

# TAUSCH PRÄMIE

KASSIEREN SIE JETZT BIS ZU

# 2200,-\*

## FÜR IHR ALTES SOFA

\*Sie geben uns Ihre alte Garnitur, wir geben Ihnen einen Rabatt von mindestens fünfundzwanzig Prozent, maximal jedoch zweitausendzweihundert Euro beim Kauf einer neuen Garnitur. Gültig bis Samstag, den 20. Januar 2024.



**INKLUSIVE**  
Sitztiefen-  
verstellung

**Eckkombination,**  
in Stoff, Stellmaß ca. 296 x 179 cm.  
**Inkl. 3x Sitztiefenverstellung.**  
Ohne weitere Funktionen und Kissen.

WERBEPREIS: ~~1732,-~~  
TAUSCHPRÄMIE\* - 433,-

## 1299,-

Unser bisheriger 30-Tage-Bestpreis 1710,-

**WIR NEHMEN  
UNS ZEIT FÜR SIE!**

- 100% BERATUNG
- 100% SERVICE
- 100% POLSTERPROFI

MP-01-24 Seite 01 | \*Erklärung siehe Seite 02

Der Polsterspezialist  
**MULTIPOLSTER®**

Das größte Spezialunternehmen für Polstermöbel – 50 mal in Deutschland



# HERZLICH WILLKOMMEN BEIM TESTSIEGER MULTIPOLSTER



Mit diesem Sofa samt der attraktiven Kontrastnaht und massiven Holzfüßen kommt ein echtes Schmuckstück in Ihre Wohnung.

Die variablen Arm- und Rückenlehnen sowie eine wandfreie motorische Relax-Funktion, welche Sie über innenliegende Berührungssensoren sanft in die perfekte Entspannungs-Position gleiten lässt, tragen optional zu mehr Komfort bei.



Relaxfunktion gegen Mehrpreis



Kopfteilverstellung gegen Mehrpreis



OPTIONAL  
mit Kopfteilverstellung

INKLUSIVE  
Ziernaht

OPTIONAL  
mit Relaxfunktion



**Eckkombination,**  
in Leder, Stellmaß  
ca. 272 x 239 cm.  
Ohne Funktionen und  
Kissen. Rücken unecht.

WERBEPREIS: ~~2665.-~~  
TAUSCHPRÄMIE\* - 666.-

**1999.-**

Unser bisheriger 30-Tage-Bestpreis 2985.-

ECHT  
LEDER!

## PASSENDER SESSEL

In verschiedenen Ausstattungsvarianten und Funktionen gegen Mehrpreis bestellbar:

- 4 Fußvarianten
- 6 Beiztonfarben für Holzteiler
- 10 Ergonomiegößen
- Kontrastnaht beige oder braun
- Verschiedene Funktionsvarianten



**Drehsessel,**  
in Stoff, manuell  
verstellbar,  
Breite ca. 72 cm.

WERBEPREIS: ~~1332.-~~  
TAUSCHPRÄMIE\* - 333.-

**999.-**

Unser bisheriger 30-Tage-Bestpreis 999.-



**Eckkombination,**  
in Stoff, Stellmaß  
ca. 175 x 238 cm.  
Ohne Funktionen und  
Kissen. Rücken unecht.

WERBEPREIS: ~~1999.-~~  
TAUSCHPRÄMIE\* - 500.-

**1499.-**

Unser bisheriger 30-Tage-Bestpreis 1499.-

OPTIONAL  
mit Stauraumfunktion



Gegen Mehrpreis

**TAUSCH  
PRÄMIE**

KASSIEREN SIE JETZT BIS ZU

**2200.-**  
FÜR IHR ALTES SOFA

WIR NEHMEN  
UNS ZEIT FÜR SIE!

- 100% BERATUNG
- 100% SERVICE
- 100% POLSTERPROFI

sitz-concept®  
... family

**Premium-Kopfstütze,** ca. 50 cm breit.  
WERBEPREIS: ~~159.-~~  
TAUSCHPRÄMIE\* - 40.- je **119.-**  
Unser bisheriger 30-Tage-Bestpreis 165.-



**Wohnlandschaft,**  
in Stoff, Stellmaß ca. 173 x  
330 x 262 cm. Ohne Kopf-  
stützen, Funktionen und  
Kissen. Rücken unecht.

WERBEPREIS: ~~2265.-~~  
TAUSCHPRÄMIE\* - 566.-

**1699.-**

Unser bisheriger 30-Tage-Bestpreis 1699.-

OPTIONAL  
mit Relaxfunktion



Gegen Mehrpreis



INKLUSIVE  
Kopfteilverstellung

sitz-concept®  
... select



OPTIONAL  
mit Sitztiefenverstellung



Gegen Mehrpreis

**Eckkombination,** in Leder,  
Stellmaß ca. 193 x 343 cm.  
Inklusive Kopfteilverstellung.  
Ohne weitere Funktionen  
und Kissen. Rücken unecht.

WERBEPREIS: ~~2932.-~~  
TAUSCHPRÄMIE\* - 733.-

**2199.-**

Unser bisheriger 30-Tage-Bestpreis 2199.-

ECHT  
LEDER!

\*Sie geben uns Ihre alte Garnitur, wir geben Ihnen einen Rabatt von mindestens 25% (= Umtauschprämie), maximal jedoch 2200 Euro beim Kauf einer neuen Garnitur. Gilt nur für Neubestellungen, nicht für bereits reduzierte Ausstellungsstücke und Modelle der Marke von Wilmsky. Gültig nur für Neuaufträge. Nicht mit anderen Rabattaktionen (Aktionsrabatt) kombinierbar. Eine Barauszahlung ist nicht möglich. Gültig bis 20.01.2024 (Aktion wird gegebenenfalls bei großem Erfolg verlängert). A) veröffentlicht in FOCUS-MONEY (Heft 32/2023)

Der Polsterspezialist  
**MULTIPOLSTER®**

**Hannover Isernhagen** Opelstraße 22, Gewerbe-  
gebiet Altwarmbüchen-Möbelmeile • **Hannover**  
**Garbsen** Bremer Straße (B6), neben Teppich-  
Kibek • **Braunschweig** Frankfurter Straße 232,  
A391 - Abfahrt BS-Gartenstadt

Das größte Spezialunternehmen für Polstermöbel – [www.multipolster.de](http://www.multipolster.de)

Multipolster GmbH & Co. Handels-KG, 09214 Burgstädt



# Die Badesaison ist eröffnet

Anja Heidemann möchte am Salzgittersee ein **Neujahrsschwimmen** etablieren

**Salzgitter.** Zum Schwimmen im Salzgittersee ist es dieser Tage eigentlich zu kalt, nicht aber für Anja Heidemann aus Engelnstedt.

Sie hat es sich mittlerweile zum Hobby gemacht, die Saison am Neujahrstag zu eröffnen, egal was das Thermometer sagt. „Wir machen das zum dritten Mal jetzt hier am See“, sagt die Frau, die den Spaß in Holland entdeckt hatte und daraus einen Event in Salzgitter machen möchte. Fünfmal war sie in Scheveningen, um nun vor der Haustür die Begeisterung für dieses Ritual zu wecken und daraus vielleicht eine Tradition zu machen.

Die Idee findet zwar immer mehr Freunde und Freundinnen, doch die Schar der Neujahrsschwimmer war noch übersichtlich. In der Reppnerschen Bucht trafen sich zehn Leute und ein Hund am 1. Januar, um sich gemeinsam ins kalte Nass zu stürzen. Zwei kniffen aber doch, zu kalt war der Wind, zu ungemütlich das Wetter. Dazu kam noch ein knappes Dutzend Zuschauer und Zuschauerinnen, die sich das lustige Spektakel nicht entgehen lassen wollten.

Von einem gemütlichen Badeausflug konnte nämlich keine



Schnell wieder raus nach dem Neujahrabad im Salzgittersee: Vorne marschiert Initiatorin Anja Heidemann an den Strand.

FOTO: SZ-PARK

Rede sein. Mit einer Pudelmütze in Hollandfarben auf dem Kopf sprinteten die Abenteurer in das Wasser. Kurz eintauchen, zwei oder drei Züge, dann ging es schon wieder zurück an den Strand. Draußen warteten die Helfer mit Daunenjacken und Glühwein, um die tapferen und glücklichen Aktiven zu empfan-

gen. Auch wenn es nur ein kurzes Vergnügen war, haben Anja Heidemann und ihr Team die Badesaison im Salzgittersee erfolgreich eröffnet. Dort stehen auch in diesem Jahr viele offizielle Termine an, die mitunter bereits eine lange Tradition haben. Die Bäder, Sport und Freizeit GmbH (BSF) richtet mit

dem Tauchsportverein Sepia am Ostersonntag am 31. März das Fackelschwimmen aus, am 9. Juni folgt der Helios Drachenbootcup und am 10. Juni der Schüler-Drachenbootcup der Salzgitter AG. Als weitere Termine stehen fest: am 21. September heißt es Salzgitter spielt mit dem Bündnis Leben mit Kindern. Die VE

Volkslauf Events GmbH lädt am 28. September ein zum Color Obstacle Rush und Glücklauf Gebhardshagen am 31. Dezember zum Silvesterlauf. Weitere Veranstaltungen in und am Salzgittersee befinden sich in Vorbereitung. „Es werden noch einige dazu kommen“, heißt es von Seiten der BSF.

**trinkgut** GM Willeke GmbH  
Gültig vom 08.01. – 13.01.24  
Öffnungszeiten: Mo-Sa 8-20 Uhr

Am Pfingstanger 8 • SALZGITTER-BAD  
Berliner Str. 142 • SZ-LEBENSTEDT

**Wolters Pilsener**

Kasten = 30 x 0,33 l  
(1 l = € 1.11) zzgl. € 3.90  
Pfand

**10.99**



**Veltins Pilsener**

versch. Sorten  
Kasten = 20 x 0,5 l/24 x 0,33 l  
(1 l = € 1.15/1.45) zzgl. € 3.10/  
3.42 Pfand

**11.49**



**Vilsa Mineralwasser**

versch. Sorten  
Kasten = 12 x 1 l  
(1 l = € 0.42)  
zzgl. € 3.30  
Pfand

**4.99**



**Bad Harzburger Mineralwasser**

versch. Sorten  
Kasten = 12 x 0,75 l  
(1 l = € 0.44)  
zzgl. € 3.30 Pfand

**3.99**



**BONUSKARTE**  
5 Kästen kaufen =  
6. Kasten GRATIS\*  
\*zzgl. Pfand

**Sinalco Limonaden**

versch. Sorten  
Kasten = 12 x 1 l  
(1 l = € 0.67)  
zzgl. € 3.30  
Pfand

**7.99**



**BONUSKARTE**  
5 Kästen kaufen =  
6. Kasten GRATIS\*  
\*zzgl. Pfand

**Keiler Kellerbier, Land Pils o. Helles**

Kasten = 20 x 0,5 l  
(1 l = € 1.50) zzgl. € 4.50  
Pfand

**14.99**



**Durstlöcher**

versch. Sorten  
0,5 l Packung  
(1 l = € 1.38)

**0.69**



**Hasseröder Pils**

Kasten = 20 x 0,5 l/24 x 0,33 l  
(1 l = € 0.85/1.07)  
zzgl. € 3.10/3.42  
Pfand

**8.49**



**Sinalco Limonaden**

versch. Sorten  
Kasten = 12 x 1 l  
(1 l = € 0.67)  
zzgl. € 3.30  
Pfand

**7.99**

**BONUSKARTE**  
5 Kästen kaufen =  
6. Kasten GRATIS\*  
\*zzgl. Pfand

**Ballantine's Finest**

40% Vol.  
0,7 l Flasche  
(1 l = € 15.70)

**10.99**



**Ouzo 12 o. 12 Gold**

38% / 36% Vol.  
0,7 l Flasche  
(1 l = € 14.27)

**9.99**



**Chantré Weinbrand**

36% Vol.  
0,7 l Flasche  
(1 l = € 8.56)

**5.99**



**EDEKA Frucht Liebe**

versch. Sorten  
1 l Flasche  
zzgl. € 0.25  
Pfand

**1.00**





# Robert Habeck will die Solarbranche stärken

Deutsche Hersteller sollen sich besser gegen chinesische Konkurrenz behaupten können

VON ANDREAS NIESMANN

Bundeswirtschaftsminister Robert Habeck (Grüne) will deutsche Hersteller von Solarpaneelen mit einem Bonus im Konkurrenzkampf gegen Billiganbieter aus China stärken. „Solarprodukte aus Deutschland erfüllen Ansprüche, die andere nicht erfüllen“, sagte Habeck dem RedaktionsNetzwerk Deutschland (RND). „Zum Beispiel verzichten Hersteller in Deutschland oft auf Giftstoffe.“ Ihre Produkte hätten häufig auch einen hohen Wirkungsgrad.

„Wer so einen Unterschied macht und zur Resilienz beiträgt, sollte dafür belohnt werden“, sagte der Grünen-Politiker. „Deshalb möchte ich, dass wir eine Pilotausschreibung für eine Art Resilienzbonus ermöglichen.“ Branchenvertreter fordern seit Längerem einen Bonus für Solarpaneele aus heimischer Produktion, um im Wettbewerb mit chinesischen Massenherstellern bestehen zu können. Auch die EU denkt über eine solche Fördermöglichkeit nach. Darauf will Habeck aber nicht warten. „Wichtig ist, dass wir das jetzt auf nationaler Ebene über das EEG hinbekommen“, sagte der Vizekanzler. „Das Solarpaket, das gerade im Parlament ist, bietet sich an, das jetzt schon zu implementieren.“

Das „Solarpaket I“, mit dem die Bundesregierung den Ausbau der Kapazitäten für Sonnenstrom beschleunigen will, hätte ursprünglich bereits zum



Robert Habeck will deutsche Solarhersteller mit einer Art „Resilienzbonus“ gegenüber der China-Konkurrenz stärken.

SYMBOLFOTO: BILL MEAD / UNSPLASH

Jahreswechsel in Kraft treten sollen. Die Beratungen im Bundestag hatten sich allerdings verzögert, sodass jetzt mit einem Beschluss im Januar gerechnet wird. Der Zubau von Solarenergie in Deutschland boomt wieder, die allermeisten Paneele kommen aber aus China.

„Ich halte es für wichtig, dass Deutschland mindestens Grundanteile eigener Produktion hat“, sagte Habeck. „Es ist eine Frage der Wirtschaftssicherheit, dass wir nicht ausschließlich auf Importe angewiesen sind.“ Ursprünglich hatte Habeck den Aufbau neuer Produktionskapazitäten für

Photovoltaik mit 1,3 Milliarden Euro fördern wollen. Im Zuge des Haushaltskompromisses musste er dieses Geld jedoch zusammenstreichen. „Das Programm ist geschmälert. Das ist schmerzhaft, aber wir arbeiten an Lösungen, um da noch was zu verbessern“, betonte Habeck. Da das ursprüngliche Pro-

gramm auch eine Kofinanzierung durch die Länder vorgesehen hatte, hofft man im Wirtschaftsministerium, dass sich die einzelnen Projekte auch mit geringeren Bundesmitteln realisieren lassen. „Wir haben in jedem Fall das feste Ziel, die avisierten Projekte zu verwirklichen“, sagte Habeck.

