen (also beim Federn, ohne dass die Füße abheben) möglichst tief in das Sprungtuch zu drücken. Auch wenn der Beat der Musik es ganz schön eilig hat: „Technik geht vor Tempo, lieber sauber federn als schnell springen“, rät Katja Traxel.

WAS, WENN ICH EINEN EHER SCHWACHEN BECKENBODEN HABE?

Wer nicht den stärksten Beckenboden hat, verliert bei intensiven Sprüngen schnell mal ungewollt ein paar Tropfen Urin. Tipp: lieber vor Kursbeginn kurz auf die Toilette huschen, damit die Blase möglichst leer ist.

Wer größere Beckenbodenprobleme hat, lässt am besten ärztlich bzw. physiotherapeutisch abklären, inwiefern Rebounding sinnvoll ist. Oft lässt sich das Training anpassen - etwa indem man auf besonders hohe, intensive Sprünge verzichtet.

In der Schwangerschaft und nach einer Geburt gilt ohnehin: Rebounding nicht ohne grünes Licht von Arzt oder Ärztin. Auch bei ausgeprägten Gleichgewichtsproblemen oder Herz-, Gelenk- und Rückenbeschwerden ist ärztliche Rücksprache wichtig, so Traxel. (dpa)

AnzeigenSpezial



32026001_002426

TOLLE TANNEN, SCHÖNES FEST

Der Weihnachtsbaum zum Fest verliert nichts von seinem Reiz

Weihnachtsbäume werden knappes Gut – angepasste Preise unumgänglich

Seit einigen Jahren schrumpfen die Produktionsflächen von Weihnachtsbäumen in Deutschland und ganz Europa kontinuierlich. In der Saison 2026 wird diese Entwicklung für Verbraucher deutlich spürbar: Das Angebot an Weihnachtsbäumen wird knapper. Gleichzeitig sind die Kosten stark gestiegen. Beides wird zwangsläufig zu einer deutlicheren Preisanpassung führen als in den vergangenen Jahren.



Über viele Jahre hinweg und mit großem Arbeitseinsatz wächst der natürliche Weihnachtsbaum in den Kulturen heran. Foto: VNWB



Der natürliche Weihnachtsbaum ist und bleibt für viele Menschen der Inbegriff der Weihnachtszeit. Foto: VNWB

Weniger Anbauflächen, weniger Produzenten

Hinter dem Rückgang bei Produktionsflächen und Erntemengen stehen mehrere Entwicklungen. Immer mehr Betriebe reduzieren ihre Anbauflächen oder geben die Erzeugung von Naturbäumen vollständig auf. Die Produktion ist mit einer hohen Belastung verbunden, denn Weihnachtsbäume werden sehr arbeits- und personalintensiv über viele Jahre hinweg erzeugt. Zugleich sind die Verdienste in den vergangenen Jahren kontinuierlich zurückgegangen. Für manche Betriebe wird es deshalb wirtschaftlich attraktiver, ihre Flächen anderweitig zu nutzen.

Auch für Betriebsinhaber und potenzielle Nachfolger stellt sich die Frage nach der wirtschaftlichen Perspektive. In anderen Branchen bieten sich bessere Verdienstmöglichkeiten bei deutlich geringerem Risiko und niedrigerer Arbeitsbelastung. Neue Produzenten kommen deshalb nur sehr vereinzelt hinzu, während bestehende Betriebe kaum expandieren.

Zusätzlich können Trockenheit, Hagelschäden und andere extreme Naturereignisse das Angebot in einzelnen Regionen weiter verknappen.

