

0%

FINANZIERUNG

BIS ZU 24 MONATSRATEN
OHNE ZINSEN
OHNE GEBÜHREN***

TAUSCH PRÄMIE

KASSIEREN SIE JETZT BIS ZU

2200,- *

FÜR IHR ALTES SOFA

*Sie geben uns Ihre alte Garnitur, wir geben Ihnen einen Rabatt von fünfundzwanzig Prozent, maximal jedoch zweitausendzweihundert Euro beim Kauf einer neuen Garnitur. Gültig bis Samstag, den 27. April 2024.

**WIR KÜMMERN
UNS UM ALLES!**

- ABBAU
 - MITNAHME
 - UMWELTGERECHTE
ENTSORGUNG
- AM LIEFERTAG!**

Ausgenommen
in dieser Werbung
angebotene
Ware.



INKLUSIVE
3x Sitztiefenverstellung



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

Unser bisheriger 30-Tage-
BESTPREIS: ~~1709,-~~
ZUSÄTZLICH: ~~-710,-~~

999,-

WERBEPREIS**

**WIR NEHMEN
UNS ZEIT FÜR SIE!**

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

MP-15-24 Seite 01 | */**/**Erklärung siehe Seite 02

Der Polsterspezialist
MULTIPOLSTER®

Das größte Spezialunternehmen für Polstermöbel – 50 mal in Deutschland

POLSTERTAUSCH BEI MULTIPOLSTER – WIR WOLLEN IHR ALTES SOFA!



RAL GÜTEZEICHEN
M
MOBEL
PRODUKT
QUALITÄT
H20190199

Polstergruppe, in Stoff, bestehend aus Recamiere, ca. 209 cm breit und Sofa, ca. 187 cm breit. Ohne Funktionen und Kissen. Alle Rücken unecht.

Unser bisheriger 30-Tage-BESTPREIS: ~~1886,-~~
ZUSÄTZLICH: -487,-
1399,-
WERBEPREIS**

OPTIONAL mit Armteilverstellung und motor. Vorziehsitz
gegen Mehrpreis
Gesamtpreis inklusive der oben gezeigten Funktionen **2079,-****



sitz-concept®
..... smart

INKLUSIVE
2x Sitztiefenverstellung

RAL GÜTEZEICHEN
M
MOBEL
PRODUKT
QUALITÄT
H20190181

Eckkombination, in Stoff, Stellmaß ca. 242 x 210 cm. Inklusive 2x Sitztiefenverstellung. Ohne weitere Funktionen.

Unser bisheriger 30-Tage-BESTPREIS: ~~1874,-~~
ZUSÄTZLICH: -475,-
1399,-
WERBEPREIS**

OPTIONAL mit Querschläferfunktion
gegen Mehrpreis
Gesamtpreis inklusive der oben gezeigten Funktion und 1x Kopfstütze **1787,-****



1x Relaxfunktion gegen Mehrpreis



Eckteil mit Rückenverstellung gegen Mehrpreis



Querschläferfunktion gegen Mehrpreis



Motorische Verstellung im Canapé gegen Mehrpreis
Gesamtpreis inklusive der oben gezeigten Funktionen und 2x Premiumkopfstütze **3738,-****



sitz-concept®
..... family

OPTIONAL mit Relaxfunktion

OPTIONAL mit Funktion Relaxecke

OPTIONAL mit Querschläferfunktion

OPTIONAL mit motorischer Verstellung

RAL GÜTEZEICHEN
M
MOBEL
PRODUKT
QUALITÄT
H20160182

Unser bisheriger 30-Tage-BESTPREIS: ~~2369,-~~
ZUSÄTZLICH: -670,-
1699,-
WERBEPREIS**

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

STOFFEIGENSCHAFTEN die überzeugen:

↑ ↑ ↑
Atemungsaktiv

👤 Familienfreundlich

👐 Pflegefreundlich

OEKO-TEX®
STANDARD 100
Zertifiziert für alle Textilien
nach dem neuesten Stand der Technik



sitz-concept®
..... select

INKLUSIVE
3x Kopfteilverstellung

ECHT LEDER!

OPTIONAL mit 2x Sitztiefenverstellung
gegen Mehrpreis
Gesamtpreis inklusive der oben gezeigten Funktion **2447,-****

Unser bisheriger 30-Tage-BESTPREIS: ~~2945,-~~
ZUSÄTZLICH: -746,-
2199,-
WERBEPREIS**

Eckkombination, in Leder, Stellmaß ca. 193 x 343 cm, inkl. 3x Kopfteilverstellung. Ohne weitere Funktionen und Kissen. Rücken unecht.

RAL GÜTEZEICHEN
M
MOBEL
PRODUKT
QUALITÄT
H20190180



sitz-concept®
..... premium

Sofa, in Leder, Breite ca. 214 cm. Ohne Funktionen und Kissen. Rücken unecht.

Unser bisheriger 30-Tage-BESTPREIS: ~~2122,-~~
ZUSÄTZLICH: -523,-
1599,-
WERBEPREIS**

OPTIONAL mit Funktion Sitzvortrag
gegen Mehrpreis
Gesamtpreis inklusive der oben gezeigten Funktion und 1x Kopfstütze **3838,-****

RAL GÜTEZEICHEN
M
MOBEL
PRODUKT
QUALITÄT
H20190166

Unser bisheriger 30-Tage-BESTPREIS: ~~1972,-~~
ZUSÄTZLICH: -473,-
1499,-
WERBEPREIS**

Sofa, in Leder, Breite ca. 184 cm. Ohne Funktionen und Kissen. Rücken unecht.

ECHT LEDER!

*Sie geben uns Ihre alte Garnitur, wir geben Ihnen einen Rabatt von 25% (= Tauschprämie), maximal jedoch 2200 Euro beim Kauf einer neuen Garnitur. Ausgenommen von dieser Rabattaktion sind alle Artikel, die in unseren Prospekten oder Anzeigen beworben werden. Weiterhin ausgenommen sind bereits reduzierte Ausstellungsstücke und Modelle der Marke von Wilomsky. Gültig nur für Neuaufträge. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Eine Barauszahlung ist nicht möglich. (Aktion wird gegebenenfalls verlängert). **Die in unseren Prospekten und Anzeigen stehenden Preise sind Endpreise die alle Rabatte und Aktionsvorteile bereits beinhalten. Gültig bis 27.04.2024 ***Ohne Zinsen, ohne Gebühren – bis zu 24 Monate Laufzeit. Angebot in Zusammenarbeit mit der Santander Consumer Bank AG. Sitz: 41061 Mönchengladbach – Wohnsitz und Beschäftigung in Deutschland sowie Bonität vorausgesetzt.

Der Polsterspezialist
MULTIPOLSTER®

Das größte Spezialunternehmen für Polstermöbel – www.multipolster.de

Multipolster GmbH & Co. Handels-KG, 09214 Burgstädt

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

Aus real wird Edeka: Neuer Markt soll Ende des Jahres öffnen

Planungen für **Umbau und Modernisierung** laufen bereits auf Hochtouren

Salzgitter. Jetzt steht es fest: Auf dem Gelände an der Konrad-Adenauer-Straße in Salzgitter-Lebenstedt soll ein neues Edeka-Center entstehen. Die Edeka Minden-Hannover hat mit der Atos Sechste Beteiligung GmbH & Co. KG einen langfristigen Mietvertrag für die ehemalige Real-Immobilie unterzeichnet. Der Real-Markt hatte Ende März seine Türen geschlossen. Doch bevor an dort das Edeka-Center öffnen kann, sind umfangreiche Umbau- und Modernisierungsmaßnahmen erforderlich. „Die Planungen laufen bereits auf Hochtouren“, heißt es in der Ankündigung. Der erforderliche Bauantrag sei bereits bei der Stadt eingereicht worden. Die



Schon bald soll an dem einstigen real-Standort ein Edeka-Center öffnen.

FOTO: RK

Fertigstellung des neuen Marktes ist für Ende 2024 geplant.

Doch zuvor soll das Gebäude umfassend umgebaut, optisch

neu gestaltet und damit zukunftsfähig aufgestellt werden. Auch außen bekommt es einen neuen „Anstrich“. So soll sich in

der Gestaltung die Region, insbesondere der Industriestandort Salzgitter-Lebenstedt, widerspiegeln.

„Ich freue mich sehr, dass wir die Versorgungslücke an diese herausgehobenen Stelle zeitnah und gut schließen können. Die Bürgerinnen und Bürger bekommen dort einen attraktiven Verbrauchermarkt, der sich individuell an den regionalen Bedürfnissen orientieren wird“, freut sich Oberbürgermeister Frank Klingebiel.

Für die Stadtentwicklung sei eine schnelle Nachnutzung des ehemaligen Real-Marktes von besonderer Bedeutung. „Ich danke dem Eigentümer und Edeka für ihr Engagement zum Weiterbetrieb und zur Attraktivierung des großen Verbrauchermarktes in Salzgitter-Lebenstedt“, sagt Klingebiel.

trinkgut GM Willeke GmbH
Gültig vom 15.04. - 20.04.24
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



Heineken

Kasten = 28 x 0,25 l
(1 l = € 2,14) zzgl. € 3,74
Pfand

14.99



Gerolsteiner Mineralwasser

versch. Sorten

Kasten = 12 x 0,75 l
(1 l = € 0,55) zzgl. € 3,30
Pfand

4.99



Vilsa Mineralwasser

versch. Sorten

Kasten = 12 x 0,7 l
(1 l = € 0,51)
zzgl. € 3,30
Pfand

4.29



König Pilsener o. Alkoholfrei

Kasten = 20 x 0,5 l/24 x 0,33 l
(1 l = € 1,10/1,39)
zzgl. € 3,10/3,42
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



Ouzo 12 o. 12 Gold

38% / 36% Vol.

0,7 l Flasche
(1 l = € 12,84)

8.99



+ 50 Zusatz-Punkte entspricht rechnerisch € 8,49

Coca-Cola, Fanta o. Sprite

und weitere Sorten

Kasten = 12 x 1 l
(1 l = € 0,83)
zzgl. € 3,30
Pfand

9.99



König Pilsener o. Alkoholfrei

Kasten = 20 x 0,5 l/24 x 0,33 l
(1 l = € 1,10/1,39)
zzgl. € 3,10/3,42
Pfand

10.99

Vorteilspreis **9.99 €**
mit der trinkgut App (1 l = € 1,00/1,26)

Strothmann Weizenkorn o. Kräuterlikör

32% / 30% Vol.

0,7 l Flasche
(1 l = € 7,13)

4.99



Kuemmerling

35% Vol.

0,5 l Flasche
(1 l = € 9,98)

4.99



Zubrowka Biala Vodka

37,5% Vol.

0,7 l Flasche
(1 l = € 11,41)

7.99



Red Bull Energy Drink

versch. Sorten

0,25 l Dose
(1 l = € 3,52)
zzgl. € 0,25
Pfand

0.88



Hausarbeit: Kaum Fortschritte bei der Gleichberechtigung

Studie: Noch immer verbringen Frauen in Deutschland mehr Zeit mit **Arbeiten im Haushalt** als Männer

VON LEONIE BEYERLEIN

Neun Stunden und vier Minuten – so viel Zeit verbringen Frauen im Schnitt pro Woche mehr mit unbezahlter Arbeit als Männer. Während Frauen im Schnitt 29 Stunden und 47 Minuten für Haushalt und Kinder aufbringen, sind es bei Männern nur 20 Stunden und 43 Minuten. Auf diese Ergebnisse kommt das Statistische Bundesamt in seiner Zeitverwendungserhebung für das Jahr 2022, eine Studie, die seit 1992 alle zehn Jahre erhoben wird und die aufschlüsseln soll, wie viel Zeit die Deutschen pro Tag für verschiedene Aktivitäten wie Schlaf, Erwerbstätigkeit, Sorgearbeit, Freizeit und Mahlzeiten-Zubereitung verbringen. Das Statistische Bundesamt stellte seine Ergebnisse kürzlich in Berlin vor.

Insgesamt ist die Zeit, die Frauen und Männer wöchentlich mit Arbeit verbringen – gemeint ist sowohl Erwerbsarbeit als auch unbezahlte Sorgearbeit –, um eine halbe Stunde gesunken. Bei den Männern ist die Gesamtarbeitszeit stärker zurückgegangen als bei Frauen, nämlich um 42 Minuten. Dabei ist die Zeit für den Job im Schnitt um zwei Stunden gesunken und der Zeitaufwand für unbezahlte Arbeit um fast eineinhalb Stunden gestiegen. Bei Frauen ist die Gesamtarbeitszeit um 20 Minuten gesunken. Die Zeit für Lohnarbeit hat um 39 Minuten abgenommen, die Zeit für unbezahlte Sorgearbeit ist hingegen um 18 Minuten gestiegen. Für die meisten



Haushalt, Kinderbetreuung oder die Pflege von Angehörigen sind immer noch mehr Frauen- als Männersache, wie eine aktuelle Erhebung des Statistischen Bundesamtes zeigt.

FOTO: COTTONBRO STUDIO / PEXELS

Haushaltsaktivitäten – kochen, putzen, Wäsche waschen – nehmen sich Frauen laut Studie mehr Zeit als Männer. Männer sind nur in den Bereichen Gartenarbeit und Reparaturen länger beschäftigt.

Besonders deutlich wird das Gefälle bei Müttern und Vätern.

Während Väter pro Woche 14 Stunden mehr im Job arbeiten, bringen Mütter 14 Stunden mehr mit Haushalt und Kindern zu. Insgesamt sind Eltern im Schnitt elf Stunden mehr mit Erwerbstätigkeit und Sorgearbeit beschäftigt als Alleinlebende ohne Kinder. Die Gesamtarbeitszeit von

Kinderlosen liegt bei 46 Stunden pro Woche, bei Müttern und Vätern jeweils bei 57 Stunden. Frauen ohne Kinder sind im Schnitt 4,5 Stunden weniger erwerbstätig als Frauen mit Kindern.