## Zumeist winterlich kalt!

### Vorhersage

Deutlich kältere Luftmassen als zuletzt bestimmen in den kommenden Tagen auch unser Wetter. Zudem sind auch die Wolken häufig dichter und die Sonne hat es schwer. Vereinzelte Schneeschauer sind zwar auch möglich, zumeist sollte es aber doch trocken bleiben.

### Biowetter

Vor allem die Neigung zu Koliken im Verdauungstrakt und auch rheumatische Beschwerden mit Schmerzen in Gelenken und an Narben treten wieder häufiger auf. Bei einer erhöhten Neigung zu Koliken sollte man auf eine leichter verdauliche Kost setzen.

### Bauernregel

Wie sich das Wetter vom Christfest bis Dreikönig hält, ist es meist auch danach bestellt.

## Das Wochenwetter wird präsentiert von

**Doppelter Altersrabatt für Ihr Auto in unserer Werkstatt\***



**5 Jahre >>> 10 % Rabatt**



**7 Jahre >>> 14 % Rabatt**



**10 Jahre >>> 20 % Rabatt**

\* Für Fahrzeuge ab 5 Jahre seit Erstzulassung, für Wartung und Verschleiß (Lohn und Teile), nicht kombinierbar mit anderen Aktionen und Economy-Service, Fremdleistungen (z. B. TÜV) und Reifen.

**Autohaus PISKE GmbH**

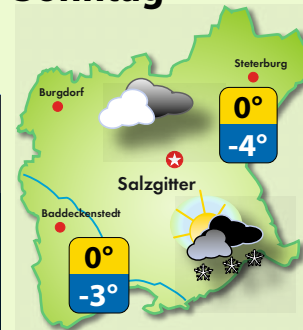


**Der Ford- und Mazdahändler von Wolfenbüttel**



Ahlumer Str. 86 · 38302 Wolfenbüttel · Tel. 05331-97020

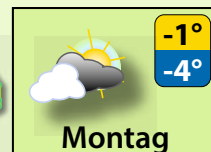
## Sonntag



Sonne: Auf- und Untergang



Neumond: 11.01.2024







Viel zu früh: In Lebenstedt lagen schon am 2. Januar die ersten Weihnachtsbäume auf der Straße

FOTO: SZ-PA/RK

## Neue Gruppe zu Morbus Sudeck

**Salzgitter.** Morbus Sudeck ist ein neuropathisches Schmerzsyndrom, das meistens nach einer Verletzung auftritt. Es ist auch unter verschiedenen anderen Namen bekannt.

Die Betroffenen verspüren an der verletzten Stelle oft ein Brennen, einen Schmerz, haben Missempfindungen und eine Berührungsempfindlichkeit. Die Stelle kann anschwellen und es kann zu Nagel- oder Haarwachstum sowie zu Einschränkungen in der Bewegung kommen.

Susanne Schirmer hat seit August 2021 einige dieser Symptome und möchte zusammen mit der Unterstützung des Selbsthilfekontaktstelle eine Selbsthilfegruppe gründen, um sich mit anderen auszutauschen und sich gegenseitig Mut zuzusprechen.

Das erste Treffen beginnt am kommenden Mittwoch, 10. Januar, um 16 Uhr in den Räumen des Paritätischen in Lebenstedt. Die Treffen sollen danach regelmäßig jeden zweiten Mittwoch im Monat stattfinden.

Um Anmeldung wird gebeten unter der Telefonnummer (05341) 846713 oder per E-Mail an [kiss-sz@paritaetischer.de](mailto:kiss-sz@paritaetischer.de).

# Städtischer Regiebetrieb holt die Weihnachtsbäume ab

In Salzgitter haben die Tannen aber jetzt noch nichts **am Straßenrand** zu suchen

**Salzgitter.** Das Weihnachtsfest ist vorbei und schon fast vergessen. Spätestens am Dreikönigstag am 6. Januar entsorgen die meisten Familien ihren Weihnachtsbaum, entsprechend finden sich schon jetzt viele der ausgemusterten Tannen am Straßenrand.

Das ist aber zu früh, denn der Städtische Regiebetrieb (SRB) entsorgt erst in der zweiten und dritten Kalenderwoche 2024 die ausgemusterten Weih-

nachtsbäume in Salzgitter. In den Ortsteilen Salzgitter-Bad, Gebhardshagen, Lebenstedt und Thiede erfolgt die Abfuhr in der Woche vom 8. Januar bis 12. Januar am jeweiligen Abfuhrtag der Biotonne.

In der Woche vom 15. Januar bis 19. Januar werden die übrigen Stadtteile wie folgt abgefahren: Am Montag, 15. Januar, sind es Calbecht, Engelnstedt, Engerode und Lobmachersen, am Dienstag dann Beinum,

Gitter, Groß Mahner, Hohenrode, Ohlendorf und Ringelheim, am Mittwoch folgen Flachstockheim und Reppner, am Donnerstag sind es Beddingen, Bleckenstedt, Bruchmachersen, Drütte, Immenhof, Lichtenberg, Sauingen und Üfingen. Den Abschluss machen am Freitag, 19. Januar, dann Barum, Hallendorf, Heerte, Lesse, Osterlinde, Salder und Watenstedt. Der SRB bittet darum, die abge-

schmückten Weihnachtsbäume in Teilstücken bis 1,50 Meter erst am Abfuhrtag bis 7 Uhr an die Straße zu stellen.

Es ist darauf zu achten, dass der Straßenverkehr nicht behindert wird. Sonstiger Baum- und Grünschnitt wird im Rahmen der Weihnachtsbaumabfuhr nicht mit entsorgt.

Fragen zur Abfuhr und Entsorgung beantwortet die Abfallberatung des SRB unter Tel. (05341) 839-3741.

**Frank Storchmann**  
Dachdeckermeister  
**Dach- und Fassadenbau GmbH**  
Bedachungen · Bauklempnerei  
Schornsteinarbeiten · Gerüstbau  
hinterlüftete Fassaden

**Zum Dorfplatz 4**  
**38239 Salzgitter OT Sauingen**  
Telefon (0 53 00) 90 11 76  
[www.dachdeckerei-storchmann.de](http://www.dachdeckerei-storchmann.de)

14743601\_002423

**BKK PUBLIC**  
gesund + fit im Betrieb



Für Sie  
vor Ort in unseren  
Geschäftsstellen

**SZ-Lebenstedt**  
Thiestr. 15  
**SZ-Bad**  
Bohlweg 20

## ZUSATZBEITRAG GESENKT AUF GÜNSTIGE 1,2 %

Außerdem bei uns

bis zu **1.000 Euro Mehrleistungen**  
inkl. **150 Euro Sofortbonus** und **200 Euro Babybonus**

Jetzt wechseln und profitieren!

Infos unter Telefon **05341 405-600** | [www.bkk-public.de](http://www.bkk-public.de)



# Eine musikalische Achterbahn

Die siebenköpfige Band **Polkaholix** kommt am 19. Januar nach Lebenstedt

**Salzgitter.** Echte Männer mit markanten Jahresringen unter den Augen, Kerben in der Seele und Narben auf den Lippen. So beschreibt sich Polkaholix. Die chronischen Off-Beat-Junkies gastieren mit ihrer „Achterbahnfahrt durch Stile und Grooves“ am Freitag, 19. Januar, um 19.30 Uhr in der Kulturscheune in Lebenstedt.

Die Band taucht nach Perlen der Rock- & Popgeschichte, um sie neu zu fassen. Der Glanz ihrer Coverversionen lässt die Originale alt aussehen. Ihre eigenen Songs sind ein Gebräu aus Witz, Ironie und dem tiefen Wissen um das Leben. Seit 2002 ist die Gruppe, bei der alle Herren auch singen, am Start. Sie kennen sich alle bestens und schon seit vielen Jahren. Saxophonist Andreas Wieczorek, Joe Meyer (Akkordeon) und Gitarrist Mario Ferraro sind seit der Gründung auf Polkamission, Chris-



Verspricht eine "Achterbahnfahrt durch die Stile und Grooves": Die Band Polkaholix tritt in der Kulturscheune auf. FOTO: PRIVAT

toph Frenz (Bassgeige) kam 2008 dazu, Schlagzeuger Snorre Schwarz 2011. Posaunist Stephna Böhm heuerte 2013 an, sein Kollege Steffen Zimmer (Trompete) folgte dann 2015.

Das aktuelle Album „Sex & Drugs & Sauerkraut“ ist gleich im Erscheinungsmonat in die

Top20 erhielt überragende Kritiken. Polkaholix bietet eine hinreißende Kombination von Covern und eigenen Songs, mal deutsch, mal englisch gesungen. In einer Mischung aus Kraut-Rock, SurfPunk und PolkaSka genießen die sieben Herren ihr weltmusikalisches Erbe. Tickets

## Mitmachen und gewinnen

Der Fachdienst Kultur der Stadt und hallo Salzgitter verlosen fünfmal zwei Tickets für das Konzert mit Polkaholix am Freitag, 19. Januar 2024, um 19.30 Uhr in der Kulturscheune in Lebenstedt. Wählen Sie einfach die Hotline (0137) 988082705 und folgen Sie der Ansage. Alle Anrufe, die am 6. und 7. Januar 2023 eingehen, nehmen teil. Die Gewinner werden telefonisch benachrichtigt. Der Anruf kostet 50 Cent aus dem Festnetz, Mobilfunktarife können abweichen.

gibt es für 21 Euro auf [www.re-servix.de](http://www.re-servix.de) oder für 24 Euro an der Abendkasse. RED

## Progressiv die Muskeln entspannen

**Salzgitter.** Ein neuer Gruppenkurs „Progressive Muskelentspannung“ (PMR) nach Jacobson für psychisch erkrankte Menschen startet am Donnerstag, 25. Januar.

Die leicht erlernbare Entspannungsmethode können psychisch erkrankte Menschen ab Januar gemeinsam in der Gruppe im Gesundheitsamt der Stadt in Salzgitter-Bad ohne Perfektionsdruck einmal wöchentlich kennenlernen und einüben.

Besonders Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen kennen negative Gefühlszustände wie Angst, Nervosität und Stress allzu gut aus ihrem Lebensalltag. In Folge ständiger unangenehmer Emotionen und Sorgen spannt sich automatisch die Muskulatur an, was zum Dauerzustand werden kann. Seelische Schmerzen verstärken sich, und auch körperliche Schmerzsymptome resultieren häufig.

Mit Hilfe des PMR lernen die Teilnehmenden, die einzelnen Muskelgruppen ihres Körpers bewusst anzuspannen und ebenso gezielt wieder zu entspannen. So gelingt es leichter, auf körperlich-geistig-seelischer Ebene locker zu lassen und entspannter zu werden. Start ist am Donnerstag, 25. Januar, von 15.30 bis 17 Uhr in der Arztbibliothek des Gesundheitsamtes in Salzgitter-Bad, Paracelsusstraße 1-9. Der Kurs umfasst acht Wochen und endet am 14. März. Die Teilnahme ist kostenlos, Anmeldungen unter der Telefonnummer (05341) 839-2031.

## Über Photovoltaik und Windkraft

**Salzgitter.** Aufgrund steigender Strompreise machen sich immer mehr Landwirte Gedanken über eine betriebliche Eigenversorgung. Die Braunschweiger Bezirksstelle der Landwirtschaftskammer Niedersachsen bietet am Donnerstag, 11. Januar, ab 15 Uhr ein Online-Seminar zu dem Thema an. Darin soll es unter anderem um rechtliche Regelungen, die Technik und die Wirtschaftlichkeit gehen. Angesprochen sind landwirtschaftliche Betriebe, die sich mit einer betrieblichen Stromeigenerzeugung über Photovoltaik, Kleinwind oder Batteriespeicher beschäftigen. Die Teilnahme kostet 50 Euro, eine Anmeldung ist zwingend erforderlich. Ansprechpartner Daniel Dönni zu erreichen per E-Mail an [daniel.doenni@lwk-niedersachsen.de](mailto:daniel.doenni@lwk-niedersachsen.de) oder unter Tel. (05371) 94549-11 oder (0151) 7035 2286.

**Gültig von Mo. 08.01.2024 bis Sa. 13.01.2024\***

**MIX Markt**

Schweine-Braten aus der Schulter, ohne Knochen, 1 kg <b>4,99</b>	Rinder-Hüfte, 1 kg <b>11,99</b>	Brühwurst "Wkusnjatina s tshesnokom" nach Krakauer Art mit Knoblauch, geräuchert 500 g St., 1 kg = 7,98	HARMONY DAY Vodka versch. Sorten, 40% vol. 0,5 L Fl., 1 L = 12,78
Dicke Rippe vom Schwein, 1 kg <b>4,99</b>	Gesalzene Heringshappen "K kartoschke" in Öl. Gefangen im Nordostatlantik. 210 g Dose, 1 kg = 8,34	Presswurst mit Knoblauch, schnittfest, gepökelt, mit zugesetztem Wasser, nach polnischer Rezeptur "Salceson z czosnkiem" 200 g St., 1 kg = 7,95	Teigtaschen mit Schweinefleisch- und Rindfleischfüllung, tiefgefroren "Pelmeni pod wodotschku Sastolnye" 1 kg Pack. <b>6,39</b>
Putenhälse, frisch, 1 kg <b>2,59</b>	Argentiner Seehecht "Moreloff", ohne Kopf, ausgenommen, t/g 800 g Pack., 1 kg = 6,19	Brühwürstchen fein, geräuchert "Kielbasa parowkowa" 100 g, 1 kg = 6,90	Mit Milchsäure vergorene Gurken "Botschkovije" 830 g Gl., Abtr. 1 kg = 3,95
Hähnchenflügel frisch, 1 kg <b>3,59</b>	Pangasius-Steak, mit Haut, glasiert, einzeln entnehmbar, tiefgefroren 800 g Pack., 1 kg = 5,62	Große, geräucherte Brühwurst aus Schweine- und Putenfleisch Sojaeiweiß nach Krakauer Art 570 g Pack., 1 kg = 12,62	Geräucherte Sprotten in Pflanzenöl 120 g Dose, 1 kg = 14,59
Hähnchenleber/Hähnchenmägen frisch, 1 kg <b>3,59</b>			<b>1,75</b>

\* Alle Artikel solange der Vorrat reicht. Für Druckfehler keine Haftung. Alle Preise sind in Euro inkl. MwSt. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen. Abbildungen ähnlich. Alle Artikel ohne Deko. Diese Angebote gelten nur in dem nachfolgenden werbenden Markt:

**Mix Markt 111, Inh. Olga Reichert**  
Krühhof 79, 38228 Salzgitter  
Kostenlose Kundenhotline: 0800 - 325 325 325

Mo - Fr: 09:00 - 19:00  
Sa: 09:00 - 18:00  
05341 - 2259420

[www.mixmarkt.eu](http://www.mixmarkt.eu)

Kostenlose Kundenhotline: 0800 - 325 325 325



# Bluttat im Stadtweg

Lebensgefährlich verletzt:

Unbekannter sticht mit einem Messer auf einen 43-jährigen ein

**Salzgitter.** Diese Bluttat überschattet die vielen fröhlichen Momente in der Neujahrsnacht in Salzgitter. In Lebenstedt im Stadtweg hat ein Unbekannter im Kreis von Gleichgesinnten gegen 1.20 Uhr mit einem Messer auf einen 43-jährigen Mann eingestochen. Die Polizei hofft auf Hinweise, um die Angreifer zu fassen. Zeugen hatten die Rettungskräfte alarmiert, die zu dem stark blutenden Mann eilten, der sich in der Swindonstraße im Nahbereich der Kurt-Schumacher-Straße befand. Er war ansprechbar und konnte gegenüber der Polizei „erste wichtige Informationen zum Sachverhalt“ äußern. Vor der Tat hatte der Mann im Stadtweg offenbar eine Gruppe von mehreren Personen angesprochen und auf ein von ihnen verursachtes Fehlverhalten aufmerksam gemacht. Mitten in dem Gespräch zog einer der Beteiligten ein Messer hervor und stach ohne Vorwarnung mehrfach auf das Opfer ein. Der 43-jährige Salzgitteraner wurde erheblich verletzt, schleppte sich



Messerattacke in Lebenstedt: Das Opfer schleppte sich noch bis in die Swindonstraße, brach dort dann zusammen. FOTO: SZ-PA/RK

aber noch zur Swindonstraße, in der er zusammenbrach und dann mit den lebensgefährlichen Verletzungen in ein Krankenhaus gebracht wurde.