Kosten der Produktion steigen weiter

Die notwendige Preisanpassung in der kommenden Weihnachtsbaumsaison ist nicht allein auf das knappere Angebot zurückzuführen. Entlang der gesamten Wertschöpfungskette sind die Kosten gestiegen. Besonders ins Gewicht fallen:

- höhere Kosten für Betriebsmittel, Verpackungen, Nährstoffe, Pflanzenschutz, Energie und Treibstoff
- steigende Löhne und der zunehmende Mangel an Arbeitskräften
- besonders stark steigende Logistikkosten durch höhere Maut- und Energiepreise sowie begrenzte Transportkapazitäten
- zusätzliche Dokumentations- und Verwaltungsanforderungen
- geopolitische Unsicherheiten und deren Auswirkungen auf Energie-, Transport- und Beschaffungskosten

Weihnachtsbäume werden 2026 etwas teurer

Vor dem Hintergrund dieser Entwicklungen erwarten der Bundesverband der Weihnachtsbaum- und Schnittgrünerzeuger (BVWE) und der Verband natürlicher Weihnachtsbaum e.V. (VNWB) für die Saison 2026 Endkundenpreise, die sich in diesen Korridoren bewegen:

- Nordmanntanne: 25 bis 33 Euro pro Meter
- Blaufichte: 17 bis 22 Euro pro Meter
- Rotfichte: 14 bis 19 Euro pro Meter

Die tatsächlichen Preise können nach Region, Baumgröße, Qualität und Verkaufsstelle variieren.

Die Versorgungssicherheit bleibt auch 2026 gewährleistet

Auch in der Saison 2026 können sich Verbraucher auf eine große Auswahl an natürlichen Weihnachtsbäumen freuen. Die Erzeuger bereiten sich mit viel Erfahrung, Engagement und Leidenschaft auf die kommende Saison vor und sorgen dafür, dass für jeden Geschmack und jedes Budget der passende Weihnachtsbaum verfügbar ist.



30775101_002426



30491101_002426



32612301_002426



32353501_002426

STELLENMARKT

MEDIZINISCHE– UND PFLEGEBERUFE

Philipp-Spitta gGmbH

Das Philipp-Spitta-Seniorenzentrum sucht zu sofort:

Pflegefachkraft (m/w/d)

Wir bieten Ihnen eine interessante Tätigkeit in einem vielfältigen Aufgabenbereich. Es erwartet Sie ein teamorientiertes Arbeitsklima mit modernen Arbeitsbedingungen. Die Vergütung richtet sich nach dem Tarifvertrag TV DN mit einer zusätzlichen Altersversorgung und weiteren Benefits.

Bei Fragen stehen wir Ihnen unter Telefon: **05171 9970** zur Verfügung.

Wir freuen uns auf Ihre schriftliche Bewerbung. Diese senden Sie gerne per E-Mail an:
info@spitta-seniorenzentrum.de

32904901_002426

HANDWERK / GEWERBLICHE BERUFE

Wir sind ein Unternehmen der Wohnungswirtschaft und suchen eine/n

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

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

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

31907501_002426

MINI– UND NEBENJOBS

Reinigungskraft im Privathaushalt, 1x/wöchentl. gesucht ☎ 05171/55336

Achtung Stellensuchende

Legen Sie Bewerbungen keine Originalzeugnisse oder andere wichtige Papiere bei, deren Verlust oft unersetzlich ist.

Für verlorengegangene Einsendungen können wir keinerlei Haftung übernehmen.

Ihre Anzeigenabteilung

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

IMMOBILIENMARKT

IMMOBILIENVERKAUF

HÄUSER

EFH Raum Peine zu verk. 160 m² Wfl, 6,5 Zi, 1024 m² Grdst, voll unterkellert, Gge, DCP, Pav und GH. ☎ 0152-02517301

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

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

Peine/Edemissen gesu.
Junge Familie möchte näher zu den Großeltern ziehen und sucht Haus oder Haushälfte ab 120 m² Wohnfl. 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

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

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

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

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

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**

IMMOBILIEN DIENSTLEISTUNGEN

TRANSPORTE / UMZÜGE

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

Bestellen Sie Ihren kostenlosen Testament-Ratgeber:
Linda Drasba
Tel. 0 21 56/97 88 173 oder
unter info@medeor.de

Ein gutes Herz **lebt weiter.**

Ihr Testament schenkt Leben!
medeor.de/testament

action medeor
Die Notapotheke der Welt

GESUNDHEIT

Fußpflege und Maniküre, auch für Diabetiker. Nur Hausbesuche.
☎0172/7855361

VERSCHIEDENES

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

Mit dem Nachlass Gutes tun

Bestellen Sie kostenfrei den Testament-Ratgeber „Mein CARE-Paket für die Zukunft“:
0228 97563-25
vererben@care.de
www.care.de/vererben

care
wirkt. weltweit.