Die ungleiche Arbeitsaufteilung sorgt dafür, dass Frauen weiterhin weniger verdienen als

Männer und sich von ihnen finanziell abhängig machen. Bettina Kohlrausch, Direktorin des Wirtschafts- und Sozialwissenschaftlichen Instituts der Hans-Böckler-Stiftung, hat dazu klare Forderungen: „Es braucht eine doppelte Umverteilung von Sorge- und Erwerbsarbeit zwischen den Geschlechtern: Erwerbsarbeitszeit muss von Männern zu Frauen umverteilt werden, um Vätern zeitliche Spielräume für mehr Sorgearbeit zu öffnen, und gleichzeitig sollte Sorgearbeit von Frauen zu Männern verteilt werden.“ Dieser Wunsch wird auch in der Studie deutlich: Ein Viertel aller Frauen hätte gern mehr Zeit für ihren Beruf, und ein Viertel aller Männer würde gern weniger im Job arbeiten.

Zum ersten Mal sollten die an der Studie Teilnehmenden auch angeben, wie oft sie sich einsam fühlen. Danach fühlt sich im Schnitt jede sechste Person (16 Prozent) oft einsam. Einen besonders großen Einfluss hat der Haushaltskontext: Alleinerziehende (40 Prozent) und Alleinlebende (26 Prozent) gaben am häufigsten an, sich einsam zu fühlen. Zudem fühlen sich Frauen häufiger einsam als Männer – wobei Männer dazu neigen, solche Gefühle zu unterdrücken.

Unter den verschiedenen Altersgruppen sind junge Erwachsene zwischen 18 und 29 Jahren am stärksten betroffen. Jeder vierte von ihnen fühlt sich regelmäßig einsam. Unter älteren Menschen nannte hingegen nur jede zehnte Person ein Gefühl von Einsamkeit.

Die Temperaturen sinken!

Vorhersage

Wiederholt erreichen in den kommenden Tagen Tiefausläufer unser Land. Sie bringen auch zunehmend kühlere Luftmassen mit. Dazu gibt es oft auch dichtere Wolken und ein paar Regenschauer sind vor allem zu Wochenbeginn möglich.

Biowetter

In den kommenden Tagen sind aufgrund der herrschenden Witterung eher rheumatische Schmerzen in Gelenken oder an Narben sowie Koliken im Verdauungstrakt ein Thema. Bei einer erhöhten Kolikneigung sollte man eine fettarme Kost bevorzugen.

Bauernregel

Je eher im April der Schlehdorn blüht, je früher der Bauer zur Ernte zieht.

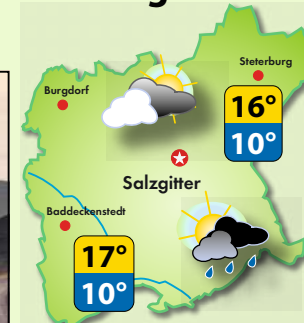
Das Wochenwetter wird präsentiert von

THE NEW ALL-ELECTRIC EXPLORER

Im Ford-Store **PISKE** ab sofort bestellbar.

PISKE Der Ford-Store GmbH von Wolfenbüttel
Ahlumer Straße 86 · 38302 Wolfenbüttel · Tel. 0 53 31 / 9 70 20

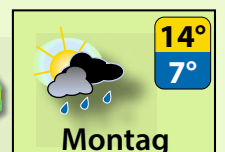
Sonntag



Sonne: Auf- und Untergang



Vollmond: 24.04.2024



Fertigstellung der Kreisstraße K1 verzögert sich

Durchfeuchtete Böden und Hanglage sorgen für Probleme – Umleitung wieder frei

SZ-Lichtenberg. Die Baustelle an der Burgbergstraße (K1) samt Serpentine zwischen Lichtenberg und Altenhagen bleibt – anders als geplant – weiterhin bestehen. Daher müssen Autofahrerinnen und -fahrer weiterhin die Umleitungsstrecken nutzen. Grund für die Verzögerung sind

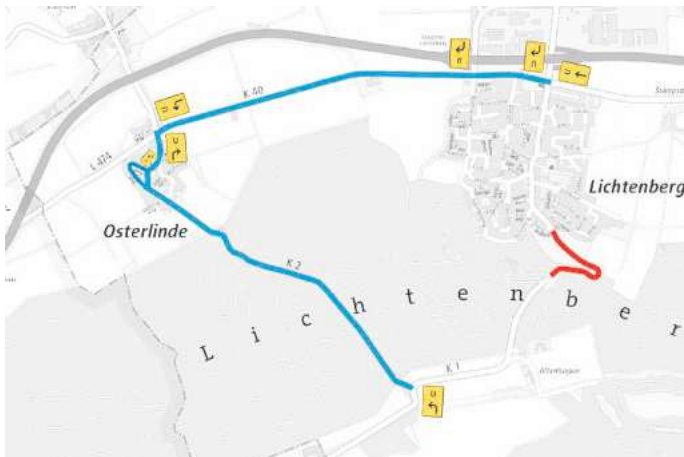
die noch immer stark durchfeuchteten Böden, die die Bauarbeiten bis voraussichtlich Ende Mai andauern lassen.

„Aufgrund des unvorhersehbar nassen Wetters im vergangenen Herbst, Winter und im laufenden Frühjahr befindet sich die Baustelle der Serpentine K1

bei Lichtenberg noch immer in einem durchnässt-schwierigen Zustand“, sagt Torsten Fleige-Lütgering, Fachdienstleiter Tiefbau und Verkehr. Zusätzlich verzögere sich ein Austrocknen der Baustelle durch die Nordlage der Flächen. Das führe dazu, dass der Untergrund ohne weitere Maßnahmen an dieser exponierten Hanglage nicht tragfähig genug ist. „Deswegen sind wir aktuell dabei, in Teilbereichen einen Bodenaustausch mit Grobschottermaterial durchzuführen, um erforderliche Tragfähigkeiten im Untergrund zu erzeugen“, erläutert Fleige-Lütgering. Zudem würden dadurch die notwendigen statischen Stabilitäten erreicht. Doch die Gesamtumstände führten zu der Verzögerung der K1-Fertigstellung.

Erfreuliche Neuigkeiten für die Verkehrsteilnehmer gibt es währenddessen aber von den Umleitungsstrecken: „Wir beobachten, dass die Amphibienwan-

derungen im Oelbertal nun abgeschlossen sind“, sagt Michael Buntfusz, Fachgebietsleiter Umwelt. Daher könnten die daraus resultierenden Geschwindigkeitsreduzierungen auf den Umleitungsstrecken aufgehoben werden und die Straßen wieder in gewohntem Tempo befahren werden.



Die K1 bleibt weiterhin gesperrt, die Umleitungsstrecke ist jedoch wieder problemlos befahrbar. GRAFIK: STADT SALZGITTER/SZGE

AUTO STANZE
GmbH & Co. KG
freundlich. kompetent.

Salzgitter-Bad
Tel. (0 53 41) 3 10 76

32004701_002423

VERMACHEN SIE EIN LÄCHELN
ZUKUNFT FAIR MACHEN

Gestalten Sie die Welt von morgen bereits heute: Mit Ihrem Testament. Wir informieren Sie gerne.
www.plan.de/testament



Klaunberg GmbH & Co.KG
Containerdienst
Erd- und Pflasterarbeiten

Windmühlenbergstraße 60
38259 Salzgitter

05341/393929
hassoklaunberg@t-online.de
www.klaunberg-container.de

3485001_002424

16. Woche. Gültig ab 15.04.2024

REWE CENTER
Dein Markt

Sparen mit REWE

Knaller Rabatt
in deinem REWE

5 Euro Gutschein

Ab 40 Euro Einkaufswert* erhältst du vom 15.04. bis 20.04.2024 einen 5 Euro Gutschein für deinen nächsten Einkauf.**

5 Euro Gutschein
für deinen nächsten Einkauf

Achte auf deinen Kassenschein

* Ausgenommen sind Zeitungen, Zeitschriften, Bücher, Tabakwaren, Telefonkarten, Pfand/Leergut, Tchibo-Non-Food, Treuepunkt-Aktionsartikel, iTunes-Karten, Fotoarbeiten, Kauf von Gutscheinen und Geschenkkarten.
** Einlösbar bis 27.04.2024 ab einem Mindesteinkaufswert von 40 €. Pro Einkauf nur ein Coupon einlösbar. Keine Barauszahlung möglich.

Bärenmarke Kaffeetraum
8% Fett,
je 3 x 170-g-Fl.
(1 kg = 5.06)
Einzelpreis 1.29 €
je 170-g-Fl.
(1 kg = 7.59)

3 für nur 2,58
statt 3.87

Kinder Schokolade
je 3 x 8 x 12,5-g-Tafel
(1 kg = 9.27)
Einzelpreis 1.39 €
je 8 x 12,5-g-Tafel
(1 kg = 13.90)

3 für nur 2,78
statt 4.17

Nescafé Dolce Gusto
Café au lait
je 3 x 160-g-Pckg.
(1 kg = 22.88)
Einzelpreis 5.49 €
je 160-g-Pckg.
(1 kg = 34.31)
oder Dolce Gusto Cappuccino
je 3 x 186-g-Pckg.
(1 kg = 19.68)
Einzelpreis 5.49 €
je 186-g-Pckg.
(1 kg = 29.52)

3 für nur 10,98
statt 16.47

Nestlé Nesquik Snack
Kakao,
je 3 x 4 x 26-g-Pckg.
(1 kg = 8.91)
Einzelpreis 1.39 €
je 4 x 26-g-Pckg.
(1 kg = 13.37)

3 für nur 2,78
statt 4.17

Hafervoll Bio Flapjack
versch. Sorten,
je 3 x 60-g-Pckg.
(1 kg = 19.89)
Einzelpreis 1.79 €
je 60-g-Pckg.
(1 kg = 29.83)

3 für nur 3,58
statt 5.37

Iglo Kräuter
versch. Sorten,
tiefgefroren,
je 3 x 50-g-Pckg.
(1 kg = 17.20)
Einzelpreis 1.29 €
je 50-g-Pckg.
(1 kg = 25.80)

3 für nur 2,58
statt 3.87

Leimer Croutons
versch. Sorten,
je 3 x 100-g-Pckg.
(1 kg = 7.93)
Einzelpreis 1.19 €
je 100-g-Pckg.
(1 kg = 11.90)

3 für nur 2,38
statt 3.57

Ben's Original Sauce
versch. Sorten,
je 3 x 400-g-Glas
(1 kg = 4.15)
Einzelpreis 2.49 €
je 400-g-Glas
(1 kg = 6.23)

3 für nur 4,98
statt 7.47

Kluth Pinienkerne
je 3 x 50-g-Btl.
(1 kg = 53.20)
Einzelpreis 3.99 €
je 50-g-Btl.
(1 kg = 79.80)

3 für nur 7,98
statt 11.97

REWE Markt GmbH, Domstr. 20 in 50668 Köln, Namen und Anschrift der Partnermärkte findest du unter www.rewe.de oder der Telefonnummer 0221 - 177 397 77. Unser Unternehmen ist Bio-zertifiziert durch DE-ÖKO-006.

Schäferwiese 15 • 38239 Salzgitter

Für dich geöffnet: Montag – Samstag von 7 bis 21 Uhr

Die REWE App
Alle Angebote immer dabei.

Austausch für den guten Geschmack: BUND startet Pflanzen- und Tomatenbörse

Teilnehmende sorgen für den **Erhalt der Arten- und Pflanzenvielfalt**

SZ-Lichtenberg. Der BUND Salzgitter lädt Natur- und Umweltbegeisterte für Samstag, 27. April, wieder zur Pflanzen- und Tomatenbörse in das Waldhaus in Altenhagen ein. Auf der mittlerweile 20. Veranstaltung können Pflanzen- und Naturliebhaber von 11 bis 16 Uhr mehr als 70 unterschiedliche alte Tomaten-, Paprika- und weitere Gemüsesorten erwerben sowie Informationen über die Projekte des BUND erhalten.

Das Besondere an den alten Sorten von Tomaten wie dem Roten Heinz bis zur seltenen Sweet Chocolate-Paprika: Sie sind samenfest. Das heißt: „Aus ihren Samen können im nächsten Jahr die gleichen Pflanzen gezogen werden, im Gegensatz zu normalen Hybridpflanzen aus dem Supermarkt“, erläutern die Experten.

Um der großen Nachfrage gerecht zu werden und die Veranstaltung für alle zugänglich zu machen, wird auch in diesem Jahr die beliebte Online-Pflanzenbörse fortgesetzt. Vom 22. bis 26. April haben Interessenten die Möglichkeit, auf der Webseite <https://www.bund-tomatenboerse.de/> ihre Pflanzen zu reservieren. Diese können sie dann be-



In der Idylle des alten Waldhauses in Altenhagen startet die große Tomaten- und Pflanzenbörse.

FOTO: PRIVAT/BUND

quem zum vereinbarten Abholtermin am Waldhaus Altenhagen abholen.

Wer am Samstag, 27. April, ab 11 Uhr vor Ort dabei sein möchte, kann die Tomaten- und Pflanzenbörse unter der Adresse Altenhagen 5, 38228 Salzgitter finden. Achtung: Da die Zufahrt über Salzgitter-Lichtenberg aufgrund einer Straßensanierung gesperrt ist, kann Altenhagen nur

über die Umgehung über Osterlinde angefahren werden.

Online kann ab 22. April unter <https://www.bund-tomatenboerse.de/> bestellt werden. Weitere Informationen gibt es bei der Kreisgruppe unter der Rufnummer 05341/59445 und per E-Mail an info@bund-salzgitter.net.

Zum Hintergrund der Börse:

Seit ihrer Gründung im Jahr 2005 hat sich die Tomaten- und Pflanzenbörse des BUND Salzgitter zu einem wichtigen Ereignis für die Erhaltung der Artenvielfalt auf regionaler Ebene entwickelt. Denn sie ist nicht nur eine gute Gelegenheit, seltene und außergewöhnliche Pflanzensorten zu erwerben, sondern auch eine Plattform für Bildung und Austausch. Neben dem Pflanzenverkauf haben Besucher die Möglichkeit, an geführten Touren über das Waldhausgelände teilzunehmen und mehr über die vielfältigen Aktivitäten und Projekte des BUND Salzgitter zu erfahren.