Die Polizei fahndete mit allen einsetzbaren Streifenwagen nach dem Angreifer und den anderen unbekannten Tätern. Sie ermittelt wegen eines versuchten Tötungsdeliktes. Die Beamten des Zentralen Kriminaldienstes fragen, ob jemand Angaben zu den Tätern machen kann oder den Vorfall gesehen hat. Auch andere relevante Beobachtungen können wichtig sein, die in einen Zusammenhang mit der Tat ge-

bracht werden könnten. Erste Hinweise gingen bereits ein.

Die Beamten gehen aktuell davon aus, dass die Tätergruppe aus mindestens fünf bis sechs Personen im Alter von ca. 15 bis 21 Jahren bestand. Die Verdächtigen sollen dunkel gekleidet gewesen sein. Möglicherweise befand sich eine junge Frau mit blonden Haaren und einer hellen Jacke unter ihnen. Weitere Ermittlungen belegen, dass sich die Tätergruppe zeitweilig auf einem Garagenhof im Bereich Stadtweg/Swindonstraße aufgehalten hatte. Die Polizei nimmt weitere Hinweise unter (05341) 1897-0 entgegen.

## Raketen, Böller und Pfefferspray in der Silvesternacht

Der fiese Messerangriff in Lebenstedt war nicht der einzige unschöne Vorfall in der Silvesternacht.

- Eine gefährliche Körperverletzung ereignete sich Am Schölkegraben schon gegen 16.30 Uhr. Durch bislang vier unbekannte Männer werden mehrere Silvester-Raketen abgefeuert. Eine davon explodierte dabei in der Nähe eines 30-jährigen Mannes aus Salzgitter. Auf Ansprache der Personen kam es zu Streitigkeiten, in deren Verlauf einer der Unbekannten dem 30-jährigen Pfefferspray in das Gesicht sprühte und danach Reißaus nahm.
- Nach einem Streit zwischen Kindern bewirft ein unbekannter Mann in Lebenstedt in der Ulenflucht gegen 21.30 Uhr am Silvesterabend die 12 und 13 Jahre alten Kinder zunächst mit Knallkörpern. Anschließend zieht der Täter eines an der Kapuze hoch und schlägt dem anderen mit der flachen Hand gegen den Kopf.

Zudem wird ihnen angedroht, dass sie getötet werden, wenn sie nicht gehen.

- Im Riesentrapp in Lengede wurde Neujahr zwischen Mitternacht und 3.10 Uhr in Höhe Hausnr. 21 am Fahrbahnrand der parkende VW Polo einer 42-jährigen Frau aus Salzgitter durch unbekannte Täter beschädigt. Sie schlugen vermutlich gegen die hintere rechte Seitenscheibe, sodass diese Risse bildete.
- Am Fredenberg am Kurt-Schumacher-Ring wurde Neujahr kurz nach Mitternacht ein Feuer im Bereich des Stellplatzes für Einkaufswagen am Netto-Supermarkt gemeldet. Mit Eintreffen der ersten Funkstreifenwagen steht die angrenzende Hausfassade des Marktes bereits in Brand. Die Berufsfeuerwehr bringt das Feuer schnell unter Kontrolle. Aufgrund der Gesamtumstände wird von Brandstiftung ausgegangen. Die Schadenshöhe kann noch nicht beziffert werden.

## Medizin

## ANZEIGE

Thema: rheumatische Schmerzen in Gelenken, Muskeln und Knochen

# Knieschmerzen in der kalten Jahreszeit?

## Das hilft, wenn die Kälte in die Gelenke zieht!

Wenn die Tage kühler und ungemütlich werden, kriecht die feuchte Kälte oft sprichwörtlich in die Knochen. Vor allem Menschen mit rheumatischen Gelenksbeschwerden haben bei nasskaltem Wetter meist noch stärkere Beschwerden. Doch was tun, wenn diese Gelenkschmerzen zum täglichen Begleiter werden? Zahlreiche Betroffene vertrauen seit Langem auf spezielle Arzneitropfen, die zu 100 % natürlich wirken: Rubaxx (Apotheke, rezeptfrei).

### Dieser Arzneistoff hat es in sich!

Der in Rubaxx enthaltene Arzneistoff ist nicht nur wirksam bei rheumatischen Schmerzen, sondern verschafft auch Linderung bei Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen. Die Tropfen zeichnen sich zudem durch gute Verträglich-

keit aus: Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten oder schwere Nebenwirkungen chemischer Schmerzmittel wie Herzbeschwerden oder Magengeschwüre sind nicht bekannt.

### Das Rubaxx Wirkprinzip

Durch die Darreichungsform als Tropfen wird der Wirkstoff in Rubaxx direkt über die Schleimhäute aufgenommen. Die schmerzlindernde Wirkung kann sich so ohne Umwege entfalten. Tabletten dagegen müssen zunächst im Magen zersetzt werden und finden erst nach einem langen Weg über den Verdauungstrakt ins Blut. Ein weiterer Vorteil, den viele Anwender schätzen: Dank der Tropfenform lässt sich Rubaxx je nach Verlaufsform und Stärke der Schmerzen individuell dosieren.



„Ich nehme seit einiger Zeit Rubaxx Tropfen gegen Gelenkschmerzen ein und ich bin begeistert von dem Erfolg. Meine Schmerzen sind bedeutend weniger geworden.“ (Rainer F.)

**Fragen auch Sie in Ihrer Apotheke nach den Rubaxx Arzneitropfen – und kommen Sie beweglich durch den Winter!**

Für Ihre Apotheke:

**RubaXX®**  
(PZN 13588561)



www.rubaxx.de

Abbildung Betroffenen nachempfunden, Name geändert

RUBAXX. Wirkstoff: Rhus toxicodendron Dil. D6. Homöopathisches Arzneimittel bei rheumatischen Schmerzen in Knochen, Knochenhaut, Gelenken, Sehnen und Muskeln und Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen. www.rubaxx.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing



## WUSSTEST DU SCHON?

### Das ist DeineTierwelt

„Dein Tier in besten Händen“ – DeineTierwelt bringt als Online-Tiermarkt seriöse Anbieter und Interessenten zusammen, um jährlich rund 200.000 Tiere in ein neues Zuhause zu vermitteln. Im Online-Magazin gibt es Tipps und Wissenswerte rund um tierische Themen.

» [deine-tierwelt.de/magazin](http://deine-tierwelt.de/magazin)



FOTO: PIXABAY.COM

### Hannover: Hund fiel von Schiff und überlebte tagelang im Schnee

Die Geschichte von Cooper klingt unglaublich: Der Hund fiel von einem Schiff ins Wasser, rannte davon und wurde kurze Zeit später auf der Landstraße aus einem fahrenden Auto geworfen...

Mehr aktuelle News:

» [deine-tierwelt.de/magazin](http://deine-tierwelt.de/magazin)



FOTO: PIXABAY.COM

### TikTok-Trend: Tierschützer warnen vor Spin-Challenge

Auf TikTok hat sich ein gefährlicher Trend etabliert. Bei der Spin-Challenge schnappen sich Halter ihre Katzen oder Hunde, heben sie hoch und drehen sich im Kreis...

Mehr aktuelle News:

» [deine-tierwelt.de/magazin](http://deine-tierwelt.de/magazin)

# Am Rande der Ausrottung

Geparde sind keine Haustiere

**G**erade einmal 7100 ausgewachsene Geparde leben aktuell weltweit in freier Wildbahn. Ihr größter Feind ist der Mensch, der die Wildkatze an den Rande des Aussterbens gebracht hat.

Wer kann diesen Augen nur widerstehen? Fünf flauschige Gepardenbabys blicken aus einer Transportbox neugierig und etwas verängstigt in die Kamera. Die kleinen Geparde hatten Glück im Unglück: Sie wurden erst ihren Müttern entrisen, die mit hoher Wahrscheinlichkeit ihr Leben lassen mussten, und sollten dann als künftige Haustiere von Namibia oder Kenia über Somaliland in die arabischen Golfstaaten geschmuggelt werden.

Dort werden die eleganten Raubkatzen von den Reichen und Mächtigen als Haustiere gehalten, denn sie gelten als Statussymbol. Gerne werden sie an einer Leine durch die Stadt spazieren geführt oder fahren auf dem Beifahrersitz mit. Etwa 300 Gepardenbabys werden pro Jahr aus der Wildnis geraubt, um als illegale Haustiere meist in den arabischen Golfstaaten zu landen. Den fünf Jungtieren bleibt dieses Schicksal erspart. Sie wurden rechtzeitig entdeckt und von den Behörden beschlagnahmt. Doch was passiert jetzt mit ihnen?

### Können Geparde wieder ausgewildert werden?

Je nachdem, in welchem Alter und Entwicklungsstadium die Kleinen gefangen wurden, können sie nach einiger Zeit entwe-



Geparde sind nur noch selten in freier Wildbahn anzutreffen.

FOTO: AGA

der ausgewildert werden. Haben sie schon ausreichend gelernt, wie sie überleben und jagen können, dürfen sie in die Wildnis zurück. Doch die meisten von ihnen sind noch zu jung, ihnen fehlt die „Geparden-Ausbildung“. Diese Exemplare werden es auch leider nie lernen. Sie werden in eine Auffangstation gebracht, wo sie gepflegt und versorgt werden. Eine dieser Rettungsstationen für beschlagnahmte Geparde betreibt der „Cheetah Conservation Fund“ (CCF) in Hargeisa, der Hauptstadt Somalilands. Somaliland ist eine selbsternannte Republik und autonome Region, die völkerrechtlich aber zu Somalia gehört. Für den Gepardenschmuggel stellt dieses Gebiet eine wichtige Handelsroute dar.

Dass die vielen, stetig steigenden Beschlagnahmungen überhaupt erst durchgeführt werden, dafür hat der „CCF“ mit der Unterstützung der „Aktionsgemeinschaft Artenschutz“ (AGA)

sowie der Umweltministerin von Somaliland gesorgt. Jetzt trägt die Zusammenarbeit Früchte, berichtet Birgit Braun, geschäftsführendes Vorstandsmitglied der „AGA“. Denn da die Behörden nun eine Anlaufstelle haben, wo sie die beschlagnahmten Tiere abgeben können, verschließen sie ihre Augen weniger vor der Kriminalität. Doch die Aufzucht der Gepardenwaisen sei eine große Herausforderung.

### Spenden für den Gepardenschutz

Durch den Transport sind die Gepardenjungtiere noch geschwächt und müssen aufgepäpelt werden. Damit sie in der Auffangstation mit Nahrung, Medizin und Beschäftigungsmöglichkeiten versorgt werden können, unterstützt die „AGA“ ihre Partnerorganisation mit Spendengeldern und Aufklärungsarbeit. Außerdem setzt sich die „AGA“ in Namibia zu-

sammen mit dem „CCF“ und in Kenia zusammen mit „Action for Cheetahs in Kenya“ (ACK) für den Erhalt des Lebensraums der Geparde und die Lösung des bestehenden Mensch-Wildtier-Konflikts ein. Dafür ist ganz viel Bildungsarbeit nötig. In Farmer-Workshops lernen die Bauern und Dorfbewohner, wie sie ihre „Nutztiere“ wie Ziegen gegen verschiedene Raubtiere wie Löwen, Leoparden und Geparde schützen können.

### Gepard kurz vorm Aussterben

„Der Gepard brauchte vier Millionen Jahre, um sich zu dem einzigartigen Tier zu entwickeln, das er heute verkörpert. Der Mensch brauchte weniger als 100 Jahre, um ihn an den Rand der Ausrottung zu bringen“, bringt die „AGA“ das Problem auf den Punkt. Aktuell leben laut „AGA“ nur noch 7100 dieser majestätischen, ausgewachsenen Tiere in freier Wildbahn. Seit Beginn des 20. Jahrhunderts wurde der Gepardenbestand weltweit um mehr als 90 Prozent dezimiert. Täter Nummer Eins: der Mensch. Wer selbst gerne in die Nähe von Geparden kommen möchte, sollte die Auffangstation bei Otijawarongo in Namibia besuchen, aber unbedingt Orte vermeiden, die das Streicheln von und Selfies mit wilden Tieren erlauben.

Den kompletten Artikel finden Sie unter:



» [deine-tierwelt.de/magazin](http://deine-tierwelt.de/magazin)

## Dein Tier in besten Händen

DeineTierwelt ist der Treffpunkt für alle Tierfreunde: seriöse Tiervermittlung, Ratgeber, Community & Kleinanzeigen - alles auf einer Seite.