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

Was wäre Ihr letztes Geschenk an die Welt?



Mein Erbe tut Gutes.

Das Prinzip Apfelbaum

www.mein-erbe-tut-gutes.de · (030) 29 77 24 36
Eine Initiative gemeinnütziger Organisationen in Deutschland.

Winterspezial: Die Peiner Allgemeine Zeitung mit neuem Gerät und 100 Euro Prämie.

E-Paper wahlweise mit iPad, Galaxy Tab oder iPhone

Peine. Mit der PAZ bleiben Sie nah dran: an den Menschen, den Entwicklungen und den Themen aus Stadt und Region, die Sie im Alltag betreffen. Die PAZ informiert verlässlich und erklärt die Hintergründe. So behalten Sie den Überblick – über Peine und die Welt.

Mit den Digitalpaketen der Peiner Allgemeinen Zeitung verbinden Sie verlässlichen Journalismus mit einem neuen Tablet oder Smartphone – für entspannte Lesemomente zu Hause und aktuelle Informationen unterwegs. Wählen Sie zwischen dem Samsung Galaxy Tab A11+, dem Apple iPad (11. Gen.) oder dem iPhone 18 Pro.

Die digitale Version der gedruckten PAZ steht Ihnen bereits ab 20 Uhr am Vorabend zur Verfügung. Dazu bietet Ihr Digitalpaket uneingeschränkten Zugang zu allen Artikeln, Podcasts, Videos und Services auf PAZ-online.de sowie in der PAZ Nachrichten & Podcast App. Die PAZ am Sonntag, das digitale Rätselmagazin und ausgewählte Digitalmagazine sind ebenfalls verfügbar. Alles bequem auf Ihrem neuen Tablet oder Smartphone.

Freuen Sie sich außerdem auf ein besonderes Extra zur Winterzeit: Eine 100 Euro Geldprämie! Das Angebot können Sie als Neukundin oder Neukunde ebenso nutzen wie beim Wechsel von der gedruckten Ausgabe zum digitalen Lesen. Die Mindestlaufzeit beträgt jeweils 24 Monate.

Alle Digitalpakete enthalten die digitale Ausgabe der PAZ sowie ein Tablet bzw. das iPhone. Folgende Geräte stehen dabei zur Auswahl:

- Samsung Galaxy Tab A11+: 46,90 Euro monatlich, einmalige Gerätezuzahlung 1 Euro

- Apple iPad (11. Gen.): 50,90 Euro monatlich, einmalige Gerätezuzahlung 49 Euro

- iPhone 18 Pro: 60,90 Euro monatlich, einmalige Gerätezuzahlung 749 Euro

Bestellen Sie bis zum 04.01.2027 unter abo.PAZ-online.de/angebot und sichern Sie sich Ihr Digitalpaket mit neuem Gerät und 100 Euro Geldprämie. Bei Fragen erreichen Sie das Team der Peiner Allgemeinen Zeitung unter 05171/406 176.



30790001_002426

KRAFTFAHRZEUGMARKT

KFZ ANGEBOTE

OPEL

Corsa C bj 02 124000 orginal tüv neue klima kein rost 1190€ 01637379739

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

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

MOTORRÄDER / ZWEIRÄDER

Kaufe gebr. Motorräder
auch defekt ☎ (0531) 8789370

WOHNMOBILE / –WAGEN

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



MARKTPLATZ

TV / FOTO / PHONO / ELEKTRONIK

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

HOBBY UND FREIZEIT

Modelleisenbahn und altes Spielzeug gesucht ☎ (039403) 94168

TIERMARKT

Nestjunge und zuchtreife Wellensittiche u. Kanarien. PE 0162/3084690

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

KAMINE / SAUNA

Kaminholz frei Haus (0170) 1045267

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

Bei Anzeigen, die unter Chiffre erscheinen,

können wir über Auftraggeber keine Auskunft geben.