Fußball: Sichtung für Nachwuchs

Termin am 5. Mai

SZ-Bad. Die Vorbereitungen laufen bereits auf Hochtouren, die Meldungszeiten starten: Der Sparkassen Fußball-Cup wird erneut auf der Sportanlage des SC Gitter in Salzgitter-Bad ausgetragen. So werden am Sonntag, 5. Mai, in der Zeit zwischen 9 und 13 Uhr zahlreiche Nachwuchskicker die Spielfelder erobern, um sich für höhere Aufgaben zu präsentieren.

Der Sparkassen Fußball-Cup ist eine Veranstaltung für alle Vereine und Jugendspielergemeinschaften mit einer Juniorenmannschaft. Diese müssen grundsätzlich mit ihrer Juniorenmannschaft des Jahrgangs 2013 an dieser Veranstaltung teilnehmen. Die Sichtung in dieser Vorrunde erfolgt durch die DFB-Stützpunktrainer in Zusammenarbeit mit den Kreisauswahltrainern. Zugelassen sind ausschließlich Spieler des Jahrgangs 2013.

Die Vereine des NFV-Kreises Nordharz erhalten in den nächsten Tagen die Meldebögen und weiteres Informationsmaterial zugesandt. Bei Fragen steht der Vorsitzende des Ausschusses für Qualifizierung, Hans-Joachim Schmalstieg, zur Verfügung.

Gültig von Mo. 15.04.2024 bis Sa. 20.04.2024*

<p>Schweinenacken mit Knochen 1 kg</p> <p>4,99</p> <p>Hähnchenschenkel, frisch Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung 1 kg</p> <p>2,99</p> <p>Krakauer "Tschesnotschnoe Kolzo" mit Knoblauch, geräuchert 600 g Pack., 1 kg = 8,32</p> <p>4,99</p> <p>Brühwurst nach Art einer Geflügel-Krakauer "Kurinaya polukoptschenaya" 350 g Pack., 1 kg = 9,98</p> <p>3,49</p>	<p>Vordereisbeine vom Schwein 1 kg</p> <p>3,29</p> <p>Hähnchenleber frisch Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung 1 kg</p> <p>3,59</p> <p>Fleischwurst "Doktorskaja Krasnaja zena" einfach mit Trinkwasser und Kartoffelstärke 1 kg St.</p> <p>3,90</p> <p>Schweinezunge, gepökelt, gekocht, gewürzt und geräuchert, mit Sojaeiweiß, Mais- und Rapeseiweißhydrolysat, enthält zugesetztes Wasser 100 g, 1 kg = 8,50</p> <p>0,85</p>	<p>Hackfleisch vom Schwein 1 kg</p> <p>3,99</p> <p>Hähnchenherzen frisch Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung 1 kg</p> <p>4,29</p> <p>Teigtaschen "Krasnaja zena" mit Schweinefleischfüllung, tiefgefroren 1 kg Pack.</p> <p>3,79</p> <p>Geräucherte Wurst zum Grillen nach polnischem Rezept, mittelgrob "Kielbasa grillowa wedzona" 100 g, 1 kg = 7,50</p> <p>0,75</p>	<p>MIX Markt</p> <p>Vodka "Edel", 40% vol., 0,5 L Fl., 1 L = 15,50</p> <p>7,75</p> <p>Surimi Stäbchen / Krabbenfleischimitat aus Fischmuskelleiweiß, tiefgefroren 250 g Pack., 1 kg = 5,16</p> <p>1,29</p> <p>Gemüsezubereitung aus kleingehackten Auberginen / aus kleingehackten Zucchini 540 g Gl., 1 kg = 4,43</p> <p>2,39</p> <p>Gerstengraupen / Weizengrieß / Erbsen halbiert 800 g Pack., 1 kg = 1,44</p> <p>1,15</p> <p>Feingebäck versch. Sorten 400 g Btl., 1 kg = 2,48</p> <p>0,99</p> <p>Argentinischer Seehecht, ausgenommen, ohne Kopf, glasiert und tiefgefroren 900 g Btl., 1 kg = 5,50</p> <p>4,95</p> <p>Sonnenblumenöl 1 L Fl.</p> <p>1,49</p>
--	---	--	---

* 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
Krühgarten 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

„Sölter zogen in die Welt“

Sonderausstellung: Tillyhaus gibt Einblick in das Leben der **Salzgitteraner Wandermusikanten**

SZ-Bad. „Sölter zogen in die Welt“ – Die Wandermusikanten aus Salzgitter“ heißt die Sonderausstellung, die das Städtische Museum Schloss Salder und das Stadtarchiv der Stadt Salzgitter von Freitag, 19. April, bis Sonntag, 30. Juni, im Tillyhaus in Salzgitter-Bad präsentieren. Sie zeigt das Leben der Salzgitteraner Wandermusikanten – der Klesmer. Die Ausstellungseröffnung ist bereits am Donnerstag, 18. April, um 18 Uhr und wird musikalisch begleitet von Helmut Eisel. Er trägt die Musik, die einst von den Klesmern gespielt wurde, nach Original-Noten vor.

Blick in die Vergangenheit

Hintergrund dieser Ausstellung im Tillyhaus ist das 25. Festival der Klesmer- und Weltmusik in Salzgitter-Bad vom 24. bis 26. Mai. Denn das sei Grund genug

für die beiden Veranstalter des städtischen Fachdienstes Kultur, in Form einer Ausstellung einen näheren Blick in die Vergangenheit der alten Salzstadt als Herkunftsort der legendären Wandermusikantinnen und -musikanten aus Salzgitter zu werfen.

Der Unterschied zwischen der Musikrichtung Klezmer und den Klesmer: Klezmer ist eine instrumentale Festmusik, die einst in den jüdischen Gemeinschaften Osteuropas zur Begleitung von Hochzeiten oder fröhlichen religiösen Festen, wie dem Purim-Fest, der Tora-Feier (Simhat Torah) oder auch der Synagogen-Einweihung gespielt wurde.

Musik in aller Welt

Als Klesmer gelten die salzgitter-schen Wandermusikantinnen und -musikanten, die im 19. Jahrhundert mit ihrer Unterhaltungs-

musik nahezu in der ganzen Welt bekannt waren. Sie bereisten Europa, Nord- und Südamerika, Australien und Afrika und spielten an Fürstenhöfen und in Herrscherhäusern ebenso wie in Gasthöfen, auf der Straße oder an den Lagerfeuern der Goldgräber in Australien und Amerika. Die ersten Salzgitterschen Musikantinnen und Musikanten der Jahre 1790 bis 1812 hatten lediglich die engere Heimat oder den nordwestdeutschen Raum bereist. Länder wie Frankreich, Italien, Spanien, die Schweiz oder auch Südosteuropa gehörten zu den eher seltenen Zielen. 1813 zog schließlich die erste Kapelle nach Russland – viele sind ihr fortan gefolgt. Ab 1816 ging es nach Südamerika und zu anderen Zielen – selbst China, Japan, Indien, Arabien oder Südafrika waren dann später dabei.



Die Klesmer aus Salzgitter zogen in unterschiedlichsten Formationen in die Welt.

FOTO: STADT SALZGITTER

Durch das Aufkommen „mechanischer“ Musik und die Verdienstmöglichkeiten in der Industrie verlor die Anzahl der Klesmer bis spätestens nach dem Ersten Weltkrieg an Bedeutung. Damit gilt das heutige Musikfest der Klesmer- und Weltmusik in der Altstadt von Salzgitter-Bad als Umkehr der früheren Verhält-

nisse: Sind im 19. Jahrhundert die Musikerinnen und Musiker aus Salzgitter in die weite Welt gezogen, so kommen heute Künstlerinnen und Künstler aus der ganzen Welt dorthin, um Klesmer- und Weltmusik, aber auch und insbesondere Klezmer auf der Open-Air-Bühne zu spielen.

Die Ausstellung

Die Sonderausstellung zum historischen Phänomen der Klesmer aus Salzgitter-Bad beleuchtet die Geschichte dieser Menschen und stellt einige Protagonistinnen und Protagonisten vor. Dabei sollen ausgewählte Originalobjekte sowie zahlreiche Fotografien die historischen Fakten illustrieren. Öffnungszeiten des Tillyhauses: Nur im Ausstellungszeitraum donnerstags von 14 bis 18 Uhr und sonntags von 13 bis 17 Uhr.

Frühjahrskonzert der Salzgitter Chöre

Veranstaltung am 21. April

SZ-Bad. Die Salzgitter-Chöre e. V. laden zu ihrem traditionellen Frühjahrskonzert ein: Am Sonntag, 21. April, werden um 15 Uhr in der Aula des Gymnasiums Salzgitter-Bad sechs der insgesamt 13 Chöre des Vereins einen bunten Querschnitt ihres musikalischen Könnens den erwartungsfrohen Zuhörern bieten.

Dabei erwartet die Zuhörer ein kunterbunter Strauß aus geistlichen Chorliedern, Volksliedern sowie Opern, Operetten sowie Gospels, lyrischen Balladen und bekannten Schlagern. Kurzum: „Es ist alles zu hören, was Spaß

macht und gute Laune verbreitet.“ Dafür präsentiert jeder Chor jeweils drei Stücke, das Abschlusslied wird von allen Chören gemeinsam gesungen.

Mit dabei sind diesmal der Fredenberg-Chor von 1993, die Chorgemeinschaft MGV 1868 Thiede, der Männerchor des Liederkränz von 1867 Salzgitter-Bad, der Gesangsverein Concordia Ringelheim, die Kantorei Vocale Salzgitter- Lebenstedt und der Modern Song Chor des Liederkränz von 1867 Salzgitter-Bad. Der Eintritt zu der Veranstaltung ist frei.

Hallendorf Schöne 3-Zimmer-Wohnung, Hackenbeek, EG mit ca. 56 m², Laminat, weiße Wände, BJ 1939, Fernwärme, Energieverbrauchswert 183 kWh Herr Mansholt 05341/90183-14 KM € 393,00 + NK + HK	Lebenstedt 2-Zimmer-Wohnung, Berliner Str., EG mit ca. 54 m², Laminat, weiße Wände, BJ 1955, Fernwärme, Energieverbrauchswert 154 kWh Frau Müller 05341/1886-207 KM € 300,00 + NK + HK
Lebenstedt Frisch sanierte 3-Zi-Wgh., Kaelberanger, 1. OG mit ca. 57 m², Laminat, weiße Wände, BJ 1942, Erdgas, Energieverbrauchswert 131 kWh Herr Rathsam 05341/1886-204 KM € 317,00 + NK + HK	Lebenstedt Frisch sanierte 3-Zi-Wgh., Rohrkamp, 1. OG mit ca. 57 m², Laminat, weiße Wände, BJ 1941, Fernwärme, Energieverbrauchswert 161 kWh Herr Rathsam 05341/1886-204 KM € 322,00 + NK + HK
Hallendorf Renovierte 3-Zimmer-Wohnung, Rodekamp, 1. OG mit ca. 56 m², Laminat, möbliert, BJ 1939, Fernwärme, Energieverbrauchswert 169 kWh Frau Hablitzel 05341/1886-202 KM € 325,00 + NK + HK	Lebenstedt Renovierte 4-Zimmer-Wohnung, Hummelweg, 1. OG mit ca. 67 m², Laminat, weiße Wände, Badewanne, Denkmalschutz Herr Rebentisch 05341/1886-201 KM € 368,00 + NK + HK

TAG *wohnen*

Unsere tollen Frühlingsangebote!

mehr unter: www.tagwohnen.de

Alle Wohnungen zzgl. Betriebskosten- und Heizungskostenvorauszahlung. Mieten sind Wochenangebote. Angebot gilt nur für Neukunden und ausgewählte Wohnungen.

Jetzt unverbindlich informieren!
 Tel 05341 9022940
salgitter@advita.de

Betreutes Wohnen
im advita Haus Salzgitter

advita Haus Salzgitter
 Albert-Schweitzer-Straße 70
 38226 Salzgitter | www.advita.de

Es muss nicht immer gleich das Pflegeheim sein!

Betreutes Wohnen als perfekte Alternative

Viele Menschen wissen nicht, dass **Betreutes Wohnen** eine gute Alternative zu einem Pflegeheim sein kann. Vielfach kann man sogar günstiger wohnen, ohne auf Sicherheit verzichten zu müssen.

Wichtig dabei: Die Versorgung muss 24h am Tag möglich sein, damit im Falle eines Falles jemand da ist.

Moderne 1-Zimmer-Apart-

ments im Betreuten Wohnen gibt es jetzt auch in Salzgitter. Im advita Haus können ältere Menschen sehr selbständig in den eigenen vier Wänden wohnen, rund um die Uhr ist Hilfe vor Ort, wenn sie benötigt wird. »Die Menschen fühlen sich im Betreuten Wohnen häufig wohler, weil sie ihr eigenes Reich haben, ihre eigenen Möbel,

ihre eigene Wohnung«, sagt Sabine Winkler, die Kundenbetreuerin im advita Haus und ergänzt »Für ein unverbindliches Beratungsgespräch stehe ich gerne zur Verfügung«.

Mehr Informationen unter:
 advita Haus Salzgitter
 Telefon: 05341 9022940
 E-Mail: salgitter@advita.de
www.advita.de



Es ist ein Kreuz mit dem Pubertier: Mario Thomanek spielt Vater Jan, Tobias Schwiager dessen Sohn Nick. FOTO: VOLKER BEUSHAUSEN

„Das Pubertier“ kreuzt auf

Westfälisches Landestheater bringt den Bestseller auf die Bühne

Salzgitter. Das Westfälische Landestheater kreuzt am Samstag, 27. April, um 20 Uhr mit dem „Pubertier“ in der Aula des Gymnasiums in Salzgitter-Bad auf. Kristoffer Keudel inszeniert die Komödie nach den Büchern von Jan Weiler. In denen geht um die anstrengendste Phase in der Jugend. Einst waren die Kinder so süß und niedlich. Doch irgendwann mutieren sie von fröhlichen kleinen Zeitgenossen zu muffeligen, maulfaulen und hysterischen Pubertieren.