[www.deine-tierwelt.de](http://www.deine-tierwelt.de)



DeineTierwelt





# Großer Dank an die Heimatpflege

Salzgitters Kulturdezernent ehrt **Heinrich Hagemann und Bernhard Schroeter**

**Salzgitter.** Beim traditionellen Jahresabschlussabtreffen der Ortsheimatpflegerinnen und Ortsheimatpfleger wurden Heinrich Hagemann aus Engelnstedt und Bernhard Schroeter aus Watenstedt für ihr 30-jähriges Engagement für die Ortsheimatpflege geehrt. Im festlich geschmückten Saal im Städtischen Museum bedankte sich Kulturdezernent Jan Erik Bohling bei den Ortsheimatpflegerinnen und Ortsheimatpfleger für deren Einsatz. Sein weiterer Dank galt dem Team des Stadtarchivs für die Heimatpflege sowie die Organisation und Umsetzung von Projekten und Veranstaltungen.

Die Bedeutung der ehrenamtlichen Arbeit der Heimatpflegerinnen und Heimatpfleger für die Stadt Salzgitter würdigte Jan Erik Bohling mit einem Zitat des ersten Bundes-

präsidenten Theodor Heuss: „Nur wer weiß, woher er kommt, weiß, wohin er geht.“ Er gab einen kurzen Ausblick auf die Zukunft Salzgitters und die gewaltigen Umbrüche, die sich derzeit – insbesondere in der Wirtschaft – vollziehen.

Der Kulturdezernent betonte, wie wichtig die ehrenamtliche Arbeit der Ortsheimatpflegerinnen und Ortsheimatpfleger dabei ist: Die Recherche von historischen Themen, die Vermittlung von Stadtgeschichte sowie die Dokumentation der Gegenwart für die nachfolgenden Generationen.

Ein besonderer Dank und ein kleines Geschenk gingen an Heinrich Hagemann aus Engelnstedt und Bernhard Schroeter aus Watenstedt, die beide seit 1993 als Heimatpfleger für ihren Stadtteil ehrenamtlich tätig sind.

Damit erhöht sich die Zahl der Heimatpflegerinnen und Heimatpfleger, die seit mindestens 30 Jahren dieses Ehrenamt ausüben auf sechs Bewohner. Bisher gehören dazu Hartmut Alder (Thiede, seit 1987), Norbert Zachries (Lesse, seit 1987), Sigrid Lux (Heerte, seit 1988), Horst Helms (Beddingen, seit 1991). Die Ortsheimatpflegerinnen und Ortsheimatpfleger nutzten die Gelegenheit, die Wanderausstellung im Städtischen Museum Schloss Salder „Was heißt hier Minderheit?“ zu besuchen, bevor das Treffen mit Kaffee und Gebäck sowie persönlichen Gesprächen ausklang.

RED



Ehrenamtlicher Einsatz seit 30 Jahren: Salzgitters Kulturdezernent Jan Erik Bohling und Fachdienstleister Hartmut Schölch (rechts) bedankten sich bei den Ortsheimatpflegern Heinrich Hagemann aus Engelnstedt und Bernhard Schroeter aus Watenstedt.

FOTO: STADT SALZGITTER

## Kleine Instrumente, großer Spaß

Das Trio Mandowar stellt seine neuen Lieder in der Kniestedter Kirche vor

**Salzgitter.** Bühne frei für das kleinste Rockfestival der Welt. „Hee Haw“, schallt es am Samstag, 13. Januar, um 20 Uhr durch die Kniestedter Kirche in Salzgitter-Bad. Mandowar ist zurück mit neuen Songs. Das Trio bleibt seinem Erfolgskonzept treu: Coverhits mit Mandoline, Bass, Ukulele und Gitarre. Kleine Instrumente, aber große Songs und großen Spaß.

Auf dem neuen Album wagt sich Mandowar an Mashups: Rage Against The Machine trifft auf Queen oder Kiss auf Prince. Noch wilder und skurriler sind die Mischungen aus The Offspring, Lady Gaga und Bon Jovi oder aus Blur, Backstreet Boys und Boney M.. Dazu kommen Neuinterpretationen von Hardrock-Klassikern. „The Joe must go on“ heißt das neue Album.

„Es muss weitergehen“ war seit Erscheinen ihres letzten Albums aus dem Jahr 2015 immer wieder das Motto der Band. Weiter ging es nach dem Tod des Bandgründers Tom Launhard im Jahr 2016 genauso wie jetzt nach der langen Corona-Durststrecke mit fast 100 abgesagten Konzerten. Joe ist der Name des Bassisten. Auftritte verbringt er so gut wie bewegungslos und keine Miene verziehend. Aus Metal und Rock wird Country, Polka, Hillbilly, Bluegrass oder Folk. Eine Band, die viel hessischen Humor mitbringt, aber den Originalen stets mit großem Respekt begegnet. Ihre Versionen verstehen sie als „Hommage an Songs, die uns viel bedeuten“. Tickets gibt es im Vorverkauf für 21 Euro auf [www.reservix.de](http://www.reservix.de), an der Abendkasse kosten sie 24 Euro.

RED



Kommt in die Kniki: Das Trio Mandowar stellt sich am 13. Januar in Salzgitter-Bad vor.

FOTO: STEPHAN KLEMENT

**1.100**  
lokale Projekte  
unterstützt

**1.250**  
Mitarbeitende  
**36**  
Berufsstarter

rund  
**2 Mio. Euro**  
in regionale Projekte  
investiert

mehr als  
**120.000 Euro**  
private Spenden  
über unsere  
Förder- und Spendenplattform  
[www.heimatherzen.de](http://www.heimatherzen.de)  
gesammelt

über  
**80**  
Standorte  
in der Region

Herzlichen Dank, dass Sie uns durch das Jahr 2023 begleitet haben. Auf viele weitere gemeinsame Jahre! [www.sparkasse-hgp.de](http://www.sparkasse-hgp.de)



Sparkasse  
Hildesheim Goslar Peine

Weil's um mehr als Geld geht.





# TEILEN OHNE ZERREISSEN

**ZEITUNG, WO DU WILLST.**

Unser E-Paper direkt im Web oder als App.  
[abo.PAZ-online.de/vorteile](http://abo.PAZ-online.de/vorteile)



**Deiner Allgemeine** ZEITUNG 

Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland





# Jeder Schritt wird gezählt

Bei der Volksbank BraWo läuft derzeit der **step-Wettbewerb** für den Winter 2023/24

**Salzgitter.** Auf jeden Schritt kommt es an – der step BraWo-Schritte-Wettbewerb befindet sich in der fünften Runde: 2.600 Schülerinnen und Schüler von 36 Grundschulen aus Braunschweig, Gifhorn, Peine, Salzgitter und Wolfsburg treten um den regionalen step BraWo-Titel an. Ziel des Wettbewerbs ist es, Kinder der dritten und vierten Klasse zu mehr Bewegung zu animieren und Anregungen für einen gesunden Lebensstil zu schaffen.

„Wir freuen uns sehr, dass step BraWo in die nächste Runde geht“, sagt Thomas Fast, Vorstandsvorsitzender der Volksbank BRAWO Stiftung und Botschafter des Kindernetzwerks United Kids Foundations. „Bewegung kommt im Alltag von Kindern und Jugendlichen oftmals viel zu kurz. Mit step BraWo schaffen wir einen Anreiz, den Alltag so aktiv wie möglich zu gestalten und diese Motivation auch langfristig beizubehalten. Ich danke schon jetzt allen Lehrkräften sowie allen Eltern, die die Kinder bei diesem wertvollen Projekt unterstützen.“

Seit Ende November 2023 sind Kinder aus insgesamt 120 teil-



Der Jubel war groß: „Hedwigs Bande“ der Grundschule Thiede erhielt im Februar 2023 von Nicole Mölling (links), Botschafterin von United Kids Foundations, den hellgrünen step BraWo-Pokal sowie Urkunden für den Sieg in der Direktion Salzgitter.

FOTO: VOLKSBANK BRAWO/REGIOS24

nehmenden Klassen mit Fitnessarmbändern im Rahmen von United Kids Foundations, der fit4future foundation sowie der „Stiftung RTL – Wir helfen Kindern“ ausgestattet. Bis zum 31. Januar 2024 sollten sie jeden Tag möglichst fit und bewegungsreich gestalten, denn die Fitnessarmbänder messen die körperliche Aktivität in Form von zurückgelegten Schritten. Für die eigene Motivation können die

Kinder ihre Leistung eigenständig mit der step-App auslesen. Dort ist auch das gemeinsame virtuelle Klassenschnittkonto zu finden. Die gesammelten Schritte werden hier anonymisiert zusammengetragen. Um den Wettbewerb fair zu gestalten und auch kleineren Klassen diesel-

ben Chancen auf den step BraWo-Sieg zu ermöglichen, werden die gesammelten Schritte in Abhängigkeit der Zahl der teilnehmenden Schülerinnen und Schüler mit einer Formel in Scoring-Punkte umgerechnet.

Um die Motivation bei den Schülerinnen und Schülern

hochzuhalten, gibt es gleich drei Bewegungs-Wettbewerbe, denen sich die Teilnehmenden stellen.

Alle Klassen aus der BRAWO-Region stehen miteinander im Wettbewerb, denn von den 120 Klassen kann nur eine step BraWo-Sieger werden. Alle Klassen nehmen automatisch am bundesweiten step-Wettbewerb teil und haben zudem die Möglichkeit, step-Champion und Bundeslandsieger Niedersachsen zu werden. Neben dem step BraWo-Sieger wird zeitgleich auch die beste Klasse aus den einzelnen Direktionen ausgezeichnet.

Aus der Region Salzgitter nehmen teil: Altstadtschule, Grundschule Am See, Grundschule Am Sonnenberg, Grundschule Am Ziesberg, Grundschule Destedt, Grundschule Dürerring, Grundschule Lesse, Grundschule Lichtenberg, Grundschule Ringelheim, Grundschule Thiede, Waldschule und Wiesen-schule.

RED

## Beckenbodenkurs für Anfängerinnen

**Salzgitter.** Beckenbodengymnastik für Anfängerinnen heißt es bei der FABI Salzgitter immer mittwoch von 15 bis 15.45 Uhr. Der Kurs in der Kaiserstraße 8B in Salzgitter-Bad richtet sich an Frauen aller Altersgruppen, die von einer Schwäche der Beckenbodenmuskulatur oder einer Gebärmutter-senkung betroffen sind oder dieser vorbeugen wollen, sei es nach

der Geburt oder in anderen Lebensphasen. Der zentrale Schwerpunkt liegt in der Beckenbodenkräftigung. Jede Teilnehmerin sollte ein Kissen und eine Matte mitbringen. Die Teilnahme kostet sechs Euro pro Termin. Die Leitung hat Hebamme Dorothea Wöhler. Anmeldung unter (05341) 394792 oder per E-Mail an bad@kathfabisalzgitter.de

## Eine Premiere im Rathaus

**Baddeckenstedt.** „Premiere im Rathaus. „Meer und Mehr“ ist der Titel einer Bilderausstellung der Künstlerin Gabriela Förster aus Baddeckenstedt, die im Gebäude der Samtgemeindeverwaltung in Baddeckenstedt eröffnet wurde. Das Mitglied der Künstlergruppe Spektrum aus Salzgitter zeigt außer vielen Landschaftsbildern auch Portraits.

„Ich freue mich sehr, dass wir mit Frau Förster die erste Ausstellung jemals in die Samtgemeindeverwaltung bringen konnten. Wir wollen damit der Kunst und Kultur eine kleine Plattform in dieser schnelllebigen Zeit bieten. Dies soll der Startschuss für regionale Künstlerinnen und Künstler sein, ihre Werke zukünftig regelmäßig in unserer Verwal-



Eröffnung im Rathaus: Künstlerin Gabriela Förster mit Samtgemeindegemeinderat Frederik Brandt. FOTO: SG BADDECKENSTEDT

lung zu teilen“, so Samtgemeindegemeinderat Frederik Brandt. Die Ausstellung kann noch bis zum 29. April 2024 in der Samtgemeindeverwaltung während der Öffnungszeiten oder nach terminlicher Vereinbarung besucht werden.

## Hammer

# NEUJAHRSVORTEIL

# 20% RABATT\*

Auf alle Waren bei Beauftragung unserer Handwerkerleistung

Gegen Vorlage dieses Coupons erhalten Sie **20% Rabatt\*** auf alle Waren bei Beauftragung unserer Handwerkerleistung.

Gültig bis 20.01.2024

2 000000 624426

Artikel-Nr.: 94190507

\*Gültig vom 06.01.–20.01.2024, nur für einmaligen Neukauf, nicht für bereits bestehende Aufträge. Dieser Rabatt-Coupon ist nicht online einsetzbar und nicht kombinierbar mit anderen Aktionen oder Rabatten. Dieser Rabatt-Coupon darf nur einmal und einmalig pro Person und Auftrag eingesetzt werden. Dieser Rabatt-Coupon wird bei einer Retoure nicht erstattet. Keine Barauszahlung möglich. Rabatt gilt nicht für Dienstleistungen und Lieferservice. Produkte der Marke Tretford sind von der Aktion ausgenommen.

**31135 Hildesheim** ®  
Siemensstraße 6

**31224 Peine** ®  
Schäferstraße 13

**38112 Braunschweig** ®  
Hansestraße 30

**38228 Salzgitter-Lichtenberg** ®  
Theodor-Heuss-Straße 65-67

**38350 Helmstedt** ®  
Magdeburger Berg 7

**38444 Wolfsburg** ®  
Brandgehaege 5 b

**38518 Gifhorn** ®  
Hamburger Straße 77

**38644 Goslar-Baßgeige** ®  
Carl-Zeiß-Straße 6





Ehrung am Tag des Ehrenamtes: Moderator Clemens Lücke mit Mitgliedern des Technischen Hilfswerks der Ortsgruppe Salzgitter und Freiwilligen aus der Kinder- und Jugendarbeit der Feuerwehren.

FOTO: BSF

# THW und die Jugend der Feuerwehr

Die Stadt Salzgitter zeichnet die zwei Institutionen am **Tag des Ehrenamtes** aus

**Salzgitter.** Das Ehrenamt ist in Salzgitter sehr stark ausgeprägt, entsprechend ist der Saal gefüllt, wenn die Stadt zum Ende eines jeden Jahres nach dem Vorbild der Vereinten Nationen den Tag des Ehrenamtes feiert, um die Leistungen der vielen Freiwilligen anzuerkennen.

In der Kategorie „Menschen für Menschen“ wurde für 2023 das Technische Hilfswerk in Salzgitter gewürdigt. Seit rund 70 Jahren setzen sich die Mitglieder komplett ehrenamtlich im Katastrophen- und Zivilschutz ein. Das Modell des Technischen Hilfswerkes ist weltweit nahezu einmalig.

Bei Stromausfällen bringen die Helfer Licht ins Dunkle. Bei Sturmschäden beseitigen sie entwurzelte Bäume oder Trümmerteile und stehen den Menschen mit technischer Unterstützung helfend zur Seite.