Die Geheimhaltung des Auftraggebers ist jeweils verpflichtender Bestandteil des Anzeigen-Auftrages bei Chiffre-Anzeigen.

GARTEN

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
27763901_002426

Gartenpfl. 35% Rabatt, 0172/1593860

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

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

Kindermann Gartenpflege
Strauch- und Heckenschnitt, Baumschnitt und Fällung, Rodungen, Pflasterarbeiten, Zaunbau, Gartengestaltung uvm. Rufen Sie jederzeit an.
☎Tel. 0152 24 93 48 37

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

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

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





30055201_002426

DIENSTLEISTUNGEN

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

Maler hat Termine frei, Fassaden und Holzanstriche, Innen- und Außenarbeiten. ☎0163/2051299

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

Wohnungsrenovierung
☎0160 97739654

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

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

Badsanierung mit Sanitär
Tel: 0160 97739654

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

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

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



Hinterlassen Sie etwas, das bleibt. Jetzt kostenlos den **NABU-Ratgeber „Testament“** anfordern.
www.NABU.de/testamente
E-Mail: testament@NABU.de
Telefon: 030.28 49 84-1572



31112101_002426

Digitaler Adventskalender 2026
Jeden Tag ein Türchen, jeden Tag die Chance auf einen Gewinn

Peine. Adventskalender gehören fest zur Vorweihnachtszeit – egal ob mit Schokolade, Tee, kleinen Büchern oder Beautyprodukten. Mittlerweile gibt es unzählige Varianten, doch eines haben sie alle gemeinsam: Sie versüßen den Dezember und sorgen für kleine Glücksmomente im oft trubeligen Alltag. Genau hier setzt der **digitale Adventskalender der PAZ** an. Gemeinsam mit Peine Marketing lädt die Peiner Allgemeine Zeitung in diesem Jahr erneut zum täglichen Mitmachen ein.

Vom 1. bis zum 24. Dezember öffnet sich unter www.paz-online.de/kalender jeden Tag ein neues, digitales Türchen. Dahinter wartet immer ein „**(P)EINER für alles**“-Gutschein im Wert von **10 bis 50 Euro**. Mal klein und charmant, mal ein echtes Highlight – denn der Gutscheinwert wechselt täglich und bleibt bis zum Öffnen geheim.

Doch damit nicht genug: Unter allen Teilnehmenden wird nach Abschluss der Aktion zusätzlich ein **250-Euro-Hauptgutschein** verlost. Wer regelmäßig mitmacht, erhöht automatisch seine Gewinnchance.

Mitmachen ist kinderleicht:
Einfach ab dem 1. Dezember das Türchen des Tages öffnen, das angezeigte Gewinnformular ausfüllen und absenden – schon ist man dabei. Der Zugang erfolgt über den QR-Code oder direkt über www.paz-online.de/kalender. Alle Teilnehmenden landen im virtuellen Lostopf, und die Gewinnerinnen und Gewinner werden von der PAZ persönlich benachrichtigt.

Der „(P)EINER für alles“-Gutschein bietet einen weiteren großen Vorteil: Er ist vielseitig nutzbar und in zahlreichen Geschäften, Restaurants und Dienstleistungsbetrieben in Peine und dem Peiner Land einlösbar. Damit eignet er sich nicht nur perfekt zum Selbstbeschenken, sondern auch als Geschenk für Familie, Freundinnen oder Freunde. Gleichzeitig unterstützt jeder eingelöste Gutschein den lokalen Handel und trägt dazu bei, die Attraktivität der Peiner Innenstadt zu stärken.

Ein Klick, ein Türchen, ein bisschen Adventszauber – und vielleicht sogar ein Gewinn.

Die PAZ und Peine Marketing wünschen viel Glück und eine stimmungsvolle Vorweihnachtszeit!





Traurig? In diesem Zustand können Tränen kullern, müssen aber nicht. Jeder Mensch verarbeitet Gefühle anders.
Foto: Tania Cervián/Westend61/dpa-mag

Stimmt etwas nicht mit mir, wenn ich (fast) nie weine?