Aus rosigen Gesichtern werden Pickelflächen. Nasen, Beine und Hinterteile wachsen in beängstigendem Tempo, Stimmen klingen wie verstimmte Dudelsäcke. Und Kommunikation ist kaum möglich, weil das Gehirn wegen Umbaus vorübergehend geschlossen ist. Pubertiere bewohnen am liebsten schlecht belüftete Räume, in denen sich Müllberge türmen. Die weibliche Ausgabe fällt durch maßlosen Konsum, unverständliches Monologisieren und multiples Maulen auf,

während die Jungs durch faszinierende Einlassungen zu den Themen Mädchen, Umwelt und Politik sowie anhaltende Begeisterung für ungenießbares Essen und seltsame Musik bestechen.

Und doch ist da ein guter Kern. Irgendwo im Pubertier schlummert ein erwachsenes Wesen voll Vernunft und Güte. Mütter und Väter müssen nur viel Geduld haben, bis es sich durch Berge von Klamotten und leeren Puddingbechern ans Tageslicht gewöhnt hat. Das Theaterstück wurde entwickelt aus den drei Büchern „Das Pubertier“, „Im Reich der Pubertiere“ und „Und ewig schläft das Pubertier“. Die erfolgreichen Bestseller finden nun nach der gelungenen Verfilmung ihren Weg auf die Bühne.

Tickets gibt es für 16 bis 22 Euro beim Kulturkreis unter Tel. (05341) 32543. An der Abendkasse kosten sie jeweils zwei Euro mehr.

Mitmachen und gewinnen

Der Kulturkreis und hallo Salzgitter verlosen fünfmal zwei Tickets für „Das Pubertier“ am Samstag, 27. April 2024, um 20 Uhr in der Aula in Salzgitter-Bad. Wählen Sie einfach die Hotline (0137) 988082705 und folgen Sie

der Ansage. Alle Anrufe, die am 13. und 14. April 2024 eingehen, nehmen teil. Die Gewinner werden telefonisch benachrichtigt. Der Anruf kostet 50 Cent aus dem Festnetz, Mobilfunktarife können abweichen.

Barocke Größen in Groß Mahner

Der Kulturkreis präsentiert das Duo AeroFONE aus Samuel Walter (Trompete) und Johannes Krahel (Orgel)

Salzgitter. Barocke Werke sind am morgigen Sonntag, 14. April, ab 17 Uhr in der Ev. Kirche in Groß Mahner zu hören. Dort präsentiert der Kulturkreis Salzgitter das Duo AeroFONE in der Besetzung Samuel Walter (Trompete) und Johannes Krahel (Orgel).

Die beiden entführen die Gäste in die Welt der großen Komponisten des Barocks und

der Frühklassik. Zu erleben sind Sternstunden aus unterschiedlichen Zentren Europas. Die beiden spielen Johann Sebastian Bach, Georg Philipp Telemann, Giuseppe Torelli, Johann Friedrich Fasch und andere. Samuel Walter (Trompete) und Johannes Krahel (Orgel) lassen dabei sowohl Originalwerke als auch Arrangements erklingen.

Samuel Walter ist gern gesehener Gast bei den großen Orchestern Deutschlands und Europas wie dem Rundfunk-Sinfonieorchester Berlin, dem NDR Elbphilharmonie Orchester oder den Berliner Philharmonikern. Derzeit ist er Solotrompeter der Württembergischen Philharmonie Reutlingen. Johannes Krahel zählt zu den führenden Nachwuchssor-

ganisten. Sein Repertoire umfasst nicht nur die bedeutenden Standardwerke der Orgelliteratur. Er ist profilierter Interpret von Werken der Alten Musik und zeigt zudem ein differenziertes Verständnis für zeitgenössische Stücke.

Tickets für die Veranstaltung kosten an der Abendkasse 18 Euro, für Mitglieder zwei Euro weniger.



Spielt Trompete in Groß Mahner: Samuel Walter ist eine Hälfte des Duos AeroFONE.

FOTO: ANNA WEGENER

ACURIA SOLAR

IHRE NACHHALTIGE ZUKUNFT BEGINNT IM APRIL MIT UNSERER PHOTOVOLTAIK-LÖSUNG!

SCHNELLE RENTABILITÄT ANSTATT
LANGFRISTIGE MIETVERTRÄGE.
KOMPLETT - ANLAGEN AB 10.000€

SICHERN SIE SICH JETZT IHREN MONTAGETERMIN JUNI/JULI 2024

+49 5341-2884612 WWW.ACURIA-SOLAR.DE Petershagener Straße 45,
38259 Salzgitter-Bad

Wir machen den Unterschied!

SCAN MICH

Fliegen ab Braunschweig: Jetzt letzte Plätze Frühjahr/Sommer buchen

Noch wenige Restplätze nach Sardinien, Sizilien, Algarve und Samos buchbar

Ab dem Flughafen Braunschweig-Wolfsburg in den Urlaub zu starten ist fast wie ein Urlaub als VIP! Ohne lange Wartezeiten ganz entspannt in Richtung Sonne aufbrechen und die schönsten Urlaubsgebiete nonstop erreichen. Schnelle Abfertigung und Abheben fast ab Haustür machen je-



Fliegen ab Braunschweig bedeutet Urlaub ab der ersten Minute.

den Flug zu einem entspannten Erlebnis. Vom Verlassen der Haustür bis zum ersten Blick vom Hotelbalkon auf das sonnige Meer vergeht nur kurze Zeit. Ein Hauch von Exklusivität fliegt immer mit, wenn ein moderner Passagierjet über die Dächer der Löwenstadt abhebt. Die Reisen sind oftmals innerhalb kürzester Zeit ausgebucht. Für das Frühjahr/Sommer 2024 sind noch wenige Restplätze buchbar.

Ab € 699,- kurzfristig ab Braunschweig abheben

Für das Frühjahr/Sommer stehen noch absolute Highlights im Flugplan: Die Karibik Europas - Sardinien - wird ab der Löwenstadt direkt angefliegen. Die Hotels liegen

allesamt an der weltbekannten Smaragd-küste mit ihren Traumstränden und Naturschönheiten. Auch Sizilien, ganz im Süden Europas, besticht durch Dolce Vita, Kultur und Erholungsmöglichkeiten der Extraklasse. Die Trauminsel Samos in der Ägäis ist der Inbegriff einer griechischen Trauminsel, beeindruckender Landschaft und Lebensfreude. Auch der südwestliche Teil Europas, die portugiesische Algarve, bietet feinste Sandstrände an der berühmten Felsküste, zahlreiche Ausflugsmöglichkeiten und typische Orte. Auch eine Kombination mit Lissabon ist buchbar. In allen Zielen steht ein großes Hotelportfolio zur Auswahl und auch Ausflugsmöglichkeiten lassen sich auf Wunsch zubuchen. Klimatisch bieten alle

Destinationen perfekte Reisemöglichkeiten.

Im Herbst nach Apulien, Korfu, Andalusien, Santorin, Madeira oder Zypern

Wer darüber nachdenkt den Sommer zu verlängern, für den ist der neue Herbst-Katalog interessant. Traumziele wie Apulien, Korfu, die Costa de la Luz/Andalusien, Santorin, Madeira und Zypern werden direkt ab Braunschweig angefliegen. Auch hier gibt es ein großes Hotelportfolio und die Reisen sind bereits sehr stark nachgefragt.

Den Katalog, weitere Informationen und Buchungsmöglichkeit dieser exklusiven Angebote unter www.fliegen-ab-braunschweig.de,



Ein vielfältiges Hotelportfolio, wie hier das 4* Grand Hotel Porto Cervo auf Sardinien, steht zur Auswahl.

im FIRST Reisebüro Schmidt und weiteren Reisebüros oder unter der kostenfreien Buchungshotline T. 08 00 / 38 300 38 (Mo. - Fr. 9 - 18, Sa. 9 - 13 Uhr).

DER **SCHMIDT**
Urlaub mit Herz

Fliegen ab Braunschweig

**Frühjahr/
Sommer 2024**

**JETZT
BESTELLEN
Katalog
2024**



momento
Reisen für mich

Weitere Hotels finden Sie in unserem aktuellen Katalog!

Algarve
Portugals sonniger Süden

oder Lissabon & Algarve

- ~~23.04.-30.04.2024~~ AUSGEBUCHT!
- 28.05.-04.06.2024

8 Tage ab

€ 699,-



3,5* Pinhal do Sol



4* Villa Gale Atlantico



4* Adriana Beach Club Resort

Sizilien

Die Schatzkammer Europas

- ~~29.04.-06.05.2024~~ AUSGEBUCHT!
- 06.05.-13.05.2024 (Feiertag + € 20,-) Restplätze!
- 13.05.-20.05.2024 (Feiertag + € 40,-) Restplätze!

8 Tage ab

€ 699,-



4* Hotel Artemis



4* Costa Verde



4,5* Acacia Resort

Jetzt letzte Plätze fürs Frühjahr sichern!

Sardinien

Die Karibik Europas

- ~~20.05.-27.05.2024~~ AUSGEBUCHT!
- 27.05.-03.06.2024 (+ € 20,-) Restplätze!
- 03.06.-10.06.2024 (+ € 40,-)
- 10.06.-17.06.2024 (+ € 60,-) Restplätze!

8 Tage ab

€ 699,-



3,5* Posada



4* Grand Hotel Porto Cervo



4,5* Hotel Petra Bianca

Samos

Die Perle Griechenlands

- 29.05.-05.06.2024 Restplätze!

8 Tage ab

€ 699,-



4* Hydrelle Beach



4* Arion Hotel



5* Doryssa Seaside Resort

www.fliegen-ab-braunschweig.de

Buchungshotline 0800 - 38 300 38

Herbst 2024: Unser neuer Katalog ist da!

Apulien

- 16.09.-23.09.2024 (+ € 20,-)
- 23.09.-30.09.2024

8 Tage ab
€ 699,-

Costa de la Luz

- 03.10.-10.10.2024 (Herbstferien + € 20,-)
- 10.10.-17.10.2024 (Herbstferien)

8 Tage ab
€ 799,-

Santorin

- 21.10.-28.10.2024

8 Tage ab
€ 799,-

Korfu

- 30.09.-07.10.2024
- 07.10.-14.10.2024 (Herbstferien + € 20,-)

8 Tage ab
€ 699,-

Madeira

- 24.10.-31.10.2024 (Feiertag + € 40,-)
- 21.11.-28.11.2024

8 Tage ab
€ 799,-

Zypern

- 28.10.-04.11.2024 (Feiertag + € 50,-)
- 04.11.-11.11.2024 (+ € 20,-)
- 11.11.-18.11.2024

8 Tage ab
€ 799,-

**JETZT
BESTELLEN
Katalog
2024**



Buchungshotline 0800 - 38 300 38

www.fliegen-ab-braunschweig.de

Weitere Hotels finden Sie in unserem aktuellen Katalog!

DER **SCHMIDT**
Urlaub mit Herz

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

Buchungshotline 0800 - 38 300 38

Mo. - Fr. von 09.00 - 18.00 Uhr und Sa. von 09.00 - 13.00 Uhr

www.fliegen-ab-braunschweig.de

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

Wir freuen uns auf Sie!

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



FOTO: UNSPLASH.COM

Studie: Hunde sind schlauer, als wir denken

Hundetrainer predigen oft, die Tiere nicht zu vermenschlichen. Eine Studie zeigt nun aber, dass unsere Fellnasen viel mehr verstehen, als wir bisher dachten – und ihr Gehirn ähnlich funktioniert wie unseres...

Mehr aktuelle News:

» deine-tierwelt.de/magazin



FOTO: PIXABAY.COM

Berlin: Todkranker Hund Tayler sucht Hospizplatz

Wenn Hunde todkrank im Tierheim landen, bemühen sich die Pfleger, den Lebensabend der Fellnase so schön wie möglich zu gestalten. Im Tierheim Berlin suchen die Mitarbeiter für Hund Tayler einen Hospizplatz...

» deine-tierwelt.de/magazin

Leben mit Hund und Baby

„Viel Action, viel Verantwortung“: Influencerin, Mutter und Tierfreundin **Paula Schulze** berichtet

Paula Schulze ist Influencerin, Personal Trainerin, Tierliebhaberin und Mama von Tochter Wilma. Auch immer mit dabei: Tierschutzhund Steve und Isländer Finn. DeineTierwelt hat mit Paula Schulze über die Herausforderungen und besonderen Momente im Leben mit Hund und Kind gesprochen.

Paula Schulzes Liebe zu Tieren reicht weit zurück. Schon als Kind fühlte sie eine innige Verbindung zu Vierbeinern. Sie ist mit zwei Katzen und einem Hund aufgewachsen, wodurch ihre Beziehung zu Tieren schon früh gestärkt wurde. Diese Erfahrungen möchte sie nun auch an ihre Tochter weitergeben. Die Tierliebe spiegelt sich nicht nur in ihrem persönlichen Leben wider, sondern auch in ihrem Online-Auftritt, wo sie regelmäßig ihre Community auf ihrem Profil „@flowmitpaula“ in ihren Alltag als Mama und große Tierfreundin mitnimmt. Immer mit dabei sind der vierjährige Mischlingshund Steve aus Griechenland und der 23 Jahre alte Isländer Finn. Pferd Finn begleitet sie seit sechs Jahren durchs Leben.

Aktivitäten mit Hund und Kind stärken die Bindung

Mit ihrer Tochter und den Tieren ist Paula Schulze gerne draußen unterwegs. „So entdecken wir immer Neues und sind ständig an der frischen Luft, das tut uns allen sehr gut. Wenn man keinen Hund hat, ist man nicht unbedingt so viel draußen“, sagt Schulze. Beson-



Paula Schulze mit Pferd Finn.