Selbstlos reisen sie in Erdbebengebiete oder auch zu näher gelegenen Katastrophen wie der Überflutung im Ahrtal.

Direkt vor unseren Türen haben sie in Corona-Zeiten die ersten Impfzentren aufgebaut, strukturiert und organisiert. Sie leisten Amtshilfe bei der Motorradgedenkfahrt, sind bei Brandeinsätzen dabei, unterstützen bei Unwettern mit Pumparbeiten und Verkehrswegesicherung.

Da diese ehrenamtlichen Leistungen letztendlich erst zu sehen und zu spüren sind im Katastrophen- oder Notfall, hat die Stadt den Tag des Ehrenamtes genutzt, um die Leistungen des THW in den Fokus der Öffentlichkeit zu rücken.

Es setzt auf eine Kombination von universellen Basiskomponenten und spezialisierten Fachgruppen, um den vielfälti-

gen Anforderungen des Bevölkerungsschutzes und der örtlichen Gefahrenabwehr gewachsen zu sein.

Der Ortsverband Salzgitter hat aktuell rund 175 Mitglieder, davon sind rund 45 in der Jugendgruppe aktiv. Als Vertreter des THW Salzgitter nahmen Borbe Rötsch, Christian Lau, Volker Patrick und Nowak Klapper an der Feierstunde teil.

Die „besondere Würdigung“ erhielt 2023 die Kinder- und Jugendarbeit der Freiwilligen Feuerwehren in Salzgitter, die durch ihren Einsatz aktiv den Nachwuchsproblemen im Ehrenamt entgegenwirken und dadurch sogar ganze Familien für die wichtige Feuerwehrarbeit begeistern.

Sowohl in den Jugendfeuerwehren (für Zehn- bis 16-Jährige) als auch in den Kinderfeuerwehren (ab sechs Jahren) wird

nicht nur spielerisch an die Tätigkeiten und Leistungen als Feuerwehrmitglied herangeführt, es wird auch die „Feuerwehr-Mentalität“ vermittelt.

Außer der klassischen feuerwehrtechnischen Ausbildung mit Fahrzeug- und Gerätekunde oder Grundlagen der Erste Hilfe erleben die Kinder- und Jugendlichen zudem gemeinsame Ausflüge und Aktivitäten. Der Spaß soll nicht zu kurz kommen, der sich stets positiv auf das WIR-Gefühl auswirkt.

Die Feuerwehrgruppe bietet so auch ein verlässliches, soziales Gefüge, es wird Kameradschaft gelehrt und gelebt, soziale Kompetenz und Verantwortungsbewusstsein werden gestärkt.

Die Jugendfeuerwehr Salzgitter besteht derzeit aus 24 Jugendfeuerwehren mit einer Stärke von insgesamt 289 Mit-

gliedern. Die Stadtkinderfeuerwehr wurde im Jahr 2009 gegründet. Sie bildet sich aus 18 Wehren mit insgesamt 271 Mitgliedern. Betreut werden die Feuerwehrgruppen durch zahlreiche Ehrenamtliche, die stark zusammenarbeiten und ohne die eine große und zuverlässige Feuerwehrgemeinschaft gar nicht möglich wäre.

Adrian Arndt, Benedikt Denno, Dennis Gabriel, Friederike Grabenhorst, Marion Hammond-Weiß, Jennifer Junghans, Stefanie Kiwitt, Jonte Meier, Kevin Meyer, Markus Samtleben, Daniela Söhler, Davina Söhler, Danica Söhler und Steffen Sydow nahmen als Vertreter und Vertreterinnen der Kinder- und Jugendarbeit der Freiwilligen Feuerwehren teil. Sie bekamen als Anerkennung jeweils eine Wanduhr der Stadt Salzgitter geschenkt.

RED

## Ohne Lärm und Abgase

Die Stadt Salzgitter hat sich zwei E-Lastenfahräder für ihren Fuhrpark zugelegt

**Salzgitter.** Im städtischen Fuhrpark der Stadt Salzgitter befinden sich zwei neue E-Lastenfahräder, die der Bund über das Programm „Förderung von E-Lastenfahrern für den fahrradgebundenen Lastenverkehr in der Wirtschaft und in Kommunen“ und der Nationalen Klimaschutzinitiative gefördert hat.

Die Mobile werden vom Team des Eigenbetriebes Gebäudemanagement der Stadt in Lebenstedt und Salzgitter-Bad für Fahrten genutzt. Die Mitarbeitenden transportieren so unter anderem Werkzeuge und Ersatzteile zu einzelnen städtischen Liegenschaften im Umkreis von bis zu fünf Kilometern.

Die E-Lastenfahräder werden durch Muskelkraft bewegt



Stellen die neuen E-Lastenräder der Stadt vor: Vitalij Richter, Teamleiter Hausdienste Verwaltung und Schulen, Umwelt-Fachgebietsleiter Michael Buntfusz, Klimaschutzmanager Jan Holzenbecher und Baudezernent Michael Tacke.

FOTO: STADT SALZGITTER

und mit einem elektrischen Antrieb unterstützt. Die Modelle mit verlängertem Radstand ha-

ben vorne eine tiefere Ladefläche, sie sind länger, aber nicht breiter als der klassische Draht-

esel. Durch den Wegfall der Fahrten mit dem Auto sollen sich die Emissionen durch CO<sub>2</sub>,

Feinstaub, Stickoxid und Lärm verringern. Die beiden E-Lastenfahräder wurden über das Bundesprogramm „Förderung von E-Lastenfahrern für den fahrradgebundenen Lastenverkehr in der Wirtschaft und in Kommunen“ der Nationalen Klimaschutzinitiative gefördert. Diese Anschaffung ist ein weiterer Baustein des klimaneutralen Fuhrparks. Basis dafür ist ein Ratsbeschluss, der die Verwaltung beauftragte, unter Berücksichtigung aktueller Förderrichtlinien ein Elektromobilitätskonzept für den Fuhrpark der Stadt Salzgitter zu erarbeiten. Über die Richtlinie des Bundes zur Förderung von Klimaschutzprojekten im kommunalen Umfeld werden 80 Prozent der Kosten für die Konzepterstellung übernommen.

RED



# Rathaus rund um die Uhr geöffnet

Digitalisierung: Bauanträge lassen sich jetzt jederzeit online bei der **Stadt Salzgitter** einreichen

**Salzgitter.** Die Digitalisierung dringt immer weiter in die Stadtverwaltung Salzgitter vor. Das Rathaus ist für alle Bauwilligen im Grunde jetzt rund um die Uhr geöffnet.

Seit diesem Jahr ist es möglich, Bauanträge komplett online einzureichen. Außerdem sind ab sofort zahlreiche Anzeigen, Mitteilungen, Anträge und Anfragen nach der niedersächsischen Bauordnung online möglich.

„Ab jetzt sind unsere Kundinnen und Kunden nicht mehr an Termine und Öffnungszeiten gebunden, sondern können bequem von zu Hause aus viele Dienstleistungen rund um den

Bauantrag nutzen.“ Aber nicht nur für die Bürgerinnen und Bürger ist das elektronische Verfahren von Nutzen.

„Diese Online-Leistung erleichtert die tägliche Arbeit für meine Mitarbeitenden in der Bauordnung immens“, ergänzt Timo Steinbrück, der zuständige Leiter des Fachgebietes Bauordnung und Denkmalschutz. Online-Bauanträge sind nur eine von vielen öffentlichen Dienstleistungen, die aktuell schon digitalisiert sind. Dazu betont der zuständige Dezernent Jan Erik Bohling: „Im März 2023 sind wir mit dem Serviceportal gestartet, wo gebündelt alle Online-

Dienstleistungen unserer Verwaltung zu finden sind.“ In den kommenden Monaten sollen „zahlreiche Weitere“ hinzu kommen.

Ein wichtiger Bereich sind Kfz-Zulassungen, Halterwechsel und Abmeldungen. Jan Erik Bohling: „Unser Ziel ist es, den Bürgerinnen und Bürgern möglichst einfach und ohne unnötige Wege diese Leistungen zur Verfügung zu stellen.“

Online-Bauanträge, weitere themennahe Dienstleistungen und viele andere Services sind im Serviceportal der Stadt unter [www.service.salzgitter.de](http://www.service.salzgitter.de) zu finden.

RED



Start für den virtuellen Bauantrag: Fachgebietsleiter Timo Steinbrück, Stadtbaurat Michael Tacke und Stadtrat Jan Erik Bohling bringen mit dem Buzzer die Sache ins Laufen. FOTO: STADT SALZGITTER

## Anträge und Anzeigen

Nach der Niedersächsischen Bauordnung sind ab Januar folgende Anzeigen, Mitteilungen, Anträge und Anfragen digital an die untere Bauaufsichtsbehörde zu übermitteln: Anzeigen eines beabsichtigten Abbruchs oder einer beab-

sichtigten Beseitigung einer baulichen Anlage, Mitteilungen über eine sonstige genehmigungsfreie Baumaßnahme oder Anträge auf Bestätigung, dass Nachweise der Standsicherheit oder des Brandschutzes dem öffentlichen Bau-

recht entsprechen. Weiter sind vorgeschrieben Anträge auf Zulassung einer Abweichung, auf Erteilung einer Ausnahme oder Befreiung, auf Erteilung einer Baugenehmigung, auf Erteilung einer Teilbaugenehmi-

gung, auf Verlängerung der Geltungsdauer einer Baugenehmigung, einer Teilbaugenehmigung oder eines Bauvorbescheids sowie Bauvorfragen und Anträge auf Erteilung einer Typengenehmigung. Voraussetzung für das

digitale Einreichen der oben genannten Verfahrensarten ist die Verwendung eines Nutzerkontos mit festgelegten Sicherheitsanforderungen. Für den Identitätsnachweis wird die so genannte BundID benötigt.

## Was tun bei brüchigen Nägeln?

Oft liegt die Antwort in der Nährstoffversorgung!



**Gerade jetzt in der kalten Jahreszeit sind brüchige Nägel ein Thema, das viele Betroffene beschäftigt.**

Der Wechsel zwischen kalten Außen- und warmen Innentemperaturen macht den Nägeln zu schaffen. Sie trocknen aus, werden spröde und brechen ab. Hinzu kommt, dass die Kälte auch ihr Wachstum verlangsamt, wodurch die Nägel noch länger für die Regeneration brauchen. Wie kann man dennoch gegensteuern?

**Alltagstipps gegen brüchige Nägel**

So simpel es klingt: Handschuhe zu tragen, kann helfen, die

Nägel zu schützen – und zwar sowohl vor der eisigen Kälte im Freien als auch beim Putzen im Haushalt. Schließlich können neben den oben genannten Temperaturunterschieden auch austrocknende Substanzen wie Putzmittel bzw. sogar Desinfektionsmittel den Nägeln zusetzen. Ein weiterer Tipp ist, Nagellacke zu nutzen, die sich ohne Lösungsmittelhaltige Nagellackentferner wieder abbekommen lassen. Denn solche Nagellackentferner entziehen den Nägeln wertvolle Feuchtigkeit und diese werden spröde.

Keine Empfehlung kann hingegen für sogenannte Nagelöle ausgesprochen werden: Im Gegensatz zur weitverbrei-

teten Meinung können diese nicht in den Nagel eindringen und ihn somit auch nicht regenerieren.

### Problemzone:

#### Nährstoff-Haushalt

Wer sich mit dem Thema auseinandersetzt, stößt auch immer wieder auf die Behauptung, dass ein Mangel an Vitaminen und anderen Mikronährstoffen für die brüchigen Nägel verantwortlich sein kann bzw. das Problem noch verstärkt. Tatsächlich ist es so, dass bei einem Ungleichgewicht im Nährstoffhaushalt zufriedenstellende Ergebnisse ausbleiben – ganz egal wie intensiv man die Nägel von außen pflegt. Auch Experten sind sich einig:

Die Zufuhr der richtigen Nährstoffe ist eine der erfolgversprechendsten Optionen bei brüchigen Nägeln. Diese gelangen über die Blutbahn direkt zu den Nagelwurzeln, wo Zellteilung und Regeneration stattfinden. Sie unterstützen somit genau dort, wo es am effektivsten ist. Doch welche Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente sollte man nun konkret einnehmen?

### Qual der Wahl

Die Wahl des optimalen Produktes für eine sinnvolle und vor allem wirksame Nahrungsergänzung ist für Betroffene nicht immer einfach. Schließlich ist die Auswahl riesig und nur die Wenigsten können sagen, ob die enthaltenen Inhaltsstoffe tatsächlich den gewünschten Effekt herbeiführen. Umso vertrauensvoller ist es da, wenn Pharmazeuten eine klare Empfehlung für ein bestimmtes Präparat aussprechen. So empfehlen 2 von 3 der österreichischen Apotheker Dr. Böhm® Haut Haare Nägel.\* Es enthält eine ausgewogene Zusammensetzung essenzieller Nährstoffe für ein gesundes Nagelwachstum; darunter etwa

- **Silizium** (aus Goldhirse und Kieselerde) als wichtiger Bestandteil fester Nägel. Das Spurenelement trägt auch zur Elastizität bei, was gerade bei spröden Nägeln wichtig ist.

- **Natürlicher Schwefel** (oft als „MSM“ abgekürzt) befindet sich von Natur aus im Körper und ist ein Strukturelement der Nägel. Steht nicht ausreichend davon zur Verfügung, werden sie brüchig.

- **Biotin** zur Erhöhung des Kera- tin-Anteils im Körper, der ebenfalls die Nägel festigt.



„Ich habe schon viel ausprobiert, da meine Fingernägel immer abspalten und sich regelrecht abgeblättert haben. Endlich wachsen sie normal und sind richtig kräftig geworden.“

Johanna S. (42)\*\*

Seit Kurzem sind die Dr. Böhm® Haut Haare Nägel Filmtabletten nun auch in Deutschlands Apotheken erhältlich und begeistern schon über hunderttausend Anwender dank spür- und sichtbarer Ergebnisse.

### Geduld zahlt sich aus

Da die Nägel mehrere Monate Zeit benötigen, um sich vollständig zu erneuern, sollten die Mikronährstoffe zumindest über 8–12 Wochen hinweg eingenommen werden, um die bestmöglichen Ergebnisse zu erzielen.

\*Apothekenabsatz Mittel für Haare und Nägel lt IQVIA Österreich OTC Offtake MAT 10/2023. \*\* Name und Alter geändert

Jetzt sparen!  
**2+1 GRATIS**



**3-MONATS-KUR**

3 Packungen (à 60 Stk.) zum Preis von 2 Packungen.

Gültig solange der Vorrat reicht.