Erleichtert, klarer, geordneter: So fühlen sich manche Menschen nach dem Weinen. Wenn bei mir selten bis nie die Tränen kullern - ist etwas falsch mit mir?

„Da kann man klar sagen: Nein", beruhigt der Psychotherapeut Matthias Hammer. Denn Weinen ist nicht per se ein Muss für einen gesunden Umgang mit Gefühlen. Trauer, Wut, Verzweiflung oder Enttäuschung drücken Menschen ganz unterschiedlich aus. „Es gibt emotionalere Stile - und es gibt nüchternere, sachlichere Stile", sagt Hammer.

Nun gibt es allerdings einen Unterschied zwischen „So bin ich gestrickt" und „Ich drücke negative Gefühle weg und weine deshalb nie". Im zweiten Fall sprechen Psychologen von Gefühlsvermeidung. Und die kann sich mit der Zeit durchaus zum behandlungsbedürftigen Problem entwickeln.

Das eine vom anderen zu unterscheiden, ist allerdings oft nicht leicht. Hammer rät, sich diese zwei Fragen zu stellen: „Bin ich in Kontakt mit meinen Gefühlen? Habe ich eine innere Bereitschaft, meine eigenen Gefühle wahrzunehmen und auch auszudrücken?"

HALLO, GEFÜHLE! SO LÄDT MAN SIE WIEDER INS LEBEN EIN

Wenn Sie ehrlich mit sich selbst sind, tendiert die Antwort jeweils zu einem „Nein"? Damit sind Sie nicht allein. „In unserer verkopften Gesellschaft haben wir es ein bisschen verlernt, Gefühle zu spüren und wahrzunehmen", beobachtet der Buch-Autor („Die 1-Minuten-Strategie gegen Overthinking").

Die gute Nachricht: Genau das können wir uns wieder beibringen. Erster Schritt ist anzuerkennen, dass jedes Gefühl eine Botschaft in sich trägt, sie sind „ein inneres Kommunikationssystem", wie Hammer es nennt. Oft allerdings erfassen wir gar nicht, was Gefühle uns sagen wollen, weil wir mit unserer Bewertung zuvorkommen. „Viele haben die Vorstellung: Wenn ich mich nicht gut und glücklich fühle, ist etwas falsch mit mir."

Einfach mal eine Weile mit der Traurigkeit oder der Angst zu sein und sie als normalen Teil des Lebens zu akzeptieren? Schwierig unter solchen Bedingungen. Probieren wir allerdings, unseren Gefühlen mit einer freundlichen, offenen und wohlwollenden Haltung zu begegnen, sieht es schon anders aus.

ZWEI TIPPS FÜR BESSEREN KONTAKT ZU UNSEREN GEFÜHLEN

▶ Kleine Alltagsmomente zum Üben nutzen

Matthias Hammer rät, den Fokus zunächst auf kleine Alltagsmomente zu richten und nachzuspüren, was sie mit uns machen, „wie zum Beispiel der schöne Morgenhimmel Freude in mir auslöst oder der Hund, der mich zu Hause empfängt. Damit beginnt oft wieder die Gefühlswahrnehmung - wir bekommen differenzierter mit, was in uns vorgeht."

▶ Ein passendes Ventil finden

Gefühle kommen und gehen in Wellen. Wenn wir sie zulassen, können wir innere Befreiung erleben: Klar, das geht durchs Weinen, wenn die Tränen denn kullern wollen. Es gibt aber auch andere Wege, um Gefühle zu verarbeiten und auszudrücken.

Etwa Journaling, bei dem man versucht, seinen inneren Zustand auf Papier zu bringen. Und natürlich: Gespräche mit anderen. „Wenn das Gegenüber einem zuhört und Verständnis signalisiert, ist das hilfreich und erleichternd", sagt Hammer. Plus: Emotionen zu zeigen, schafft Nähe und Verbundenheit und stärkt somit unsere Beziehungen. (dpa)



32101901_002426