FOTO: PRIVAT

ders schätzt sie die schönen Momente zwischen Wilma und Steve, die ihr Herz erwärmen: „Was ich mega schön finde: Wenn Wilma nicht so gut drauf ist, ist Steve immer unser Ass im Ärmel, denn er bringt Wilma zum Lachen.“ Auch beim Apportieren oder Ballspielen bindet sie Wilma ein, was die Bindung zwischen ihrer Tochter und Steve besonders stärkt.

Herausforderungen im Alltag

Die größte Herausforderung sei die Vereinbarkeit, alles unter einen Hut zu bekommen. „Oft muss ich Steve auch in einen anderen Raum schicken, weil es

häufig kein Ende gibt“, gesteht sie. Sowohl ihr Vierbeiner als auch ihre Tochter Wilma müssen Grenzen akzeptieren: „Sie soll lernen, dass sein Platz tabu ist und dass man da nicht rangeht. Auch für ihn ist es entspannter, seine Ruhe zu haben.“

Wichtige Kommandos für das Zusammenleben

Auch das Beherrschen von Kommandos ist entscheidend für Hunde, die mit Kindern zusammenleben. Laut Schulze ist das wichtigste Kommando „Aus“. Ihre Begründung: „Manche Hunde machen viel kaputt, daher sollte trainiert werden, dass das Spielzeug vom Kind

auch dem Kind gehört und der Hund sein eigenes Spielzeug besitzt.“ Dadurch sollen Streitigkeiten vermieden werden.

Zusätzlich betont sie die Bedeutung von „Platz“ und „Bleib“ für einen geordneten Umgang zwischen Hund und Kind. „Darüber hinaus ist auch Impulskontrolle wichtig, insbesondere wenn das Kind rennt“, erklärt die Mama. „Der Hund sollte nicht mitrennen, sondern ruhig bleiben und sich davon nicht anstecken lassen oder gestresst werden.“ Zudem sei es wichtig, dass der Hund lernt, zur Ruhe zu kommen.

Paula Schulze gibt Eltern, die darüber nachdenken, einen Hund zu adoptieren, folgenden Rat: „Ich bin pro Tierschutzhund. Man kann auch so tolle Tierschutzhunde adoptieren und ich finde es schade, dass oft ein Stempel auf ihnen lastet, der besagt, dass es nur Problemhunde sind.“ Weiter führt Paula aus: „Ich würde auch dazu raten, darauf zu achten, dass es charakterlich passt. Aber auch von der Rasse her sollte man darauf achten, dass man dem Hund und seinen Eigenschaften gerecht werden kann.“ Das vollständige Gespräch gibt es im DeineTierwelt-Podcast „Pet-Talks: Hund“ auf Spotify, Apple Podcasts und allen gängigen Podcast-Plattformen zum Anhören.

Mehr Informationen finden Sie unter:



» deine-tierwelt.de/magazin

Dein Tier in besten Händen

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

www.deine-tierwelt.de



DeineTierwelt

Spannende Entdeckungsreise für Kids und Jugendliche

talentCAMPus informiert über Freizeitaktivitäten in und um Salzgitter

Salzgitter. Es ist ein Projekt, das begeistert: Im Rahmen des talentCAMPus (kostenloses Ferienprogramm des Deutschen Volkshochschulverbandes) veranstaltete die Volkshochschule der Stadt Salzgitter (VHS) in diesem Jahr eine außergewöhnliche Entdeckungsreise in Salzgitter und Umgebung. Los ging es in den Osterferien mit dem Programm „Fit ins Jahr“, bei dem 23 Mädchen und Jungen im Al-

ter von 9 bis 15 Jahren viel Spaß bei den verschiedenen Aktivitäten hatten und dabei außerdem etwas über die Geschichte und Attraktionen der Region kennenlernten.

Dabei gab es zum Beispiel einen Ausflug zum Fitnesspark in Salzgitter-Bad, zum Fitness-Check und zur Schnitzeljagd auf die Burg Gebhardshagen mit dem Ritterburgspielplatz. Im Städtischen Museum Schloß Sal-

der lernten die Kids die App Spürnasen kennen und fertigten eine eigene Specksteinfigur. Außerdem verbrachten die Mädchen und Jungs einen Tag im Kinder- und Jugendtreff (KJT) Hamberg, um Ostergeschenke zu backen und zu basteln. Es wurde getobt und getanzt. „Eine Besonderheit war allerdings der Besuch des Tipih Steinlah“, wie die Organisatoren berichten. „Die Mädchen und Jungen haben den sonnigen Tag mit den Pferden sehr genossen.“

Fast jeder Augenblick wurde in dieser Woche im Bild festge-

halten, denn aus dem Projekt heraus entstehen soll außerdem ein eigener Freizeitführer entstehen, der über Freizeitaktivitäten und Angebote in der Region informiert. „Dieser soll den Kinder und Jugendlichen dabei helfen, ihre Freizeit sinnvoll zu gestalten und neue Interessen und Hobbys zu entdecken“, verdeutlichen die Organisatoren.

In den Sommerferien geht das Gesamtprojekt schließlich mit weiter mit der Aktion „Kreativ durchstarten“. „Wir freuen uns darauf, die Entdeckungsreise in Salzgitter und Umgebung weiter

fortzusetzen und viele spannende Abenteuer zu erleben“, sagt die Projektverantwortliche Manuela Sieker.

Kooperationspartnerinnen und Kooperationspartner vom talentCAMPus sind der Kinder- und Jugendtreff (KJT) Hamberg, die Stadtbibliothek und der Fachdienst Kultur der Stadt Salzgitter. Weitere Informationen zum talentCAMPus und den Projekten gibt es im Internet unter www.vhs-salzgitter.de oder telefonisch bei Manuela Sieker unter der Telefonnummer 0 53 41/ 839-22 03.



Ob Hund, Katze oder Fabelwesen: Die Bastler ließen die unterschiedlichsten Specksteinfiguren entstehen. FOTO: STADT SALZGITTER

Finger weg von chemischen Mitteln

LWK informiert über Unkrautvernichter

Salzgitter. Wenn das Unkraut wächst, dann nehmen das Jäten von Hand und der Einsatz der Hacke viel Zeit in Anspruch. Da sind der Griff zur Pflanzenschutzspritze und die Anwendung eines Unkrautvernichters in der Regel verlockend. „Unkrautvernichter dürfen allerdings nur auf landwirtschaftlichen, forstwirtschaftlichen und gärtnerisch genutzten Flächen eingesetzt werden. Diese Regelung gilt auch für gärtnerisch genutzte Flächen im Haus- und Kleingarten“, wie das Pflanzenschutzamt der Landwirtschaftskammer Niedersachsen (LWK) deutlich macht.

„Finger weg von Mitteln zur chemischen Unkrautvernichtung auf allen Nichtkulturlandflächen – zum Beispiel Pflanzenschutzmittel, Steinreiniger oder Salz“, betonen die Experten und weisen darauf hin, dass die Anwendung auf Nichtkulturlandflächen wie Wegen, Bürgersteigen, Garagenzufahrten, Terrassen, Straßen, Parkplätzen und Hofflächen generell verboten ist. Dieses Verbot gilt nicht nur für Pflanzenschutzmittel, die zur Unkrautvernichtung zugelassen sind, sondern auch für Salz und andere Stoffe. Grünbelagsentferner und Steinreiniger, die als Biozide im Handel frei erhältlich sind, sind

ebenfalls verboten, sofern diese zur Unkrautbeseitigung und nicht zur Grünbelagsentfernung beziehungsweise Steinreinigung verwendet werden. Die Anwendung auf solchen Flächen stellt laut Pflanzenschutzamt einen Verstoß gegen pflanzenschutzrechtliche Bestimmungen dar.

Nur beim Essig gibt es mittlerweile eine Ausnahme: Die Europäische Union hat Essig als Grundstoff zur Bekämpfung von Unkräutern auf versiegelten Flächen genehmigt – allerdings mit strengen Auflagen. Verstöße gegen diese Bestimmungen können von den Umweltbehörden der jeweiligen Gemeinde oder Stadt beanstandet und gegebenenfalls auch geahndet werden. „Wenn Bürgerinnen und Bürger der Umwelt etwas Gutes tun wollen, verzichten sie auch auf den Essiggeinsatz“, sagen die Experten. „Es bleiben jedoch wirksame alternative Methoden wie mechanisches Entfernen, Heißwasser-Hochdruckreiniger oder Abflammen, mit denen man die Flächen sauber halten kann. Aber Achtung: Beim Abflammen besteht bei trockenem Wetter Brandgefahr.“ Weitere Informationen gibt es beim Pflanzenschutzamt der LWK unter den Telefonnummern 0511 4005 2428 oder -2178.

Hammer



**FRÜHJAHRSAKTION
VOM
15.-27.04.2024**

GEGEN VORLAGE DIESES
COUPONS ERHALTEN SIE

20 % RABATT*

AUF ALLE PLISSEES, ROLLOS,
JALOUSIEN** UND
INSEKTENSCHUTZ



Art.-Nr. 94190613



GEGEN VORLAGE DIESES
COUPONS ERHALTEN SIE

20 % RABATT*

AUF ALLE FROTTIER-WAREN,
BETTWÄSCHEN UND
SPANNBETTÜCHER



Art.-Nr. 94190619

*Gültig vom 15.04.-27.04.24, 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. Rabatt gilt nicht für Dienstleistungen und Lieferservice. Keine Barauszahlung möglich. Gilt nur in teilnehmenden Hammer Fachmärkten.
**Gilt für die Marken MHZ, Alugard, Teba, Uniland Sonnenschutz, Ifasol und Velux.

GLEICH VORBEIKOMMEN!

Hier finden Sie alle aktuellen Informationen wie Öffnungszeiten und Erreichbarkeiten zum Hammer Fachmarkt in Ihrer Nähe:



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

Bunter Protestzug für die Demokratie

Baddeckstedt. Unter dem Titel „Gemeinsam für Demokratie und Vielfalt“ steht der bunte Protestzug am Samstag, 13. April, in Baddeckenstedt. Treffpunkt ist um 14 Uhr der Parkplatz der Schule am Innerstetal in der Lichtenberger Straße, von dort aus zieht die Menge zum RVZ in der Lindenstraße. Am Ziel ist eine Kundgebung geplant, es sprechen Bürgermeister Frederik Brandt und Uwe Fritsch, 1. Vizepräsident Eintracht Braunschweigs. Die Veranstalter Dieter Bülow, Christian Coordes-Bischof, Reinhard Lingner, Fabian Timpe und Sherin Rollwagen laden zur Teilnahme ein.

Salzgitter fährt zum Protest gegen die AfD

Salzgitter. Die IG Metall Salzgitter-Peine und das Bündnis „Salzgitter passt auf“ beteiligen sich an dem Aufruf des Bündnisses „Solidarisches Celle“ gegen den AfD-Landesparteitag in Unterlüß und möchten den Protest aktiv vor Ort unterstützen. Sie haben aus diesem Grund einen Bus reserviert und bieten allen Aktiven an, sich dem Protest anzuschließen. Unter dem Motto „Gegenhalten für eine solidarische Gesellschaft“ laden das Netzwerk Solidarisches Celle und das Netzwerk Südheide gegen Rechtsextremismus zur Demonstration ein. Sie rufen alle demokratischen Kräfte auf, sich gemeinsam offen und sichtbar gegen jede Form des antidemokratischen, antisemitischen, rassistischen, sexistischen und völkischen Gedankenguts einzusetzen. Mehr Informationen finden sich auf www.solidarisches-celle.de. Abfahrt für die Teilnehmenden aus Salzgitter ist am Samstag, 20. April, um 8.30 Uhr am Rathaus in Lebenstedt, die Rückfahrt erfolgt gegen um 13 Uhr in Unterlüß, Ankunft in Lebenstedt dürfte gegen 15 Uhr. Eine namentliche Anmeldung ist erforderlich per E-Mail an die Adresse Daniela.Wenzel@igmetall.de.

Fröhlich sein mit Text und Musik

Salzgitter. Eine musikalische Chor- & Orgelvesper zum Thema: „Jubilare – freuet Euch!“ beginnt am Samstag, 20. April, um 18 Uhr in der St. Mariae-Jakobi-Kirche in Salzgitter-Bad. Es geht darum, „mit Wort und Musik gemeinsam fröhlich“ zu sein. Ausführende sind Kantorei St. Mariae-Jakobi Kantorei und Propsteikantorin Pia-Cécile Kühne. Der Eintritt ist frei.

Über den Mann und seine Rolle

Autor **Fikri Anil Altintas** kommt zur Lesung in die Begegnungsstätte Brücke



Kommt zu Lesung und Gespräch in die Brücke: Autor Fikri Anil Altintas.

FOTO: MARIA SCHÖNING

Salzgitter. Fikri Anil Altintas liest am Freitag, 19. April, um 19 Uhr, in der Begegnungsstätte Brücke aus seinem Buch „Im Morgen wächst ein Birnbaum“. Es handelt sich um eine Kooperationsveranstaltung des Literaturbüros der Stadt mit dem Fredenberg Forum, dem AWiSTA Fredenberg und dem Bürgerservice für Migranten. Die Gesprächsmoderation übernimmt Ratsherr Dincer Dinc vom Bürgerservice für Migration.

Fikri Anil Altintas ist als Sohn türkischer Eltern in einer hessischen Kleinstadt aufgewachsen. Sein Vater arbeitete als Türkischlehrer, seine Mutter als Reinigungskraft. Es war eine Kindheit inmitten von Sozialwohnblocks, geprägt von dem drängenden Wunsch, „deutsch“ zu sein und der bitteren Enttäuschung über die Realität in Deutschland.

Beständig wächst die Sehnsucht, gesehen zu werden und einen eigenen Weg als türkisch-muslimischer Mann zu finden. Dabei ist es vor allem die Beziehung zu seinem Vater, die ihn letztlich vor die Frage stellt: Was bedeutet Männlichkeit überhaupt und wie kann sie jenseits

der Klischees verstanden und gelebt werden?