**Dr. Böhm® Haut Haare Nägel Schönheitskur**  
Für Ihren Apotheker. 180 Stk. PZN 18851135





FOTO: IMAGO IMAGES

WWW.REISEREPORTER.DE

# Die größte Burgruine Deutschlands

Festung Hohentwiel in Baden-Württemberg

**J**ahrhundertlang war die Festung Hohentwiel uneinnehmbar, erst als Napoleon anrückte, gaben sich die Verteidiger geschlagen. Seit der Zerstörung durch die Franzosen gilt sie als größte Burgruine in Deutschland und bietet außerdem das „schönste Panorama Baden-Württembergs“.

Fans von Burgen, Festungen und Wehrbauten kommen in Deutschland voll auf ihre Kosten. Schätzungen zufolge gibt es über 25.000 dieser Bauten, verteilt im ganzen Land. Einige sind besonders schön, manche besonders alt und andere wiederum besonders groß. Zur letzteren Kategorie gehört auch die ehemalige Festung Hohentwiel bei Singen am Bodensee, die als größte Burgruine Deutschlands gilt.

Heutzutage ist das beeindruckende Bauwerk ein Touristenmagnet in Baden-Württemberg und lockt teilweise mehr als 100.000 Besucherinnen und Besucher pro Jahr an. Die Geschichte der Festung Hohentwiel auf dem gleichnamigen Berg beginnt bereits im Jahr 914, damals als Verteidigungsanlage. Wenig später bauten die Herzöge von Schwaben sie zu ihrer Residenz aus. Heutzutage umfasst die Anlage eine Fläche von neun Hektar.

## Zerstörung durch die Franzosen

Die Burg galt durch ihre strategisch gute Lage auf dem Gipfel des fast 700 Meter hohen Hohentwiel lange Zeit als uneinnehm-



Die Burgruine Hohentwiel lockt jedes Jahr Zehntausende Besuchende an.

FOTO: IMAGO IMAGES/BLICKWINKEL

bar. Sie überstand unter anderem fünf Belagerungen in der Zeit des Dreißigjährigen Krieges. Doch Anfang des 19. Jahrhunderts war damit Schluss. Am 1. Mai 1800 wurde die Festung Hohentwiel kampfflos den anrückenden Truppen Napoleons übergeben. Die Franzosen zerstörten die Anlage daraufhin, trugen über ein halbes Jahr lang Material ab und machten sie unbewohnbar. In der fast 900-jährigen Geschichte war Hohentwiel Heimat verschiedener

Adelsfamilien, Schutzfestung und sogar Staatsgefängnis.

Im Ersten und im Zweiten Weltkrieg waren in der Festung Fliegerwachen stationiert, außerdem diente sie als Schutzraum für die Bevölkerung. Besonders im Zweiten Weltkrieg nahm die Anlage durch den Beschuss französischer Panzer weiteren Schaden. Bis heute finden an der Burg immer wieder aufwendige Bauarbeiten statt, um die Festungsrue instand zu halten und den Besuch von Tou-

ristinnen und Touristen zu ermöglichen.

## Hohentwiel als Touristenmagnet

Wer das schönste Panorama Baden-Württembergs mit einem Ausblick von den „sanften Hügeln des Thurgau bis zur Gipfelkette der Alpen“, wie es auf der Website der Festungsrue Hohentwiel heißt, einmal selbst erleben will, kann die Burg zwischen dem 16. Oktober und dem 31. März dienstags bis sonntags

zwischen 10 und 16 Uhr besichtigen. Vom 1. April bis zum 15. Oktober ist die Festung Hohentwiel jeden Tag von 9 bis 18.30 Uhr geöffnet. Der Eintritt kostet für Erwachsene 5 Euro, ermäßigte Tickets gibt es für 2,50 Euro. Es gibt auch Rabatte für Familien und größere Gruppen. Ein barrierefreier Besuch ist leider nicht möglich. In unmittelbarer Nähe der Festung gibt es einen Kiosk und ein Restaurant, alle Informationen zur Anfahrt gibt es hier.

Wer sich die Festung erst einmal virtuell anschauen möchte, kann das mit einer kostenlosen App machen. Aber nicht nur die Festungsrue lohnt sich, auch das Gebiet rund um den Berg – der eigentlich ein Vulkankegel ist – ist einen Besuch wert. Seit 2004 ist die Gegend offiziell Naturschutzgebiet, trotzdem gibt es zahlreiche Rad- und Wanderwege, die bei gutem Wetter zu einem Ausflug in die Natur locken. Die Festung spielt auch in dem Roman „Ekkehard“ von Joseph Victor von Scheffel von 1855 eine Rolle, was ihre Berühmtheit erhöhte. Das Bühnenstück des Romans wird bei den Festspielen am Hohentwiel aufgeführt, seit 1969 findet im Sommer jährlich das sogenannte „Hohentwiel Festival Singen“ inklusive vielfältigem Kulturprogramm statt.



Mehr Informationen findest du unter:  
» [www.reisereporter.de/hohentwiel](http://www.reisereporter.de/hohentwiel)

- Freuen Sie sich auf professionelle Beratung
- Profitieren Sie von einem zielgruppenorientierten Werbeumfeld
- Generieren Sie neue Kundinnen und Kunden



## IHR FIRMENAUFTRITT IN GUTEN HÄNDEN

**Christian Lange**

Telefon 05171 406-161

[c.lange@madsack.de](mailto:c.lange@madsack.de)

**hallo**  
wochenende

Anzeigen & Beilagen & Zeitschriften & Magazine & Recruiting-Kampagnen & Meta & Co. & Webseiten



# Die Sandsäcke bleiben noch liegen

Salzgitter hat das **weihnachtliche Hochwasser** im Stadtgebiet ohne größere Schäden überstanden

**Salzgitter.** Die Hochwasser-Lage entspannt sich noch nicht überall in Niedersachsen, aber in Salzgitter sieht es gut aus. Am Donnerstag herrschte auf der Überflutungsskala die Meldestufe 1 mit der Tendenz, weiter zu sinken. „Wenn wir in die anderen Gebiete schauen, haben wir nicht einmal ein blaues Auge“, sagt der stellvertretende Leiter der Berufsfeuerwehr, Torsten Preuß, nach hektischen Tagen zur Weihnachtszeit. Er war als Einsatzleiter vor Ort und ist froh, dass die Stadt ohne größere Schäden davon gekommen ist.

Die gut 2.000 Sandsäcke, die an einigen Orten an der Innerste und der Fuhse verteilt wurden, bleiben noch ein paar Tage liegen, bis die Feuerwehr und die Wasserbehörden endgültig Entwarnung geben können.

Wer dann die Tüten mit den insgesamt rund 20 bis 30 Tonnen Sand wegräumt, soll in der kommenden Woche geklärt werden. „Wir sind ja für die Gefahrenabwehr zuständig“, sagt Torsten Preuß. Jedenfalls lassen sich die Säcke nicht lagern, weil der nasse Sand darin schimmelt. Sie waren



Von Wasser nichts mehr zu sehen: Die Feuerwehr sicherte das Avacon-Trafohaus in Ringelheim rundum mit Sandsäcken.

FOTO: SZ-PA/RK

unter anderem nötig, um das Avacon-Trafohaus in Ringelheim zu schützen. Der Ortsteil

war am schlimmsten betroffen, was nicht allein an der benachbarten Innerste lag, sondern vor

allem am Oberflächenwasser, das nicht mehr in die vollen Bäche abfließen konnte.

Auch die Schlossteiche konnten nichts mehr aufnehmen. Für Torsten Preuß hat sich aber bemerkbar gemacht, „dass wir aus den Hochwassern der Vergangenheit gelernt haben“.

Der Pegel bei Bredelen lag bei 2,75 Metern und damit über dem Wert von 2007. Die Folgen waren nach seinen Worten aber bei weitem nicht so gravierend wie vor knapp 17 Jahren. Uferbereiche seien renaturiert worden, es gebe mehr Überflutungsflächen, so seine Erklärung.

Nicht nur in Ringelheim sorgte das Hochwasser für sorgenvolle Blicke und Aktionen. Bei Salder drohte die Fuhse über die Ufer zu treten, auch der Forellenhof in Lebenstedt war in Gefahr.

In Spitzenzeiten waren zu Weihnachten rund 100 Helfer der Freiwilligen Feuerwehren im Einsatz, um Sandsäcke zu füllen und zu verteilen. Mit Meldstufe 3 herrschte der höchste Alarm, da die Harzwasserwerke zwischenzeitlich auch die Innerstetalsperre öffnen mussten. Die Lage hat sich seitdem von Tag zu Tag weiter beruhigt.

RED

**hallo** Salzgitter  
wochenende

## LESERREISEN

Nur für kurze Zeit buchbar!



ab  
**€777\***  
p.P.

**Rail & Fly**  
im Preis inklusive

## Baltikum

Einmalige Rundreise inkl. Flug

**Termine:** 04.03. – 11.03.2024  
25.03. – 01.04.2024

### Ihre Highlights

- ✓ Riga – Perle des Baltikums
- ✓ Historisches Zentrum von Vilnius
- ✓ Tallinn – Hauptstadt Estlands

Drei Staaten, drei Gesichter: Tallinn fasziniert mit Mittelalter und mediterranem Flair, Riga mit zahlreichen Jugendstilbauten und Hanse-Geschichte, während Vilnius mit mittelalterlicher Altstadt und barocken Bauwerken lockt. Dazwischen: unberührte Nationalparks, malerische Küsten, kleine Ortschaften, prächtige Herrenhäuser und geheime Sowjetbunker. Eine Reise voller Überraschungen erwartet Sie!

### Leistungen:

- ✓ Flug von Berlin nach Riga und zurück in der Economy-Class
- ✓ Transfers gemäß Reiseverlauf
- ✓ 7 Übernachtungen in landestypischen 3\*\*\* Hotels inkl. 7x Frühstück und 6x Abendessen
- ✓ Eintrittsgelder, Ausflüge und Besichtigungen gemäß Reiseverlauf
- ✓ Kopfhörer für alle Besichtigungen
- ✓ Örtliche, deutschsprachige Reiseleitung
- ✓ Rail & Fly 2. Klasse inkl. ICE-Nutzung

### Reiseverlauf

Riga – Bauska – Kernave – Vilnius – Trakai – Vilnius – Kaunas – Siauliai – Jelgava – Riga – Pärnu – Tallinn – Cesis – Sigulda – Turaida – Riga

### Preise pro Person\*:

04.03. – 11.03.2024  
Grundpreis im Doppelzimmer ..... **777 EUR**

25.03. – 01.04.2024  
Grundpreis im Doppelzimmer ..... **899 EUR**

### Zusatzkosten pro Person

- Getränke und nicht angeführte Mahlzeiten
- persönliche Ausgaben
- Reiseversicherung
- Trinkgelder für örtliche Reiseleiter und Busfahrer
- weitere Eintritte
- alle nicht aufgeführten Leistungen

\*Preise p.P. bei Doppelbelegung im Doppelzimmer, vorbehalt. Verfügbarkeit. Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen. Es gelten die Sonderreisen AGB des Veranstalters. Druck- und Tippfehler vorbehalten. Bei Kontaktaufnahme erhalten Sie weitere vorvertragliche Informationen und Details von unseren Reiseberatern. Veranstalter: Atouro GmbH, Martin-Luther-Straße 69, 71636 Ludwigsburg. Anmeldeschluss: 22.01.2024

BUCHUNG UND BERATUNG BEI ATOURO GMBH:

07141 – 7 02 36 0 // Stichwort: 1664 // Mo-Fr. von 9:30 – 18:00 Uhr, Mi. von 09:30 – 13:00 Uhr

Weitere preislich attraktive Angebote finden Sie unter [www.atouro.de/gruppenreisen/reisen-zum-zubuchen](http://www.atouro.de/gruppenreisen/reisen-zum-zubuchen)

**Atouro**



# Auf die Bildung kommt es an

Die Arbeitslosigkeit in Salzgitter und der Region ist im Dezember leicht gestiegen

**Salzgitter.** Die Zahl der Arbeitslosen in Salzgitter und der Region ist im Dezember gegenüber dem Vormonat um 38 auf insgesamt 20.931 leicht gestiegen. Die Arbeitslosenquote für den Bezirk Braunschweig-Goslar liegt aktuell bei 6,4. Das sind 0,3 Prozentpunkte über dem Wert 2023. Im kommunalen Vergleich hat der Landkreis Wolfenbüttel mit 5,0 Prozent die geringste Arbeitslosenquote vor der Stadt Braunschweig (5,5), dem Landkreis Goslar (7,1) und der Stadt Salzgitter (9,4).

„Der Arbeitsmarkt von Braunschweig bis Braunlage hat sich erwartungsgemäß entwickelt“, sagt Kerstin Kuechler-Kakoschke, Leiterin der Agentur für Arbeit Braunschweig-Goslar. „Die Wirtschaft ist in der ersten Jahreshälfte unter anderem aufgrund der hohen Inflation, des schwachen Inlandskonsums und des Einbruchs der Auslandsnachfrage nach deutschen Pro-

dukten ins Stocken geraten. Die Unternehmen versuchen jedoch wegen der anhaltenden Arbeitskräfteknappheit ihre Beschäftigten zu halten beziehungsweise auszubauen. Das Thema der kommenden Jahre wird die Qualifizierung sein. Qualifizierung von Arbeitslosen, aber auch insbesondere die Weiterentwicklung von Mitarbeitern.“

Die Zahl der Arbeitslosen lag im Jahresdurchschnitt 2023 bei 20.974. Das ist eine Steigerung zum vorherigen Jahr um 1.640 oder 8,5 Prozent. Die größte Veränderung zeigt sich bei den Ausländern. Dort ist die Zahl um 1.193 oder 18,5 Prozent gestiegen. Damit haben die Ausländer einen Anteil von 36,4 Prozent an allen Arbeitslosen. Zurückzuführen ist dies vorrangig auf den Zugang geflüchteter Menschen aus der Ukraine. Kerstin Kuechler-Kakoschke: „In den kommenden Jahren wird auch wei-



5.063 waren gemeldet: Die Arbeitslosenquote in Salzgitter lag im Dezember bei 9,4 Prozent. FOTO: RWE

## Gemeldete Arbeitsstellen

Im Bezirk der Agentur für Arbeit Braunschweig – Goslar waren im Dezember 6.348 Arbeitsstellengemeldet, gegenüber November ist das ein Rückgang von 160 oder 2,5 Prozent. Im Vergleich zum Vorjahresmonat gab es 127 Stellen weniger (–2,0 Prozent). Arbeitgeber meldeten im Dezember 1.020 neue Arbeitsstellen, das waren 141 oder 12,1 Prozent weniger als ein Jahr zuvor. Seit Jahresbeginn

sind damit 13.800 Stellen eingegangen, das ist eine Abnahme gegenüber dem Vorjahreszeitraum von 1.535 oder zehn Prozent. Die TOP5 der gemeldeten Arbeitsstellen von Braunschweig bis Braunlage: Fachkräfte im Verkauf (205 Stellen), Kinderbetreuung (188 Stellen), Fachkräfte in der Gesundheits- und Krankenpflege (171 Stellen), Bürofachkräfte (163 Stellen) sowie Reinigungshelfer (153 Stellen).

terhin das Thema der Qualifizierung eine wichtige Rolle spielen. Über 60 Prozent der Arbeitslosen hat keine abgeschlossene Berufsausbildung. Diese Zahl ist im Vorjahresvergleich sogar noch gestiegen – natürlich auch durch den Einfluss der ukrainischen Arbeitslosen, da Ausbildungen noch nicht anerkannt sind.“

Der Anstieg der Arbeitslosigkeit ist keinem Geschlecht zuzuordnen. Die Zahl der Männer ist um 816 gestiegen, bei den Frauen um 825. Insgesamt sind leicht mehr Männer als Frauen arbeitslos gemeldet (Männer 11.462 oder 54,6 Prozent). Das Institut für Arbeitsmarkt- und Berufsforschung (IAB) hat auf das Jahr 2024 geschaut: Es rechnet für die Region Braunschweig-Goslar mit einem Mittelwert bei der

Arbeitslosigkeit von 21.400 (2023: 20.900) und einer leicht steigenden sozialversicherungspflichtigen Beschäftigung (SvB) von 256.000 im Jahr 2023 auf 256.100 im Mittelwert 2024.

„Bei der Integration von Geflüchteten aus der Ukraine kommen wir jetzt in die nächste Phase. Wir haben schon im Frühjahr gesagt, dass die meisten ihren Integrationskurs im Herbst beenden werden. Dieser Zeitpunkt ist jetzt und damit starten wir in eine Phase im Integrationsprozess, in der das nebeneinander in den Fokus rückt“, so Kerstin Kuechler-Kakoschke. „Die Absolventinnen und Absolventen aus den Integrationskursen sollen so schnell wie möglich Arbeitserfahrung sammeln und weiter qualifiziert werden. Spracherwerb und der Einstieg in den

Job sollen nicht nacheinander, sondern idealerweise parallel erfolgen. Dazu sind auch die Arbeitgeber gefragt. Wir brauchen Unternehmen, die den Geflüchteten eine Chance geben und sie einstellen, auch wenn sie noch nicht perfekt Deutsch sprechen“, appelliert die Agenturchefin. Aktuell sind in den Jobcentern im Bezirk 14.961 Menschen arbeitslos gemeldet. Davon sind 1.676 Ukrainer und haben damit einen Anteil von 11,2 Prozent. Seit Mai 2022 haben sich in den Jobcentern 404 Ukrainer in Erwerbstätigkeit abgemeldet. „Arbeit bedeutet Integration. Deshalb setzen wir mit dem Job-Turbo jetzt alle Hebel in Bewegungen, um Geflüchtete verstärkt in Arbeit zu bringen“, unterstreicht Kuechler-Kakoschke. RED

## Zentrale Adresse für die Weiterbildung

Die Bundesagentur für Arbeit hat das neue Onlineportal „mein NOW“ in Betrieb genommen

**Salzgitter.** Die Bundesagentur für Arbeit (BA) stellt seit Anfang 2024 das neue Onlineportal „mein NOW“ zur Verfügung. Ziel ist es, Menschen im Erwerbsleben, Arbeitgebern sowie Weiterbildungsanbietern einen zentralen Einstiegspunkt zum Thema berufliche Weiterbildung im Internet anzubieten – zu finden unter der Adresse [www.mein-now.de](http://www.mein-now.de).

NOW steht für Nationales Onlineportal für berufliche Weiterbildung und verweist als zentrales Medium für berufliche Weiterbildung auf landspezifische und bundesweite Angebote. Es bündelt Informationen zu vielen beruflichen Weiterbildungsangeboten, Informationen zu Förder- und Beratungsmög-

lichkeiten sowie Tests zur beruflichen Orientierung übersichtlich an einer Stelle im Internet.

Kerstin Kuechler-Kakoschke, Leiterin der Agentur für Arbeit Braunschweig-Goslar: „Die berufliche Qualifizierung ist entscheidend für persönliche Entwicklung und beruflichen Erfolg. Durch kontinuierliche Weiterbildung und das Erlangen neuer Fähigkeiten können Beschäftigte ihre Karrierechancen maximieren und den Anforderungen des sich ständig wandelnden Arbeitsmarktes gerecht werden“, appelliert die Agenturchefin an Menschen, die derzeit im Arbeitsleben stehen. „Informieren Sie sich. Wir stehen mit Beratung und möglicher finanzieller Förderung an ihrer Seite.“

Zum Start des Produktes „mein NOW“ werden die Daten über das Verfahren KURSNET der Bundesagentur für Arbeit bereitgestellt. Möglichst viele Daten weiterer öffentlich-rechtlicher Weiterbildungsportale sollen im Laufe des Jahres 2024 in „mein NOW“ einfließen – hierfür werden aktuell umfassende Gespräche mit potenziellen Partnern des Portals geführt.

Die erste Version von „mein NOW“ wurde am 1. Januar veröffentlicht. Bis Ende des Jahres 2024 folgen weitere Funktionen. Das BMAS hat das Vorhaben im Rahmen der Nationalen Weiterbildungsstrategie (NWS) angestoßen und begleitet federführend die Entwicklung. RED



Wirbt für die berufliche Weiterbildung: Kerstin Kuechler-Kakoschke, Leiterin der Agentur für Arbeit Braunschweig-Goslar.

FOTO: ARBEITSAGENTUR



# Schneller als gedacht

Die kleine Enrica Lorina Ney ist Salzgitters **erstes Kind im Jahr 2024**

**Salzgitter.** Die Stadt hat ein Neujahrsbaby, musste allerdings einen Tag warten. Um 1.05 Uhr erblickte Enrica Lorina am 2. Januar im Helios Klinikum in Leobenstedt das Licht der Welt. Nicht nur Mama Chiara Surano aus Salzgitter ist glücklich, sondern auch Vater Marc-André Ney und der dreijährige Bruder Damiano. Der sollte nicht alleine bleiben, da waren sich die Eltern einig. „Sie ist ein Wunschkind“, sagt die 26-jährige Mutter mit dem Baby auf dem Arm. „3050 Gramm und 51 Zentimeter“, nennt sie die Daten, nur beim Kopfumfang muss sie kurz überlegen. „33 Zentimeter“, fügt der Papa hinzu.

Die Geburt ging schneller als gedacht. Eigentlich hatten die Ärzte den 15. Januar als Termin vorausgesagt, doch die kleine Enrica kam fast zwei Wochen früher und darf sich nun Salzgitters Neujahrsbaby 2024 nennen. Den Jahreswechsel hatte die Familie noch daheim verbracht, am 1. Januar fuhren sie am spä-



Hurra, das Baby ist da: Marc-André Ney freut sich mit Sohn Damiano und Mama Chiara Surano über die kleine Enrica Lorina.

FOTO: SZ-PA/RK

ten Abend ins Krankenhaus. Für Chiara Surano kein unbekannter Weg. Die ausgebildete Krankenschwester arbeitet sonst in der Unfallchirurgie und ging ent-

sprechend professionell um mit dem „kurzen Besuch“ im Kreißsaal. „Innerhalb von zwei Stunden war es erledigt.“ Der Vater war dabei, nur Damiano blieb

## Emilia und Elias vorne

Die Stadt veröffentlicht die beliebtesten Vornamen in Salzgitter 2023. Sieben Mal wurde Emilia und neun Mal Elias als Vorname vergeben. Auf Platz zwei folgten Lina und Mia bei den Mädchennamen und Adam und Amir bei den Jungennamen. Insgesamt beurkundete das Standesamt 824 Geburten (2022: 983). Davon waren 433 weiblich und 391 männlich. Dem gegenüber gab es 1.433 Sterbefälle 2023 (2022: 1.500). 374 Ehen wurden im vergangenen Jahr geschlossen (2022: 355). Davon waren drei zwischen gleichgeschlechtlichen Paaren.

daheim, schlief seelenruhig und war beim Aufwachen plötzlich großer Bruder.

RED

## Fredenberg Forum legt wieder los

**Salzgitter.** Das Fredenberg Forum legt wieder los, bietet von Januar bis Juni zwölf wöchentliche Gruppenstunden in der Begegnungsstätte Brücke an. Dazu kommen acht Kurse, vier Kulturfrühstücke, ein K(n)abarett-Abend und 19 weitere Veranstaltungen. Informationen zum Programm gibt es im neuen Flyer oder online auf [www.fredenberg-forum.de](http://www.fredenberg-forum.de).

## Yoga-Kurs für Erwachsene in Salzgitter

**Salzgitter.** Das Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung zu erlangen, ist eines der Hauptziele im Yoga. Die FA-BI Salzgitter bietet ab Dienstag, 16. Januar, von 19.45 bis 21 Uhr einen neuen Kurs an. Jedes Treffen kostet 8,50 Euro, die Leitung hat Manuela Keuenhoff. Anmeldung unter Tel. (05341) 394792 oder per E-Mail an [bad@kathfabisalzgitter.de](mailto:bad@kathfabisalzgitter.de).

## Gesundheit

## ANZEIGE

## Spezialcreme lässt Gesichtsrötungen verschwinden!

Etwa vier Millionen Deutsche leiden unter dauerhaften Rötungen auf Wangen und Nase. Eine Spezialcreme mit einzigartigem 3-fach-Effekt lässt Betroffene aufatmen.



„Es kaschiert wirklich sehr gut die roten Flecken und ich fühle mich endlich wieder normal.“

### Spezialcreme mit 3-fach-Effekt

Deruba verspricht mit einem einzigartigen 3-fach-Effekt Hoffnung. **Sofort-Effekt:** Die mikroverkapselten Pigmente geben direkt bei Hautkontakt feinste Farbpigmente frei, die Rötungen sofort kaschieren. **Langzeit-Effekt:** Die Formulierung mit dem Aktivstoff  $\alpha$ -Bisabolol wirkt hautberuhigend und reduziert Hautrötungen sichtbar.

**Schutz-Effekt:** Die speziell entwickelte Lichtschutzfilter-Kombination blockt bis zu 98% der gefährlichen UVB-Strahlung und einen Großteil der UVA-Strahlung. So kann Deruba der Entstehung neuer Gesichtsrötungen entgegenwirken.

Für Ihre Apotheke:  
**Deruba**  
(PZN 11008068)

[www.deruba.de](http://www.deruba.de)



### Thema Nervenschmerzen

## Schmerzen in Rücken, Nacken, Kopf?

Diese natürliche Schmerztablette hilft!

**Wiederkehrende Rückenschmerzen? Nackenschmerzen, die bis in den Kopf ziehen? Sogar Migräne? Diese Beschwerden machen den Alltag von Millionen Menschen zur Qual. Vielen unbekannt: Das sind häufig Symptome von Nervenschmerzen. Eine spezielle Schmerztablette bietet wirksame Hilfe: Dorisol (Apotheke, rezeptfrei).**

Langes Sitzen, Stress oder Überlastung lösen häufig Verspannungen aus. Eine verspannte Muskulatur drückt auf einzelne Nervenstränge, die sich durch den ganzen Körper ziehen. Diese gereizten Nerven verursachen z.B. belastende Rückenschmerzen. Man spricht von Nervenschmerzen. Oftmals ziehen diese bis in den Nacken und Kopf. So können sie sogar Kopfschmerzen bis hin zu quälender Migräne hervorrufen.

### Spezielle Hilfe, spürbare Linderung

Die Schmerztablette Dorisol (Apotheke, rezeptfrei) vereint bewährte Wirkstoffe und kann so wirksame Hilfe speziell bei Nervenschmerzen in Rücken oder Nacken sowie bei Kopf-



schmerzen bieten und Betroffenen wieder Hoffnung schenken.

**Das Geniale:** Während herkömmliche Schmerzmittel oftmals das Risiko schwerer Nebenwirkungen mit sich bringen, punktet Dorisol mit guter Verträglichkeit. Neben- oder Wechselwirkungen sind nicht bekannt. Daher ist die Schmerztablette grundsätzlich auch zur Anwendung bei chronischen Beschwerden geeignet.

Für Ihre Apotheke:

**Dorisol**  
(PZN 16792925)

[www.dorisol.de](http://www.dorisol.de)



DORISOL. Wirkstoffe: Gelsemium sempervirens Trit. D2, Spigelia anthelmia Trit. D2, Iris versicolor Trit. D2, Cyclamen purpurascens Trit. D3 und Cimicifuga racemosa Trit. D2. Homöopathisches Arzneimittel bei Neuralgien (Nervenschmerzen), Kopfschmerzen, Migräne. [www.dorisol.de](http://www.dorisol.de) • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing



## ▶ REISEN / VERANSTALTUNGEN

**Schmidt Reisen Salzgitter**  
Michael Schmidt Omnibusbetrieb e.K.  
Chemnitz Straße 25a, 38226 Salzgitter  
☎ 05341/84700  
www.schmidt-busreisen.de

**Ihr Experte für Busreisen – Wir beraten Sie gerne!**

**Tagesfahrten**

17.01. / 14.02. Fahrt ins Blaue inkl. Mittagessen	48,90 €
20.01. / 22.01. / 23.01. / 26.01. / 27.01. Grüne Woche Berlin inkl. Eintritt	41,00 €
20.01. / 17.02. Slubice	35,00 €
21.01. / 10.02. Harzfahrt Torhaus / Braunlage	ab 18,50 €
27.01. Lichtenwelt Magdeburg	29,50 €
28.01. / 03.03. Hamburg	28,50 €
07.02. Quedlinburg	25,00 €
07.02. Wernigerode	25,00 €
16.02. Eckernworth mit Grünhollen, Bauchredner & Kaffeegedeck	59,00 €
17.02. Leipzig	30,00 €
17.02. Leipziger Zoo inkl. Eintritt	53,00 €
24.02. / 13.04. Berlin Friedrichstraße	29,00 €

**Musical Reisen**

**Hamburg**  
03.03. / 07.04. / 12.05.  
Disneys DER KÖNIG DER LÖWEN ab 126,00 € PK 4  
Disneys DIE EISKÖNIGIN ab 122,00 € PK 4  
Tanz der Vampire ab 114,00 € PK 4  
NEU! Disneys HERCULES ab April ab 118,00 € PK 4

**Berlin**  
24.02. / 13.04.  
Friedrichstadtpalast „Falling in Love“ ab 85,00 € PK 4

**Kurz- und Urlaubsreisen 2024**

29.03.-01.04.24  
Lippstadt – Ostern im Venedig Westfalens  
4\* Hotel in Lippstadt, 1x Fischbuffet, 2x Halbpension, Stadtführung Lippstadt und Soest, Schifffahrt auf dem Möhnesee, Kaffeegedeck in Bad Sassendorf **495,00 €**