Radikal ehrlich blickt Fikri Anil Altintas auf sich und seine Familiengeschichte zurück, um die Gegenwart besser zu verstehen. Er studierte Politikwissenschaften, Ethnologie und Osteuropastudien in Tübingen, Istanbul und Berlin, arbeitet als politischer Bildner und freier Autor. Er schreibt unter anderem für den Freitag, taz und pinkstinks.de. In seinen Texten, Vorträgen und Workshops, unter anderem für den Gropius Bau und das ZDF, beschäftigt er sich mit Männlichkeit und Rollenbildern, Privilegien und der (De)-Konstruktion von nicht-weißen, muslimisch gelesenen Männlichkeiten in Deutschland.

Der Eintritt ist frei, um Anmeldung wird gebeten. Diese ist möglich beim Fredenberg Forum unter Tel. (05341) 50512, bei der AWiSTA unter (05341) 902-7718, beim Bürgerservice für Migranten unter Tel. (05341) 790 5630 oder beim Literaturbüro unter Tel. (05341) 839-3752 beziehungsweise per E-Mail an die Adresse literaturbuero@stadt.salzgitter.de.

Vortrag über das Bewusstsein für die Zukunft

Salzgitter. In einer Zeit, wie der aktuellen, in der das Bewusstsein für die eigene Zukunft oft von Bedenken und Unsicherheiten geprägt ist, bietet Andrea Schötz

von der Baugenossenschaft „Wiederaufbau“ ein Gespräch bei Kaffee und Keksen an. Unter dem Titel „Meine Zukunft beginnt heute“ will sie ältere Menschen er-

muntern, sich positiv mit der persönlichen Zukunft auseinanderzusetzen. Das Vortragsgespräch beginnt am Mittwoch, 17. April um 15 Uhr im WoWieTreff in Le-

benstedt in der Lessingstraße 17A. Die Teilnahme ist kostenlos, aber die Zahl der Plätze begrenzt. Interessierte können sich unter Tel. (05341) 4093524 anmelden.

Begabt und preisgekrönt

The Paperboys stellen sich am 21. April in der Kulturscheune in Lebenstedt vor

Salzgitter. „Sparkle and shine“ lautet das Credo für „The Paperboys“, die am Sonntag, 21. April, um 18 Uhr in der Kulturscheune in Lebenstedt gastieren. Es handelt sich um ein Trio aus begabten Songschreibern und Musikern. Gründer Tom Landa ist Sänger, Gitarrist und Bandleader mit Filzhut, der als Teenager von Mexiko nach Kanada eingewandert ist. Geigerin und Sängerin Kalissa Landa verfügt über eine Art übernatürliches Gespür für Melodien. Flötist und Gitarrist Geoffrey Kelly war bereits eine kanadische Musikikone, als er 1997 in den Bus der Paperboys einstieg.

Die Band durfte schon einige Preise entgegen nehmen. Sie hat zehn Alben veröffentlicht – darunter das mit dem Juno Award ausgezeichnete „Molinos“ – und wurde dafür vom MOJO Magazine und Roots Magazine hoch gelobt. The Paperboys wurden zweimal mit dem West Coast Music Award ausgezeichnet, komponierten Filmmusik für zwei Filme und wurden für den Leo Award für den besten Originalsong im Hongkong/Kanada-Film „Lunch With Charles“ nominiert. Karten gibt es im Vorverkauf für 21 Euro unter anderem bei www.reservix.de, an der Abendkasse kosten sie 24 Euro.



Kommen am 21. April nach Salzgitter: Gründer Tom Landa und seine Paperboys treten in der Kulturscheune auf.

FOTO: PRIVAT

ANZEIGE

Ritter, Handwerker, Händler und sogar ein Drache im Kennelbad

Mittelalterfest steigt am 27. und 28. April in Braunschweig

Braunschweig. Das Mittelalter „live erleben“ können die Besucherinnen und Besucher des 7. Mittelalterfestes am 27. und 28. April im Kennelbad Braunschweig. Händler, Handwerker und Ritter schlagen dort ihre Zelte auf und entführen die Besucherinnen und Besucher in eine längst vergessene Zeit.

An beiden Veranstaltungstagen wird ein unterhaltsames Programm geboten. Musikalisch wird die Band „Klanginferno“ mit viel Witz und Charme alte Lieder auf den verschiedensten Instrumenten darbieten, ein Medikus vollbringt Wunder-Heilungen und „Orlando“ bringt in seiner Zaubershow das Publikum zum Staunen. Das Duo „Höllenslarm“ gibt wie gewohnt allerlei Blödsinn von sich und strapaziert damit garantiert die Lachmuskeln der Besucherinnen und Besucher. Ein großes Highlight wird sicher auch in diesem Jahr der Drache „Fang-



Ritter-Turniere, Eselreiten, ein handbetriebenes Riesenrad und mehr: Für Kinder wird jede Menge Unterhaltung geboten.

dorn“ sein: Mehrmals steht die spektakuläre Show „Fangdorn und der Schatz der Elfen“ auf dem Programm, ein fantastisches Fantasy-Theaterstück für Groß und Klein.

Besonders viele Aktionen gibt es erneut für die kleinen Besucher. An beiden Tagen wird mehrfach ein großes Kin-

der-Ritterturnier durchgeführt, bei dem die Recken des Landes die Ritterehre erkämpfen können. Auf dem handbetriebenen Riesenrad lässt sich das Marktreiben aus luftiger Höhe bestaunen und an verschiedenen Ständen können die kleinen, aber auch die großen Besucher ihr handwerkli-



Fantasy-Theater: Der Drache Fangdorn kennt keinen Spaß, wenn es um den Schatz der Elfen geht.

FOTOS: VERANSTALTER

ches Geschick testen oder dem Bäcker, dem Schmied oder dem Plattner einfach nur bei der Arbeit zuschauen. Ritter und Raufbolde stellen ihre Kampfkünste unter Beweis und werden „sich ordentlich vermöbeln“, kündigt der Veranstalter an. Als krönenden Tagesabschluss gibt es am Samstag-

abend um 21 Uhr eine spektakuläre Feuershow und alle Künstler geben zum Finale noch einmal ihr Bestes.

Das Mittelalterfest im Braunschweiger Kennelbad öffnet seine Pforten am Samstag, 27. April, in der Zeit von 11 bis 21 Uhr und am Sonntag, 28. April, von 11 bis 18 Uhr.

Medizin

ANZEIGE

Thema: Rheumatische Schmerzen in Gelenken, Muskeln und Knochen

Natürliche Hilfe bei Gelenkschmerzen

Diese Arzneitropfen begeistern

Den Haushalt meistern, im Garten arbeiten oder Sport machen – mit gesunden Gelenken alles kein Problem. Doch wenn die Gelenke schmerzen, schränkt uns das im Alltag oft stark ein. Deshalb vertrauen zahlreiche Betroffene seit Langem auf Rubaxx, die Nr. 1* Arzneitropfen bei rheumatischen Schmerzen.

Spezieller Arzneistoff überzeugt

Was macht Rubaxx so besonders? Forscher suchten nach einer Behandlung, die bei rheumatischen Gelenkschmerzen ebenso wirksam wie schonend hilft. Mit Erfolg! Ein spezieller Wirkstoff namens Rhus toxicodendron aus einer Arzneipflanze, die vor allem in Nord- und Südamerika wächst, erfüllt diese Kriterien:

Er wirkt schmerzlindernd bei rheumatischen Schmerzen in Gelenken, Muskeln, Sehnen und Knochen und ist zugleich gut verträglich.

Wirkung ohne Umwege

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: Dank der Tropfenform lässt sich Rubaxx je nach Stärke der Schmerzen individuell dosieren.



Das besondere Plus

Der in Rubaxx enthaltene Arzneistoff ist nicht nur wirksam bei rheumatischen Schmerzen, sondern auch bei Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen. Das Besondere: Die Arzneitropfen sind gut verträglich und schlagen nicht auf den Magen. Schwere Nebenwirkungen sind bei Rubaxx nicht bekannt. Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln ebenfalls nicht.

Für Ihre Apotheke:

Rubaxx
(PZN 13588561)



www.rubaxx.de

*Arzneitropfen bei rheumatischen Schmerzen; Absatz nach Packungen, Quelle: Insight Health, MAT 01/24 • Abbildung Betroffenen nachempfunden

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

Ein Aufenthalt auf Senja

Das kannst du auf der zweitgrößten Insel **Norwegens** erleben

Norwegen ist ein langgezogenes Land mit traumhafter Landschaft. Wenn du nicht die gesamte Küste entlangfahren möchtest, kannst du auch eine Miniatur-Variante Norwegens besuchen: die Insel Senja.

Wie ist es da wohl, weit über dem Polarkreis? Kalt, weiß und ungemütlich – und doch auch wahnsinnig verlockend. Wer einmal so weit gen Norden gereist ist, wird schnell verstehen, warum hier so viele Menschen an Elfen und Trolle glauben. Wer soll diese wahnsinnige Landschaft sonst gestaltet haben? Auch wenn du das erste Mal vor den Bergmassiven von Norwegens zweitgrößter Insel Senja stehst, ist der Anblick überwältigend.

Erlebe die Magie Norwegens auf einer einzigen Insel

Norwegen ist zwar schmal, dafür aber unglaublich lang. Wenn du mit dem Auto im südlichen Kristiansand startest, musst du über 2000 Kilometer fahren, um in die nördlichste Stadt Hammerfest zu gelangen.

Zum Vergleich: Von Berchtesgaden nach Flensburg sind es gerade mal 1000 Kilometer. Doch um die ganze Schönheit Norwegens zu sehen, musst du dir nicht drei Wochen Urlaub nehmen und tagelang im Auto sitzen, du kannst die Magie auch innerhalb von ein paar Tagen erleben, nämlich auf der Insel Senja. Wie bereits erwähnt, ist Senja die zweitgrößte Insel Norwegens, noch größer ist nur Spitzbergen.



Senja fühlt sich an, als hätte jemand all die Schönheit Norwegens auf eine Insel gesteckt.

FOTO: LISA-MARIE LEUTERITZ

Sie liegt rund 350 Kilometer über dem Polarkreis und hat gerade einmal knapp 8000 Einwohnerinnen und Einwohner bei einer Größe von fast 1600 Quadratkilometern. Auch hier noch mal ein Vergleich, der zeigt, wie rar besiedelt Senja ist: Die kanarische Insel Fuerteventura ist fast genauso groß und dort leben über 120.000 Menschen. Auf Senja hast du also deine Ruhe. Und die hast du vor allem im Winter, wenn kaum Camperinnen und Camper unterwegs sind und sich auch sonst nicht viele Menschen freiwillig in die arktische Kälte begeben.

So erreichst du Senja

Senja erreichst du über die Gundsundbrücke in Finnsnes. An der höchsten Stelle misst die Brücke 41 Meter, somit passen auch kleinere Kreuzfahrtschiffe hin-

durch. Auf der anderen Seite erreichst du Silsand.

Die Route 86 führt dich einmal mitten über die Insel bis an die nordwestliche Küste. Hier startet auch die Landschaftsroute Senja, auf der du kein Highlight verpasst. Das erste befindet sich in dem Örtchen Hamn; Hier gibt es einen Parkplatz und direkt auf der anderen Seite startet ein kleiner Weg zu einem Leuchtturm. Ende des 19. Jahrhunderts wurde hier Nickel abgebaut, informiert ein Schild am Wegrand.

Aussichtspunkte ohne Ende

Durch zerklüftetes Gelände führt ein schmaler Weg in Richtung Küste. Hier ist Vorsicht geboten, denn im Winter kann es durch vereiste Stellen sehr glatt sein, Spikes an den Schuhen sind daher ratsam. An dem kleinen Leuchtturm angekommen, bie-

tet sich eine fantastische Aussicht auf die Küste Senjas. Offenes Meer und willkürlich zusammengeschobene Bergmassive, die wirklich so aussehen, als hätten hier zwei Trolle ihre Kräfte gemessen. Weiter geht es in Richtung Bergsbotn. Eine moderne Aussichtsplattform befindet sich direkt über dem Fjord und ist ein toller Fotospot. Hier musst du allerdings etwas aufpassen, denn der Parkplatz kommt etwas unerwartet direkt nach einer Kurve und es ist auch nicht viel Platz. Doch wenn es welchen gibt, unbedingt anhalten und die Aussicht genießen!

Ein Highlight von Senja: Gebirgskette Okshornan

Weiter geht es durch einen kleinen Fischerort, wo wir eine Abkürzung über den Berg nehmen müssen, denn die Straße am Ufer hört nach ein paar Kilometern auf und führt nicht um die Landzunge herum. Und nach dem Ort Steinfjord taucht sie dann plötzlich auf und lässt dich sicher kurz sprachlos zurück: die Gebirgskette Okshornan. Sie wird von manchen auch Teufelskiefer genannt. Kein Wunder, denn die Berge sehen wirklich aus wie eine gefährliche Zahnreihe. Der Rastplatz Tungeneset ist ideal, um den Blick auf das Bergmassiv zu genießen. Ein moderner Holzweg, gebaut aus sibirischem Lärchenholz, führt runter zur steinigen Küste. Über die Steine lässt es sich gut gehen, doch manche Stellen können auch überfrostet und somit glatt sein, also Vorsicht. Ins Wasser

solltest du hier nicht fallen, das ist nicht nur kalt, sondern ein Schild warnt auch vor heimtückischen Wellen, die lebensgefährlich werden können.

Erkunde ein altes Fort im Süden Senjas

Auch der Süden Senjas hat seinen Reiz, hat zwar weniger raue Bergmassive, dafür noch mehr Einöde und unter anderem den Ort mit dem wohl kürzesten Namen: Å. Viel zu sehen gibt es hier jedoch nicht. Vielmehr lohnt eine Weiterfahrt bis zum Skrolsvik-Fort. Die Geschichte hinter dem Fort ist düster: Errichtet wurde es 1941 von deutschen Besatzern während des Zweiten Weltkrieges. Heute kannst du durch das riesige Areal spazieren und die alten Bunkeranlagen und Häuser selbst erkunden. Die alte Schmiede beispielsweise ist offen, nur drinnen ist nicht mehr viel übrig. Andere ehemalige Gebäude sind verschlossen, die Bunker selbst jedoch fast alle zugänglich. Warnschilder weisen darauf hin, dass es nicht ungefährlich ist und die Besucherinnen und Besucher vorsichtig sein sollten. All diese Highlights könntest du auch an einem Tag schaffen – im Sommer kommen noch zahlreiche Wandermöglichkeiten und nie endendes Tageslicht dazu – ein echtes Miniatur-Norwegen im hohen Norden.