04.04.-07.04.24 / 17.10.-20.10.24  
Saisonöffnungs- / Abschlussfahrt „ins Blaue“  
3-4\* Hotel, Halbpension, Unterhaltungsabend mit Tombola und Abendbuffet, Rundfahrtenprogramm **ab 479,00 €**

14.04.-21.04.24 / 23.06.-30.06.24 / 29.09.-06.10.24  
Grönitz / Urlaub an der Ostsee  
4\* Sport und Golfhotel Carat, Halbpension, Nutzung der Wellness Oase, Taxitransfer zubuchbar **ab 1089,00 €**

16.05.-23.05.24 / 04.09.-11.09.24  
Sonneninsel Fehmarn  
3\* Hotel IFA Fehmarn, Halbpension, 1 x frisch gebackene Waffeln & Kaffee, täglich zwei Stunden Eintritt Badewelt Fehmarn & Meerwasser-Wellenbad, Taxitransfer zubuchbar **ab 870,00 €**

19.05.-26.05.24 / 07.07.-14.07.24 / 22.09.-29.09.24  
Wyk auf Föhr – Urlaub an der Nordsee  
4\* Hotel Atlantis am Meer, Halbpension, Stadtführung in Wyk, Strand/Wattführung mit Pharisäer, Kaffee oder Tee, Inselrundfahrt, 1x 2-stündiger Eintritt Meerwasserhallenbad AQUOFÖHR, Eintritt Sauna & Ruhebereich, Taxitransfer zubuchbar **ab 999,00 €**

26.05.-02.06.24 / 08.09.-15.09.24  
Meran – Urlaub in Südtirol  
3\* Hotel Elisabeth in Gratsch, Halbpension, Rundfahrten, Taxitransfer zubuchbar **ab 1059,00 €**

06.06.-09.06.24 / 03.10.-06.10.24  
Pfalz & Elsass – Deutsche Weinstraße, Straßburg & mehr  
3\* Hotel Schweigener Hof, Halbpension, Rundfahrten, Schifffahrt und Weinprobe **ab 495,00 €**

Weitere Reisen finden Sie unter **www.schmidt-busreisen.de**

## ▶ MÖBELTRANSPORTE

**PLATE UMZÜGE**  
Kein Umzug ohne unser Angebot!  
Porschestraße 4 · 38112 Braunschweig  
Tel.: +49 531 / 4 00 666  
info@plate-umzuege.de

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

## ▶ VERKAUF PKW

## ▶ VW POLO

**VW, Polo GTI**  
EZ 07/Bj. 2018, 147 kW, 57.300 km, weiss, div.Extras,Scheckh.,8-fach,unfallfrei, HU 2025/06, 19.600,- € VB ☎ 01 52 02 96 36 19

## ▶ ANKAUF PKW

**Unfall + Totalschäden – Gebrauchtwagen –**  
VW, Audi, Opel, Ford, MB, Japaner, Skoda, Busse usw., Bj. 2003 – 2024  
**ZAHLE HÖCHSTPREISE**  
☎ (0 53 65) 88 66 F.H. Autohandel

**DKD-AUTOMOBILE BAR-AN- U. VERKAUF**  
Neuwagen + Gebrauchtwagen (auch mit Motorschaden)  
Unfallwagen ohne TÜV und AU  
Wendebrück 19 · 38110 BS · ☎ 05307-951 20 40  
Mobil: 0170-1 41 08 62 oder 0177-3 13 85 62  
auch per SMS und WhatsApp

## Suche Mercedes

Suche Mercedes Von Privat für Privat  
☎ 0 17 89 33 83 57

Wir suchen ein Auto ab EZ. 2004  
☎ 05 34 18 61 14 91

Wir su. einen PKW. Bitte alles anbieten! ☎ (01 62) 2 96 53 12

Suche Auto, Bj. / Fabrikat nicht wichtig mit Ankauf, PKW.  
☎ (01 71) 7 77 07 78

## ▶ KRAFTRÄDER

## ▶ ANKAUF KRAFTRÄDER

**Kaufe gebr. Motorräder**  
auch defekt ☎ (05 31) 8789370

## ▶ CAMPINGFAHRZEUGE ANKAUF

Wir kaufen Wohnmobile & Wohnwagen ☎ (0 39 44) 3 61 60  
www.wm-aw.de, Firma

Familie sucht Wohnmobil oder Wohnwagen mit oder ohne TÜV, auch zum Herrichten, freue mich über jedes Angebot. ☎ (01 76) 31 33 64 60

Camper sucht Wohnmobil od. Wohnwagen, ☎ (01 51) 54 78 49 10

**Hans Beger Stiftung**  
Kampf dem Bauchspeicheldrüsenkrebs

✓ WISSEN  
✓ SCHAF(F)T  
✓ HOFFNUNG

**MEHR LESEN AUF:**  
www.pankreasstiftung.de oder:

## ▶ BASTELN, HEIMWERKER, MODELLBAU ANKAUF

Modellbahner suchen Eisenbahn & Zubehör. Anlage oder Sammlung. Auch Modellfahrzeuge usw.  
☎ 01 75 -7 77 44 99

## ▶ KONTAKTANZEIGEN

Älterer Herr, spendabel sucht diskrete Sie für erotische Telefonate und Treffen. ☎ (01 57) 33 36 66 26

## Sie haben die Wahl

– Es gibt kleinformatige Wochenblätter, aber auch großformatige Wochenblätter

– Es gibt billige Wochenblätter, aber auch preiswerte Wochenblätter

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

## Was wollen Sie mehr?

hallo

## ▶ IMMOBILIENMARKT ANGEBOTE

**www.BBB-Massivhaus.de**

**BAUZEITGARANTIE**  
**BAUZEIT 20 WOCHEN**  
**BAUPREISGARANTIE**  
**Bewusst • Besser • Bauen**  
Kühlinger Str. 26, 38820 Halberstadt, T. 03941-573690

7 Zimmer | 157 m² | 249.900,- €

**Festpreis Impuls 157, mit Wärmepumpe, Sicherheitsfenster 3-fach verglast, Rollläden, Gästez. im EG, inkl. Ausbaureserve, Drempel 1,31 m · ☎ 0531/87 70 40**  
Westermann Massivhaus GmbH, 38122 BS, Steinberganger 2

## ▶ HANDWERKER

Angebot für Maler-, Holz- u. Innen-ausbau. ☎ (01 77) 1 34 77 87

## ▶ ENTRÜMPELUNG

**BBB Entrümpelungen**

Alles aus einer Hand, innerhalb 24 Std., Nachlassräumungen mit Anrechnung, Entrümpelungen jeder Art auch Extremfälle mit Grundreinigung, Tapeten und Bodenbelagsentfernung, Renovierungsarbeiten zu Sonderpreisen.

Telefon (05 31) 2 50 89 00  
oder 01 60 / 6 45 91 41  
**BBBuesing@gmx.de**  
Inh. U. Büsing

## ▶ IMMOBILIENMARKT GESUCHE

**SUCHE HAUS ZUM KAUF**  
auch sanierungsbedürftig und älter oder zum abreißen.  
☎ 01 76 86 09 98 68

## ▶ BAUGRUNDSTÜCKE

**SUCHE Baugrundstück**  
ab 400qm.Abschnitt vom Garten,Abriss,2. Reihe, Resthof o.ä.  
☎ 01 76 15 41 63 72

Bundesverband Deutscher Anzeigenblätter **BVDA**

**Für mich ist regional erste Wahl.**

Mehr als **57%** der Wochenblattleser bevorzugen beim Einkauf regionale Produkte. Der ideale Markt für Angebote von hier: Das heimische Anzeigenblatt.

Die „Allensbacher Markt- und Werbeträgeranalyse 2016“ belegt eindrucksvoll: Die Vorliebe für Lebensmittel aus der Heimat ist bei Wochenblattlesern (Leser pro Ausgabe) besonders stark ausgeprägt. Somit bieten die Anzeigenblätter als Nahversorger für Nachrichten und Verbrauchertipps das optimale Umfeld für Angebote aus der Region.

**Mehr Infos zur Studie und zum Medium Anzeigenblatt im Internet unter [www.bvda.de](http://www.bvda.de)**

**Quelle:** AWA – Allensbacher Markt- und Werbeträgeranalyse 2016. Basis: deutschsprachige Bevölkerung ab 14 Jahren, Leser = Leser pro Ausgabe (LpA)

Die Nr. 1 am Wochenende!

hallo  
wochenende



▶ **STELLENANGEBOTE ALLGEMEIN**

**MÜLLER TIEFBAU**  
Suche  
Straßenbauer, Helfer,  
LKW-Fahrer, Bagger-Fahrer  
in Peine, OT Woltorf in VZ  
**0173 - 6437105**

34131701\_002423

▶ **STELLENGESUCHE ALLGEMEIN**

Fliesenleger sucht Arbeit.  
☎ 017624341080

lokalboten.de

Medienbote (m/w/d) in Vollzeit

**DEIN JOB,  
DEINE FAHRT,  
DEINE VERANTWORTUNG!**

Sei vielseitig und  
profitiere von extra  
Vorteilen!

Arbeite selbstständig und liefere verschiedene  
Medienprodukte an unsere Kunden aus.  
Sei dabei von montags bis samstags zwischen  
01:30 Uhr und 8:00 Uhr auf deiner eigenen Tour  
unterwegs!



33445801\_002423

**DARAUF KANNST  
DU DICH FREUEN!**

- Attraktive Vergütung
- unbefristeter Arbeitsvertrag
- Willkommensbonus
- Bewegung an der frischen Luft
- Persönliche Einarbeitung

Eigenverantwortliches Arbeiten ist  
deine Stärke, du besitzt einen PKW-  
Führerschein und bist neugierig  
geworden?

Dann bewirb dich unter  
**0800 1234 399** oder  
**jetzt.bewerben@lokalboten.de**

Wolfsburger Allgemeine (WAZ) Aller-Zeitung (AZ)

Wir suchen  
**Zeitungszusteller**  
(d/w/m)

## Tätigkeit:

- tägliche Zustellung der Tageszeitung AZ und WAZ

## Arbeitszeit:

- Montag bis Samstag
- zwischen 2 und 6 Uhr morgens

## Voraussetzungen:

- mindestens 18 Jahre
- Zuverlässigkeit und Pünktlichkeit

**Jetzt bewerben:** Tel: 0511 518 2555 oder [www.lokalboten.de](http://www.lokalboten.de)

33533201\_002423

▶ **FAMILIENANZEIGEN**

Wir haben die traurige Nachricht erhalten, dass unser  
langjähriges Mitglied im Aufsichtsrat

**ROLF STRATMANN**

am 25.12.2023 von uns gegangen ist.

Herr Stratmann war von 1992 bis 2021 Aufsichtsratsmitglied  
und innerhalb dieser langen Zeit  
von 2004 bis 2021 unser Aufsichtsratsvorsitzender.

In Dankbarkeit und mit größter Wertschätzung  
für die vielen Jahre der  
guten Zusammenarbeit werden wir ihn immer  
in Erinnerung behalten.

Unser tiefes Mitgefühl gilt seiner Ehefrau und der Familie.

**wohnbau**  
SALZGITTER

Wohnbau Salzgitter  
Geschäftsführung - Belegschaft - Betriebsrat

2685301\_002424

[www.sielmann-stiftung.de/testament](http://www.sielmann-stiftung.de/testament)

**Bei Anzeigen,  
die unter Chiffre  
erscheinen,**

können wir über Auftrag-  
geber keine Auskunft geben.

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

**hallo**  
wochenende

erscheint an jedem Sonnabend

## Verlag:

Madsack Medien Ostniedersachsen  
GmbH & Co. KG  
31224 Peine, Werderstraße 49  
[www.hallosalzgitter.de](http://www.hallosalzgitter.de)

## Geschäftsführer:

Carsten Winkler, Günter Evert

**Verantwortlich für den Anzeigenteil:**  
Carsten Winkler

**Redaktion:** Roland Weiterer,  
Melanie Stallmann (verantwortlich)

**Telefon Redaktion:** 05341 1766312

**E-Mail:** [redaktion@hallosalzgitter.de](mailto:redaktion@hallosalzgitter.de)

**Anzeigen-Aannahme**

**Telefon:** 0800 1234-906

\*kostenlose Servicenummer

## Vertrieb:

Verlagshaus Werderstraße 49, 31224 Peine  
0800 1234-909

E-Mail: [vertrieb@hallosalzgitter.de](mailto:vertrieb@hallosalzgitter.de)

**Anzeigen- und Redaktionsschluss:**

Dienstag, 18 Uhr

**Verbretete Auflage:**

Gemäß ADA Meldung

für Q3/2023:

60.545 Exemplare

## Druck:

Druckzentrum Niedersachsen  
Gutenbergstraße 1, 31552 Rodenberg  
Gültige Preisliste im Internet:  
[www.paz.mediataten.online/anzeigenblaetter](http://www.paz.mediataten.online/anzeigenblaetter)  
Erfüllungsort und Gerichtsstand ist für  
das Mahnverfahren und im Verkehr zu  
Vollkaufleuten Hannover

## 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  
**AD**  
AUFLAGEN  
KONTROLLE  
DER  
ANZEIGEN  
BLÄTTER  
BVDA/BDZV

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](http://www.werbung-im-Briefkasten.de)

33631701\_002423



**Johanniter  
Wunsch-  
Ambulanz**

Wir erfüllen letzte  
sehnliche Wünsche



Jetzt  
spenden!



**CITIPOST** Deiner Allgemeine (PAZ)  
**WIR SUCHEN DICH ALS ZUSTELLER (M/W/D)  
IN HOHENHAMELN, EDEMISSEN UND ILSEDE (TEILZEIT)**

Von montags bis samstags verantwortest Du morgens zwischen  
03:00 und 09:00 Uhr die Zustellung für Printmedien und Briefpost  
in deinem Bezirk!

Freu Dich auf einen **sicheren Arbeitsplatz**  
und **unbefristeten Arbeitsvertrag**, eine  
**persönliche Einarbeitung**, einen  
**Willkommensbonus** und **regelmäßige  
Teamevents**



Du bist mindestens 18 Jahre alt, besitzt  
idealerweise einen Führerschein und hast Lust  
in unser Team zu kommen?

Dann bewirb dich unter  
0800 1234 399 oder  
[bewerbungen@zustell-logistik.de](mailto:bewerbungen@zustell-logistik.de)

33547001\_002423



Mein Personal Trainer ist hier.

**Mein Job gleich nebenan.**

Jobs für  
**NIEDERSACHSEN.de**



Jetzt Job finden unter:  
**[www.jobsfuerniedersachsen.de](http://www.jobsfuerniedersachsen.de)**