Mehr Informationen findest du unter:
» www.reisereporter.de/senja



ZEITUNG, WO DU WILLST.

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



Deiner Allgemeine 

Gemeinsam für die Gesundheit

Tag der Geschwister: Bettina Borck und Kerstin Heinmann arbeiten beide im Klinikum

Salzgitter. Das Helios Klinikum hat den 10. April, den Tag der Geschwister, zum Anlass genommen, um die besondere Verbindung zwischen Geschwistern zu würdigen. In dem Haus sind zwei Schwestern tätig, die nicht nur eine familiäre, sondern auch eine berufliche Verbundenheit teilen. Bettina Borck, eine erfahrene Teamassistentin in der Notaufnahme des Klinikums, leistet seit 13 Jahren ihren Beitrag zur akuten Versorgung von Patienten. Ihre Schwester, Kerstin Heinemann, arbeitet fast 20 Jahre in der Endoskopie und begleitet mit präziser Arbeit und Sorgfalt diagnostische und therapeutische Verfahren.

Beide Schwestern haben ihre Ausbildung im Helios Klinikum Salzgitter durchlaufen und sind stark mit ihrem Arbeitsplatz verwurzelt. Ihre gemeinsame berufliche Laufbahn spiegelt nicht nur ihre fachliche Kompetenz wider, sondern auch ihre enge familiäre Bindung, die sich positiv auf ihren täglichen Einsatz auswirkt. „Ich wollte schon immer in der Pflege und mit Menschen arbeiten. Im kommenden Mai werde ich bereits seit 25 Jahren hier sein. Ich fühle mich nach wie vor wohl und erfüllt in meiner Arbeit“, sagt die 58-jährige Kerstin Heinemann.

Für beide haben sich im Laufe der Jahre viele Veränderungen ergeben. „Mein Arbeitsbereich, die Notaufnahme, ist wahrscheinlich der spannendste Bereich im Haus“, berichtet Bettina Borck. „Die Vielfalt der Aufgaben und die Flexibilität sind herausfordernd. Leider begegnen uns die Patienten nicht mehr so flexibel und freundlich wie früher. Die Pflege mag sich verändert haben, aber auch unsere Patienten. Trotz unseres Wunsches zu helfen, müssen wir uns an Menschen anpassen, die oft keinen Respekt mehr für unsere Arbeit und Aufgabe zeigen. Das erfordert viel Fingerspitzengefühl und Geduld.“

Bei den Nachwuchskräften sehen die Geschwister die steigende Nachfrage nach einer ausgewogenen Work-Life-Balance, flexiblen Arbeitszeiten, freien Wochenenden und vielen Weiterbildungsmöglichkeiten. Auch junge Eltern wollen nach der Geburt ihrer Kinder schnell wieder arbeiten. Kerstin Heinemann ergänzt: „Im Helios Klinikum Salzgitter ist das möglich. Elterndienste werden an die Kindergartenzeiten angepasst, die Mitarbeiter haben die Möglichkeit, zwischen freien Wochenenden oder Früh- und Spätdiensten zu wählen.“

Die flexiblen Arbeitsbedin-

gungen, das unterstützende Team, die zahlreichen Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten sowie die abwechslungsreichen Aufgaben machen für beide Schwestern den Job besonders attraktiv. Pflegedirektorin Lindita Daliu-Halimi hebt hervor: „Bei uns im Haus arbeiten viele Geschwisterpaare, und die Verbundenheit zwischen ihnen ist etwas ganz Besonderes. Wir sind stolz darauf, dass sogar ganze Generationen unsere Teams im Helios Klinikum Salzgitter bereichern. Ihr Einsatz und ihre Hingabe zur Pflege sind inspirierend und verdeutlichen, wie wichtig familiäre Unterstützung und Zusammenhalt im Gesundheitswesen sind.“



Schwestern im Einsatz: Bettina Borck (rechts) und Kerstin Heinemann (links) sind beide im Helios Klinikum Salzgitter tätig.

FOTO: HELIOS KLINIKUM SALZGITTER / SABINA KORKMAZ

Alles rund ums Sticken

Volkshochschule hat noch Plätze frei

Salzgitter. Die Volkshochschule der Stadt hat freie Plätze in ihrem neuen Grundkurs „Sticken leicht gemacht“, der am Samstag, 27. April, und drei Wochen später am 18. Mai jeweils von 10 bis 13.15 Uhr in der Zentrale in Lebenstedt (Thiestraße 26a) läuft. In diesem Workshop lernen die Teilnehmenden alles, was man

braucht, um Motive auf Stoff zu sticken: von der richtigen Fadenführung über die Auswahl des passenden Garns und der Nadel bis hin zu verschiedenen Sticktechniken wie zum Beispiel den Ketten-, Knötchen-, Margeritenstich oder die klassische Webrose.

Anfängerinnen und Anfänger, aber auch Fortgeschrittene sind angesprochen. Sie lernen, wie das Wunschmotiv auf Stoff übertragen wird oder einen Stickrahmen für das Projekt vorzubereiten. Am Ende können die Teilnehmenden eigenständig ihr Projekt umsetzen, bereits bestehende Kenntnisse lassen vertiefen und erweitern. Der Kurs kostet 40 Euro, es fallen zusätzliche Materialkosten von circa 30 Euro an. Eine Anmeldung ist ausschließlich schriftlich möglich unter anderem per E-Mail an vhs@stadt.salzgitter.de. Wer Fragen hat, kann sich in der Volkshochschule melden unter Tel. (05341) 839-36 04.



Die Volkshochschule in Lebenstedt bietet einen neuen Grundkurs „Sticken leicht gemacht“ an. FOTO: RK

FUHRMANN MUNDSTOCK
Mein Reiseprofi

2%
Frühbucherrabatt*

Haustürabholung zubuchbar!

Fordern Sie kostenlos unsere Kataloge an unter:
05302 - 920 200

Alles inklusive am Comer See
In traumhafter Umgebung verwöhnt werden

6 Tage

Alle Ausflüge inklusive!



✓ Fahrt im Luxusreisebus ✓ 5 x Ü/HP im ***Hotel Milano in Lanzo D'Intelvi im DZ ✓ 1 x Themen-Abendessen mit typischen Produkten (i.R.d.HP) ✓ Getränke von 17:00 - 21:00 Uhr (Hauswein, Bier, Soft-Drinks, warme Getränke) ✓ Stadtführung Como ✓ Stadtführung Mailand inkl. Eintritt Dom ✓ Ausflug Lago Maggiore mit Reiseleitung ✓ Bootsfahrt Isola Bella und Isola Pescatori ✓ Ausflug Villa Carlotta und Bellagio mit Reiseleitung ✓ Eintritt Villa Carlotta ✓ Minikreuzfahrt Tremezzo – Bellagio und zurück ✓ Kopfhörer bzw. Audio Guides für alle Ausflüge ✓ durchgehende Reisebegleitung

Reisetermine: **06.05.-11.05./15.06.-20.06./16.09.-21.09./14.10.-19.10.24**

p. P. im DZ ab **799,- €**

Limone am Gardasee
Ein Juwel unter den Alpenseen

6 Tage



✓ Fahrt im Luxusreisebus ✓ 5 x Übernachtung im ****Hotel Garda Bellevue (oder vergleichbar) im DZ ✓ 5 x reichhaltiges Frühstücksbuffet mit warmen und kalten Speisen ✓ 4 x 3-Gang-Wahlmenü am Abend mit Salatbuffet ✓ 1 x landestypisches Abendessen ✓ Begrüßungsdrink ✓ freie Nutzung des Außenpools ✓ durchgehende Reisebegleitung ✓ Ausflüge zubuchbar: Gardaseeküstenfahrt, Venedig, Panoramasciffahrt nördl. Gardasee, 3-Seen-Fahrt inkl. Weinprobe

Reisetermine: **22.04.-27.04./08.05.-13.05./19.05.-24.05./15.06.-20.06./29.06.-04.07.24**

u.v.w. Termine p. P. im DZ ab **579,- €**

Buchung und Beratung unter 05302 - 920 200

Kurze Wanne 1 • 38159 Vechelde-Wedtlenstedt • www.fumu-reisen.de

Veranstalter: Reisepartner Fuhrmann Mundstock international GmbH
Es gelten die AGB des Reiseveranstalters. Druckfehler vorbehalten.
*Sie erhalten 2% Preisnachlass auf den Reisegrundpreis, wenn Sie bis 4 Monate vor Reisebeginn buchen.

Weitere Infos zu unseren Reisen finden Sie hier



Mein Personal Trainer ist hier.

Mein Job gleich nebenan.

Jobs für
NIEDERSACHSEN.de



Jetzt Job finden unter:
www.jobsfuerniedersachsen.de

Diabetes: „Zuckerkrankheit“ ist auf dem Vormarsch

Welche Risikofaktoren die **Stoffwechselerkrankung** begünstigen und wie sie behandelt wird

Zu viel Essen, darin reichlich Zucker, und mangelnde Bewegung: Diese typischen Merkmale unseres modernen Lebensstils können Diabetes mellitus Typ 2 – kurz Diabetes – verursachen, der sich in Deutschland rasant verbreitet. Er beginnt schleichend und bleibt daher oft lange unentdeckt. Welche Symptome auf die Erkrankung hinweisen können, welche Risikofaktoren sie begünstigen und welche Behandlungsmöglichkeiten es gibt, erklärt Solveig Haw, Ärztin und Gesundheitsexpertin der DKV.

Was ist Diabetes?

Der Begriff Diabetes mellitus beschreibt Stoffwechselerkrankungen, die zu erhöhten Blutzuckerwerten führen. Insgesamt sind hierzulande etwa 8,5 Millionen Menschen betroffen. Am häufigsten kommen Diabetes Typ 1 und Diabetes Typ 2 vor. „Bei Diabetes Typ 1 produziert die Bauchspeicheldrüse zu wenig oder gar kein Insulin, weil sie vom eigenen Immunsystem angegriffen wird“, erläutert Solveig Haw, Ärztin und Gesundheitsexpertin der DKV. Es handelt sich also um eine Autoimmunerkrankung. Sie beginnt oft abrupt und in jüngeren Lebensjahren. „Bei Menschen mit Diabetes Typ 2 stellt die Bauchspeicheldrüse noch Insulin her, die Ausschüttung des Hormons wird jedoch aufgrund einer ‚Ermüdung‘ der Bauchspeicheldrüse durch lange Phasen der

Überproduktion immer weniger und mit der Zeit haben die Rezeptoren eine immer größere Resistenz gegen das Insulin entwickelt“, so Haw. Von dieser bisher als „Altersdiabetes“ geltenden Variante sind mittlerweile auch immer mehr Kinder und Jugendliche betroffen.

Risikofaktoren für Diabetes Typ 2

Mehr als 90 Prozent der Diabetes-Patienten leiden an Typ 2 – Tendenz steigend. Die Ursachen sind vielfältig und noch nicht gänzlich erforscht. Aber es gibt einige Risikofaktoren, die eine Erkrankung wahrscheinlicher machen können. Dazu zählt zum Beispiel Übergewicht. „Immer mehr Deutsche haben zu viel auf den Rippen und bewegen sich zu wenig – vor allem auch Kinder und Jugendliche“, so die Gesundheitsexpertin. „Dies begünstigt eine Diabeteserkrankung enorm.“ Weitere Faktoren, die eine Rolle spielen, sind eine erbliche Veranlagung, ungesunde fett- und zuckerreiche Ernährung, Rauchen, Bluthochdruck, Stress, erhöhte Leberwerte oder bestimmte Medikamente.

Erste Anzeichen und typische Symptome

Das Tückische: Diabetes Typ 2 beginnt schleichend und bleibt daher häufig lange unentdeckt. „Typische Symptome wie starker Durst, vermehrter Harndrang, Müdigkeit, Schwäche, Schwin-



Eine Zivilisationskrankheit auf dem Vormarsch: Diabetes mellitus Typ 2 breitet sich in Deutschland stark aus. FOTO: ERGO GROUP/DKV

del, Übelkeit, Bauchschmerzen, trockene Haut, Muskelkrämpfe oder Sehverschlechterung zeigen sich meist erst nach Jahren, wenn die Krankheit schon weit fortgeschritten ist“, erläutert Haw. „Das macht Diabetes so gefährlich.“ Der chronisch erhöhte Blutzucker greift die Gefäßinnenwände an, was zu Gerinnseln und Ablagerungen führen kann. Unbehandelt schädigt das die Blutgefäße und Nerven und erhöht das Risiko für Herzinfarkte oder Schlaganfälle. Weitere mögliche Folgeschäden sind unter anderem Sehkraftverluste durch Netzhautschäden, ein diabetischer

Fuß durch gestörte Wundheilung oder Nierenschäden durch vermehrte Ausscheidung von Wasser. Daher ist es wichtig, auf die ersten Anzeichen zu achten. „Wer sich anhaltend müde und abgeschlagen fühlt, stark durstig ist, häufig unter Infektionen leidet oder eine gestörte Wundheilung hat, sollte zur Sicherheit einen Arzt aufsuchen“, empfiehlt die Gesundheitsexpertin.

Diagnose durch Blutzuckerwertmessung

Da der Gelegenheitsblutzucker, der unabhängig von der Nahrungsaufnahme gemessen wird,

unzuverlässig ist, erfolgt die Diagnose der Zuckerkrankheit über die Messung des Nüchternblutzuckers. „Liegt der Wert des Nüchternblutzuckers über 125 Milligramm pro Deziliter, ist mit sehr hoher Wahrscheinlichkeit eine Diabetes Typ 2-Erkrankung vorhanden“, so Haw. Zur weiteren Sicherung der Diagnose wird der HbA1c-Wert bestimmt, der den durchschnittlichen Blutzuckerspiegel der letzten acht bis zehn Wochen anzeigt.

Lebensstiländerung kann viel bewirken

Da in den meisten Fällen ein ungesunder Lebensstil die Ursache der Diabetes Typ 2-Erkrankung ist, können bei einem Großteil der Betroffenen kleine Veränderungen im Alltag ausreichen, um die Blutzuckerwerte zu senken und den Stoffwechsel zu stabilisieren. „Zu einem gesunden Lebensstil zählen vor allem eine ausgewogene und bewusste Ernährung sowie regelmäßige Bewegung“, erläutert die Expertin. „Häufig gelingt es durch die Lebensstilverbesserung sogar, die Insulinresistenz umzukehren, sodass die Blutzuckerwerte wieder den Normalzustand erreichen.“ In manchen Fällen ist jedoch eine Behandlung mit Medikamenten wie Tabletten oder Insulininjektionen unausweichlich. „Wer einmal erkrankt ist, muss sein Leben lang seinen Stoffwechsel im Blick behalten“, ergänzt Haw.

Blues-Night in der Burg

Konzert am 20. April



Tom Deisen (Gitarre und Gesang), Hannes Hoffmeister (Bass) und Klaus Wey (Schlagzeug), kurz The Buzz, wollen im Pferdestall begeistern.

FOTO: PRIVAT

SZ-Gebhardshagen.

Echte „Bluesperlen“ soll es geben, wenn die Band „The Buzz“ am Samstag, 20. April, im Pferdestall der Wasserburg Gebhardshagen spielt. The Buzz hat sich dem Rhythm'n Blues verschrieben und sieht den Reiz der Musik darin, alle Spielarten dieser abwechslungsreichen Musikrichtung in einen bandeigenen Sound einfließen zu lassen. „Selbstverständlich darf dabei auch eine Prise Bluesrock nicht fehlen“, sind sich die drei Musiker einig. „Die Besucher können sich daher auf einen unterhaltsamen Abend freuen.“ Einlass ist ab 19 Uhr, Konzertbeginn 20 Uhr, der Eintrittspreis beträgt 15 Euro.

„Vom Dorf zur Stadt“

Fahrradtour durch das nördliche Salzgitter

Salzgitter. Am 1. April 1942 wurde die Stadt Salzgitter gegründet. Das Aufbaugelände der Reichswerke „Hermann Göring“ hat die bis dahin ländliche Struktur grundlegend verändert. Am Beispiel des nördlichen Salzgiters will sich der Arbeitskreis Stadtgeschichte/Gedenk- und Dokumentationsstätte KZ Drütte am Dienstag, 16. April, von 16.30 bis 19 Uhr diesem Thema in einer Fahrradtour nähern. „Die Veränderungen während der NS-Zeit prägen das Stadtbild noch heute“, wie die Organisatoren wissen. „Anhand von alten Fotos, Zeitzeugenberichten und Erläuterungen will Raphael Böß, der an diesem Tag die Führung übernimmt, den Blick der Teilnehmenden auf diese Spuren lenken.“



Per Fahrrad geht es auf die Spuren der Stadtgeschichte Salzgiters.

SYMBOLFOTO: ARBEITSKREIS STADTGESCHICHTE E.V.

Die Strecke beträgt umfasst rund 20 Kilometer und „ist für alle Personen machbar“, ist er überzeugt. Kinder ab 12 Jahren können in Begleitung eines Erwachsenen dabei sein, für ein verkehrssicheres Fahrrad sind die

Teilnehmenden selbst verantwortlich. Die Anmeldung erfolgt bei der Volkshochschule Salzgitter-Lebenstedt. Treffpunkt ist am Veranstaltungstag an der Wehrstr. 29 (Vereinsbüro) in Salzgitter-Lebenstedt.

▶ **STELLENANGEBOTE ALLGEMEIN****Schülerjob gesucht?**

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

Mail: bewerbungen@zustell-logistik.de
Hotline: 0800 1234 399 (kostenfrei)

Auf Wunsch,
schneller Kontakt
über WhatsApp

**Freie Gebiete:**

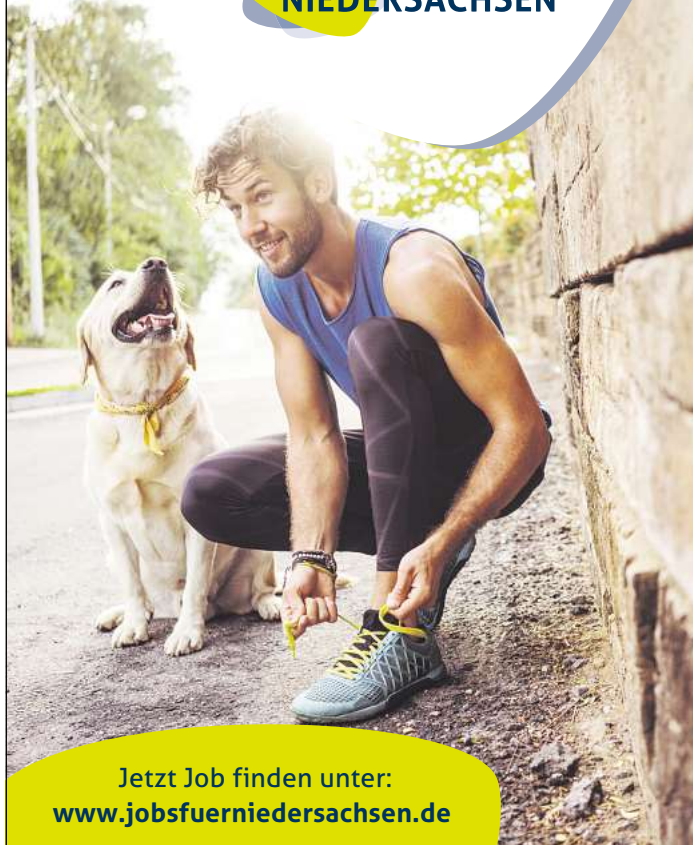
- Salzgitter Bad
- Lebenstedt
- Beinum

hallo SALZGITTER
wochenende

11609101_002424

Mein Personal Trainer ist hier.
Mein Job gleich nebenan.

**Jobs für
NIEDERSACHSEN**



Jetzt Job finden unter:
www.jobsfuerniedersachsen.de

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

Achtung Stellensuchende

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

Für verlorengegangene Einsendungen können wir keinerlei Haftung übernehmen.

Ihre Anzeigenabteilung

hallo SALZGITTER
wochenende

erscheint an jedem Sonnabend

Verlag:
Madsack Medien Ostniedersachsen GmbH & Co. KG
31224 Peine, Werderstraße 49
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
Anzeigen-Annahme
Telefon: 0800 1234-906
*kostenlose Servicenummer
Vertrieb:
Verlagshaus Werderstraße 49, 31224 Peine
0800 1234-909
E-Mail: vertrieb@hallosalzgitter.de
Anzeigen- und Redaktionsschluss:
Dienstag, 18 Uhr
Verbreitete Auflage:
Gemäß ADA Meldung für Q3/2023:
60.545 Exemplare
Druck:
Druckzentrum Niedersachsen
Gutenbergstraße 1, 31552 Rodenberg
Gültige Preisliste im Internet:
www.paz.mediadaten.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.



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

33631701_002423

▶ **HANDWERKER****Üner Putz und Fliesen GmbH**

seit 28 Jahren
Putzarbeiten aller Art,
Sanierungsputz u. Reparaturarbeiten,
kleine Rigips- und Fugarbeiten
☎ 0160-96 21 04 97
info@uener-putz.de

7403501_002424

Stein-, Fassaden- u. Dachreinigung
u. Beschichtung, Putz- u. Malerarb.
aller Art, ☎ (01 71) 4 26 42 42

Zaunbau-Doppelstabmatten
Minibagger-Arbeiten
www.fa-arслан.de (0 53 41) 1885594

Feuchte Keller, undichter Balkon?
youtube.fa-arслан.de bautenschutz
www.fa-arслан.de (0 53 41) 1885594

▶ **DACHDECKER**

Älteres Dachdeckerteam macht Rinne-Flachdach, Terrassendach, Schiefer, Carport, gern auch Kleinreparatur ☎ 0176/70179407

▶ **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

34508701_002423

▶ **GÄRTNER****Gartenbaufachbetrieb AGIRMAN**

Seit über 25 Jahren alles rund ums Haus von A-Z.
Kostenl. Voranschlag vor Ort.
Tel. 0170 - 8 34 70 11

4787801_002424

▶ **MALER / TAPEZIERER**

Ausführung von Maler- und Sanierungsarbeiten, freie Termine vorhanden. 0162/5278335

▶ **MÖBELTRANSPORTE**

PLATE UMZÜGE
Porschestra. 4 • 38112 Braunschweig
Tel.: +49 531 / 4 00 666
info@plate-umzuege.de

34512601_002423

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

▶ **IMMOBILIENMARKT ANGEBOTE**

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 • ☎ 0531/877040
Westermann Massivhaus GmbH, 38122 BS, Steinberganger 2
30347201_002423

▶ **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

▶ **ALLGEMEIN ANKAUF**

Porz., Bilder, Uhren, Pelze, ganze Nachlässe, ☎ (05 31) 37 95 12 59

SAMMLER KAUFT UHREN!!!!!!
Armbanduhren, Taschenuhren/Luxusuhren sowie Münzen/Anlagemünzen jeder Art ☎ 01704989252

Ankauf von Briefmarken, Münzen u. Ansichtskarten zu realen Preisen.
Korrekte Abwicklung an Ihrem Wohnort. **Versandhandel Holsten**
☎ (0 51 95) 97 29 81

Schmuckdesigner zahlt Höchstpreise für Modeschmuck, sowie Echtschmuck, Granat, Gold, Silber, Bernstein, Uhren Alles anbieten auch defekt. ☎ 01 62-8 37 79 93

ANKAUF MUSIKINSTRUMENTE!!!
Akkordeon, Ziehharmonika, Blass-Streichinstrumente ☎ 01628377993

ANKAUF von Zinn, Besteck, Tafelsilber, Kupfer, Messingartikel, Bronze-Fig. Gemälde ☎ 0 16 28 37 79 93

▶ **TIERMARKT VERKAUF**

Geflügel Holle SAMSTAGS Enten, Hühner, Mast 05244903661



Mit Ausbeutung oder mit Menschen?

Mit Menschen.

misereor
GEMEINSAM GLOBAL GERECHT

Foto: K. Melanthin

► REISEN / VERANSTALTUNGEN

Flohmarkt Harz+Heide BS! Sa./So. 13./14.APRIL penguin-maerkte.de

► VERSCHIEDENES

Hausräumungsverkauf am 13. + 14. April ab 10.00 Uhr, 38229 SZ-Hallendorf, Krugstraße 7. Auch Termine unter ☎ 01732061855

► BEKANNTSCHAFTEN FÜR SIE

Er (73J.) vom Lande, Ortsgebunden, sucht Sie, single bis 60J., mit Auto, mobil, NR/NT, für gemeinsames Wohnen und Leben. Nur Anrufe, keine SMS. ☎(0172)4170241

► VERKAUF PKW

► MITSUBISHI

Mitsubishi, Plugin Hybrid EZ 07/Bj. 2020, 224 kW, 21.000 km, rotmet., ABS, ZV, unfallfrei, Van/Bus, HU 2025/07, unfallfrei, viele Extras, sehr guter Zustand, 27.000,- € VB ☎ 01 51 26 88 03 82

► 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

32878301_002423

Privat sucht Fahrzeuge, u. a. Oldtimer, Youngtimer, ☎ (01 63) 7188674

Suche PKW f. Bastler. Alles anbieten! ☎ (01 62) 2 96 53 12 auch So.

► 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

► FAMILIENANZEIGEN

Danksagung

Menschen treten in unser Leben und begleiten uns eine Weile. Einige bleiben für immer, denn sie hinterlassen ihre Spuren in unseren Herzen.



In Dankbarkeit und Liebe haben wir von meiner Frau, Mutter und Großmutter

Ursel (Ulla) Wagner

geb. Runge

* 28.11.1941 † 8.3.2024

Abschied genommen.

Es tat gut zu erfahren, wie viel Achtung und Wertschätzung Ulla entgegengebracht wurde und wie viele sie gern hatten.

Danke sagen wir allen, die sich mit uns verbunden fühlten und ihre Anteilnahme in so vielfältiger Weise zum Ausdruck brachten sowie allen, die Ulla auf ihrem letzten Weg begleiteten.

Im Namen aller Angehörigen
Horst Wagner

11988301_002624



WAZ-Autopilot

Der VW-Wochenüberblick als Newsletter

Jetzt kostenlos unter WAZ-online.de/autopilot anmelden oder einfach den QR-Code scannen!

Heinz
Sielmann
Stiftung



**Was bleibt?
Mein Erbe.
Für unsere Natur.**

Ein kostenfreier Ratgeber zum Thema Testament und Engagement liegt für Sie bereit. Wir freuen uns auf Ihren Anruf unter 05527 914 419

www.sielmann-stiftung.de/testament



- Werbung in **hallo** wochenende wird von den Lesern als besonders nützlich und informativ bewertet
- Mit uns erreichen Sie verschiedene Zielgruppen
- Mit hoher Lokalkompetenz und starkem Nutzwert sind wir ein Sprachrohr für die Menschen in der Region
- Kontrollierte und zuverlässige Verteilung, Prüfung durch die Weigel GmbH, ein unabhängiges Institut für Qualitätsmanagement

hallo wochenende

Was beim Einkaufen zählt

Anzeigenblattleser sind bereits empfänglich für Sonderangebote (73,1% LpA). Trotzdem legen sie viel Wert auf Markenqualität und Umweltaspekte.

Quelle: Bundesverband Deutscher Anzeigenblätter



LESEN OHNE RASCHELN



ZEITUNG, WO DU WILLST.

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



Deiner Allgemeine ZEITUNG 

Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland

