

## TOP-Wohnung der Woche *in Lebeustedt!*

### Renovierte 3-Zimmer-Wohnung

Distelweg, EG mit ca. 57,50 m<sup>2</sup>, Laminat, Raufasertapete weiß, ebenerdige Dusche, Denkmalschutz  
Kaltmiete: 316,00 € + NK + HK  
Ansprechpartner: Herr Rebentisch 05341/1886-201

mehr unter: [www.tagwohnen.de](http://www.tagwohnen.de)

**TAG** wohnen

Mieten sind Wochenangebote.

33118101\_002423

# „Auf ein Wort“: Ministerpräsident Stephan Weil diskutiert mit Salzgitteranern über Aktuelles

Bei seinen **Unternehmensbesuchen** zeigt sich der niedersächsische SPD-Landesvorsitzende beeindruckt

**Salzgitter.** Hoher Besuch und „Auf ein Wort“: Der Niedersächsische SPD-Landesvorsitzende und Ministerpräsident Stephan Weil hat sich bei seinem mehrstündigen Besuch Salzgitters ein umfassendes Bild von der Region gemacht und ist dabei in direkten Austausch mit den Bürgern gegangen. In Begleitung des Landtagsabgeordneten Stefan Klein, den Ratsmitglieder Frank Miska, Tobias Bey und Michael Letter sowie dem Jusso-Vorsitzenden Tom Ludwig und der stellvertretenden Unterbezirksvorsitzenden Sabrina Theenhausen besichtigte Weil zunächst die mittelständigen Familienunternehmen Karl Schöngen KG und Wiese Maschinenbau, in

denen er und seine Delegation detailliert Einblick in die Firmentätigkeiten und tägliche Herausforderungen erhielten. Dabei zeigte sich der Ministerpräsident beeindruckt von der Leistungsfähigkeit der Mittelständler.

Anschließend hatte die SPD Salzgitter Bürgerinnen und Bürger zu einer „Auf ein Wort“-Veranstaltung im Waldschwimmbad Gebhardshagen geladen. Dabei machte Michael Letter vor zahlreichen Gästen deutlich, dass es außerordentlich wichtig sei, dass die Politik den Menschen auf Augenhöhe begegnet und nachvollziehbare Wege zur Problemlösung aufzeigt. Und dann wurde es unter der Leitung von Moderatorin Dr. Sandra Dittmann auch



In Gebhardshagen diskutierte der Ministerpräsident Stephan Weil (Mitte) mehr als eineinhalb Stunden mit den Gästen FOTO: RK

schon bunt, denn das Publikum hatte zahlreiche Fragen parat: Angefangen bei Bildung, Wehrpflicht und Ukrainekrieg reichte das Spektrum bis zu den Themen Wirtschaftsentwicklung, Gesundheitsversorgung sowie Entbürokratisierung. „Für mich sind solche Veranstaltungen sehr wichtig, denn wir wollen Politik ja möglichst bürgernahe und nicht an den Bürgerinnen und Bürgern vorbeimachen. Daher habe ich heute neben vielen wichtigen Informationen zu bekannten Themen auch jede Menge neue Anregungen bekommen“, sagte Weil zum Abschluss seiner Regionstour. „Es ist wichtig im Austausch zu bleiben und zu wissen, was die Menschen bewegt,“ so Klein.

# trinkgut

GM Willeke GmbH

**Gültig vom 05.08. - 10.08.24** **Öffnungszeiten: Mo-Sa 8-20 Uhr**

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

**Wolters Pilsener**  
Kasten = 30 x 0,33 l  
(1 l = € 1,01)  
zzgl. € 3,90  
Pfand

**9.99**



**Budweiser Budvar**  
versch. Sorten  
Kasten =  
20 x 0,5 l/24 x 0,33 l  
(1 l = € 1,45/1,83)  
zzgl. € 3,10/3,42  
Pfand

**14.49**



**Vilsa Mineralwasser**  
versch. Sorten  
Kasten = 12 x 0,7 l  
(1 l = € 0,54)  
zzgl. € 3,30  
Pfand

**4.49**  
Glasflaschen



**Bad Harzburger Mineralwasser**  
versch. Sorten  
Kasten =  
12 x 0,75 l  
(1 l = € 0,44)  
zzgl. € 3,30  
Pfand

**3.99**  
Glasflaschen



**Warsteiner**  
versch. Sorten  
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**  
1 Beutel Chio Chito Cheese 75 g GRATIS dazu



**Strohmann Weizenkorn o. Kräuterlikör**  
32% / 30% Vol.  
0,7 l Flasche  
(1 l = € 7,13)

**4.99**



**Coca-Cola, Fanta o. Sprite**  
und weitere Sorten  
Kasten = 12 x 1 l  
(1 l = € 0,79)  
zzgl. € 3,30  
Pfand

**9.49**



**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**  
2 Kästen kaufen = 1 Coffee to go Becher gratis dazu!



**Three Sixty Vodka**  
37,5% Vol.  
0,7 l Flasche  
(1 l = € 14,27)

**9.99**



**Yeni Raki**  
45% Vol.  
0,7 l Flasche  
(1 l = € 18,56)

**12.99**



**Jack Daniel's Tennessee Whiskey**  
40% Vol.  
0,7 l Flasche  
(1 l = € 21,41)

**14.99**



**Aperol Aperitif Bitter**  
11% Vol.  
0,7 l Flasche  
(1 l = € 13,56)

**9.49**



# „Essen ist kein Sport“

Interview mit Biologin **Barbara Plaschka** zum Thema **Kauen und Nahrungsaufnahme**

VON BEN KENDAL

Aus Zeitnot schlingen viele Menschen ihr Essen hastig runter, statt es ordentlich zu kauen. Damit machen wir unserem Darm unnötige Arbeit, meint die Biologin Barbara Plaschka.

## Frau Plaschka, sie sind Kau-trainerin. Brauchen Menschen denn wirklich Nachhilfe im Kauen?

Ja, leider verlernen viele im Laufe ihres Lebens, gut zu kauen. Kinder lernen das Kauen erst, wenn sie Zähne kriegen. Aber wenn sie damit anfangen, mümmeln sie genüsslich vor sich hin und sind mit allen Sinnen dabei. Das Essen landet nur gut durchgekaut im Magen. Erwachsene sind dagegen häufig Schlinger. Es ist erstaunlich, was sie da alles herunterschlucken, das noch gar nicht richtig gekaut ist.

## Warum vernachlässigen wir das Kauen überhaupt?

Das hat vor allem gesellschaftliche Gründe. Schon Kinder hören oft von ihren Eltern, dass sie schneller essen sollen, weil sie schnell irgendwo hinmüssen. Erwachsene passen sich ebenfalls an ihre Mitmenschen an: Wer isst schon gern langsamer, wenn alle Kolleginnen und Kollegen ihr Mittagessen schnell herunterschlingen und ungeduldig werden, wenn man sich Zeit zum Kauen und Genießen nimmt?

## Wie problematisch ist denn ungenügendes Kauen?

Zum einen ist unser Verdauungsprozess eine Art Fließbandarbeit – und wir können nicht vom Darm erwarten, dass er die ganze Arbeit allein erledigt. Die Zähne müssen im Mund die Nahrung zerkleinern, damit der Darm die Nährstoffe aus unserem Essen rausholen

kann. Zum anderen können wir Sättigungssignale viel besser wahrnehmen, wenn wir uns Zeit zum Kauen nehmen und nur gut gekauts Essen runterschlucken.

## Wieso ist das so?

Unser Sättigungssystem ist extrem kompliziert aufgebaut: Über 50 biochemische Substanzen, verschiedene Regelkreise und Organe sind damit involviert. Wenn wir genügend Nahrung zu uns genommen haben, geben sie das entsprechende Feedback weiter zum Zentrum des Sättigungssystems im Gehirn, das uns sagt: Ich bin satt. Aber es braucht eine Weile, bis dieses Signal oben ankommt. Außerdem hat ein gekauter Bissen mehr Volumen als ein ungekauter, ohne dass er mehr Kalorien hat. Das Sättigungssignal erreicht uns also auch schon früher. Wenn wir also besser kauen, können wir dadurch langfristig abnehmen oder unser Wunschgewicht halten.

## Wer abnehmen will, muss also nur besser kauen?

Nein, so einfach ist das nicht. Das Wohlfühlgewicht steht auf vier Säulen: Wie viel wir essen, was wir essen, wann wir essen und wie wir essen. Mit drei dieser Säulen beschäftigt sich die Menschheit schon sehr lange: Inzwischen wissen zum Beispiel so ziemlich alle, dass Gemüse gesünder als Tiefkühlpizza ist. Aber das Wie, also das Kauen, behandeln wir immer noch stiefmütterlich. Nur die wenigsten Menschen machen sich Gedanken darüber, dabei kann es die anderen Säulen beeinflussen.

## Inwiefern?

Wenn ich meine Sättigungssignale besser wahrnehme, weil ich besser kaue, dann esse ich insgesamt kleinere Portionen. Wenn ich



Ungesund: Wer sein Essen runterschlingt und wenig kaut, tut seinem Körper nichts Gutes.

SYMBOLFOTO: MART PRODUCTION / PEXELS

dagegen mein Essen herunterschlinge, esse ich oft zu viel. Ich bemerke nämlich oft erst dann, dass die Portion zu groß war, wenn der Teller schon leer ist. Wenn ich kaue, kann ich mein Essen zudem voller Genuss zelebrieren. Dadurch achte ich mit der Zeit auch viel mehr darauf, was ich esse.

## Das müssen Sie erklären.

Angenommen, ich habe Lust auf Schokolade. Viele Diäten würden das verbieten: Ich müsste dann ersatzweise Obst oder Gemüse essen. Das Problem ist aber, dass ich danach weiterhin Lust auf die Schokolade habe. Viel effektiver ist es, wenn wir auf unseren Körper hören und dann einfach ein paar Stücke Schokolade essen – wichtig ist aber, dass wir sie dann voll genießen, indem wir sie ausreichend kauen. Das Resultat ist, dass unser Verlangen danach gestillt ist und wir nicht mehr so häufig Heißhunger auf Schokolade haben. Gleichzeitig können wir durch gutes Kau-

en gesunde, natürliche Lebensmittel umso mehr genießen.

## Wieso sollten uns gesunde Lebensmittel dadurch besser schmecken?

Weil wir gerade durch das Kauen merken, dass hochverarbeitete Lebensmittel auf Dauer nicht das Wahre sind – und natürliche und gesündere Lebensmittel viel besser schmecken, als wir vielleicht denken. Ich hatte mal eine Klientin, die immer gern Butterbrezeln gegessen hat. Nachdem sie über längere Zeit das Kauen trainierte, mochte sie sie aber irgendwann nicht mehr. Wenn wir beim Essen schlingen, ist das so, als würden wir immer nur den Trailer, aber nie den ganzen Film schauen. Unser Geschmackssinn kommt dadurch nie voll auf seine Kosten.

## Kommt es im Endeffekt beim Abnehmen dann aber nicht doch vor allem darauf an, was man isst?

Natürlich kann ich mich nicht nur von ungesundem Essen ernähren, wenn ich abnehmen möchte. Eine Tiefkühlpizza bleibt ungesund, auch wenn ich sie gut kaue. Aber es nützt uns nichts, unser Verlangen danach nur zu unterdrücken. Genau das machen aber Diäten mit ihren ganzen Vorschriften.

## Besser zu kauen ist also Ihrer Meinung nach besser als eine Diät?

Ja, denn dann arbeiten wir mit statt gegen unseren Körper. Diäten funktionieren auch deshalb nicht, weil es danach zum Jo-Jo-Effekt kommt: Weil wir zum Beispiel unser Verlangen nach Schokolade unterdrückt haben, kommt es umso stärker wieder. Durch gutes Kauen kann ich dieses Verlangen stillen. Außerdem fühle ich mich rechtzeitig satt – deswegen gehen die Kilos auch dann mit der Zeit

runter, wenn ich mir ab und an etwas Schokolade gönne.

## Wie können wir trainieren, mehr zu kauen und weniger zu schlingen?

Klar ist: Es braucht Zeit, bis man sich das Schlingen abgewöhnt hat. Ich würde niemandem raten, gleich bei der nächsten Mahlzeit zu versuchen, alles ordentlich zu kauen, wenn man zuvor viel geschlungen hat. Um das zu trainieren, genügen fürs Erste drei Bissen von einem beliebigen Lebensmittel. Wichtig ist, dass man sich dabei voll auf den Geschmack konzentriert und darauf achtet, wann der Schluckreflex einsetzt. Ihn kann man jederzeit befriedigen, aber eben nur mit dem, was schon gut gekaut und breiig ist. Den Rest kaut man weiter. Man kann es auch als „geschicktes Zwischenschlucken“ bezeichnen. Wichtig ist, dass Zunge, Geschmackssinn und Schluckreflex lernen, besser zusammenarbeiten. Das braucht ein bisschen Übung. Aber wer das täglich trainiert, integriert es dann automatisch in die Mahlzeiten mit ein.

## Wie geht man aber mit dem gesellschaftlichen Druck um, wenn man mehr kaut, die anderen aber schnell ihr Mittagessen essen?

Das Interessante ist, dass wir nicht einmal unbedingt länger essen, wenn wir mehr kauen – schließlich werden die Portionen dann auch kleiner. Unabhängig davon finde ich, dass es niemals das Ziel sein sollte, unbedingt als Erster beim Mittagessen fertig zu werden. Essen ist kein Leistungssport, sondern Genusssport. Wenn ich den ganzen Geschmack mit allen Sinnen fühle, dann habe ich auch größere Freude am Essen. Sie werden schnell merken, dass das tatsächlich ein ganz neues Lebensgefühl ist.

## Zumeist freundliches Wetter!

### Vorhersage

Schwacher Hochdruckeinfluss bestimmt zumeist das Wetter. Daher scheint oft die Sonne und die Temperaturen passen zur Jahreszeit. Vor allem am Sonntag und Montag könnten die Wolken aber auch einmal dichter sein und Regenschauer sind möglich.

### Biowetter

Das Wetter löst vor allem bei kreislaufablen Menschen mit bereits zu niedrigem Blutdruck eher Beschwerden wie zum Beispiel Kopfschmerzen oder auch Schwindelattacken aus. Weiters sind manche müde und haben Probleme sich zu konzentrieren.

### Bauernregel

Erste Augustwoche heiß, dann bleibt der Winter lange weiß.

## Das Wochenwetter wird präsentiert von



### FORD PUMA TITANIUM

Ford MegaBox  
Leasing-Sonderzahlung 1.900,- €  
Laufzeit 48 Monate  
Gesamtleistung 40.000 km  
Voraussichtlicher Gesamtbetrag 12.892,- €  
48 monatliche Leasingraten von  
**€ 229,-<sup>1,2</sup>**

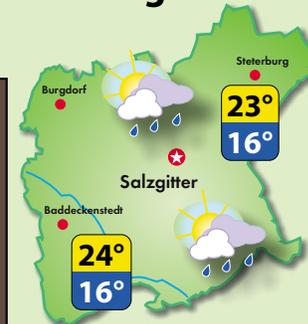
Energieverbrauch (kombiniert)\*: 6,0–5,4 l/100 km; CO<sub>2</sub>-Emissionen (kombiniert)\*: 135–121 g/km; CO<sub>2</sub>-Klasse: D

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

Beispielfoto eines Fahrzeuges der Baureihe (teilw. Sonderausstattung) \*Die angegebenen Werte wurden nach dem vorgeschrieb. Messverfahren WLTP ermittelt. <sup>1</sup> Ein km-Leasing-Angebot für Privatkunden der Ford Bank GmbH, Henry-Ford-Str. 1, 50735 Köln. Das Angebot gilt für noch nicht zugel., berechnete Ford Neufahrzeuge. <sup>2</sup> Gilt für einen Ford Puma Titanium 1,0-l-EcoBoost-Hybrid (MHEV) 92 kW (125 PS), 6-Gang-Schaltgetriebe.

31364301\_002423

## Sonntag



### Sonne: Auf- und Untergang



### Neumond: 4.8.2024



# „Oh wie schön ist Panama“

Beliebtes **Kindermusical** ist am Sonntag beim Kultursommer zu sehen

**Salzgitter.** Am Sonntag, 4. August, um 15.30 Uhr treten der kleine Tiger und der kleine Bär aus Janoschs Kinderbuch „Oh wie schön ist Panama“ beim gleichnamigen Kindermusical auf der Bühne vor dem Schloss Salder in Salzgitter-Salder auf.

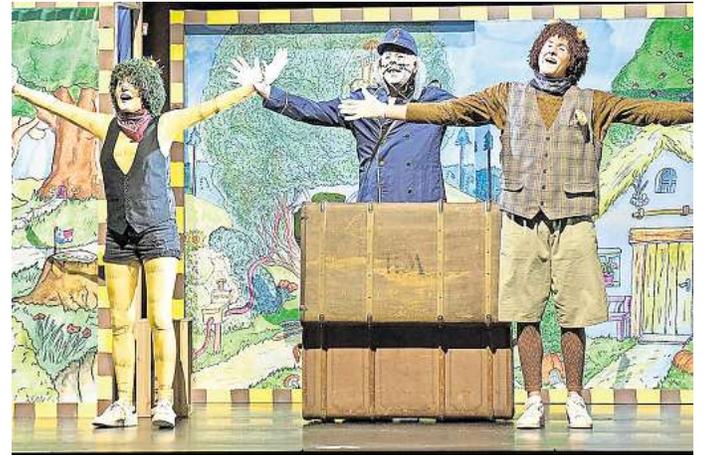
Mit „Oh wie schön ist Panama“ schuf Janosch vor mehr als 40 Jahren seinen Kinderbuchklassiker. Zum großen Erfolg avancierte 2006 auch der gleichnamige Kinofilm. Der wiederum liefert nun die Basis für das in Salzgitter gezeigte brandneue Musical: Der kleine Tiger und der kleine Bär machen sich auf eine unglaubliche Reise um die

Welt um das Glück zu finden – natürlich mit der Tigerente im Gepäck. Sie begegnen vielen Tieren, wie dem Reisesesel Mallorca, dem Affen Bong, einer ziemlich verrückten Kuhherde und so manch anderer Kreatur, die sie nach dem Weg fragen. Sie stürzen von einer Brücke und stranden im Sturm auf einer einsamen Insel. Und ganz nebenbei entdecken die beiden worauf es im Leben wirklich ankommt!

Die turbulente Musicaladaption von Autor und Regisseur Florian Schmidt sowie Komponist Reinhold Hoffmann (Mitglied der Band Hainding)

bringt die ebenso amüsante wie philosophische Geschichte über Freundschaft, Fernweh und Freiheit auf die Bühne. Als interaktives Singspiel für Weltenbummler ab vier Jahren – mit fröhlichen Liedern die von einer Liveband präsentiert werden.

Karten für das Kindermusical gibt es online bei den Kartenportalen Reservix und Eventim. Auf der Internetseite [www.kultursommer-salzgitter.de](http://www.kultursommer-salzgitter.de) findet man direkte Links zu den Kartenportalen und Informationen zu allen anderen Veranstaltungen des Kultursommers Salzgitter.



Eine Szene aus dem Kindermusical „Oh wie schön ist Panama“.

FOTO: MÜNCHEN TICKET GMBH

## Erfolgreiche Ferienfreizeit im städtischen Medienzentrum

**Salzgitter.** Das Medienzentrum der Stadt Salzgitter blickt auf einen gelungenen Ferienworkshop für Kinder im Alter von neun bis zwölf Jahre zurück: Unter der fachkundigen Anleitung von Workshop-Leiter Marcel Senkel konnten sechs begeisterte Kinder einen Tag lang die faszinierende Welt der Robotik und Programmierung erkunden.



FOTO: STADT SAZGITTER

Ausgerüstet mit Legobausteinen und Tablets bauten sie kleine Roboter, die sie durch selbst erstellte Programme in Bewegung setzten und unterschiedliche Aufgaben ausführen ließen. „Durch die Vielzahl an Szenarien und Projekten wurden den Kindern die Themengebiete Robotik, Programmierung und Naturwissenschaften auf spielerische Weise nähergebracht“, sagt der Workshop-Leiter, der sich beeindruckt zeigte von der Kreativität und dem Engagement der Teilnehmenden: „Es ist unglaublich, wie schnell die Kinder die Grundlagen der Programmierung verstanden und eigene innovative Lösungen gefunden haben. Solche Workshops sind nicht nur lehrreich, sondern fördern auch das

Selbstvertrauen und die Teamfähigkeit.“

Das städtische Medienzentrum setzt sich kontinuierlich dafür ein, Kindern und Jugendlichen Zugang zu modernen Technologien und naturwissenschaftlichen Themen zu ermöglichen, um junge Menschen für Technik und Wissenschaft zu begeistern und ihnen wertvolle Fähigkeiten für die Zukunft zu vermitteln.

**Weitere Informationen über zukünftige Veranstaltungen und Workshops gibt es auf der Internetseite [www.medienzentrum-sz.de](http://www.medienzentrum-sz.de) oder direkt beim Medienzentrum, an der Wehrstraße 29, in Lebenstedt sowie telefonisch unter 05341 / 839-4150 sowie per E-Mail [medienzentrum@stadt.salzgitter.de](mailto:medienzentrum@stadt.salzgitter.de).**

## Kreisverbandssitzung der Frauenhilfe

**Salzgitter.** Der Kreisverband der Evangelischen Frauenhilfe Goslar/Bad Harzburg lädt am Donnerstag, 8. August, von 14.30 bis 17 Uhr zur Kreisverbandssitzung in Oelber an der Heinrich-Krinkel-Straße 13, 38271 Baddeckenstedt ein. Neben der vertrauten Tagesordnung wird an dem Tag das Thema des Frauensonntag 2024 be-

leuchtet. „Sorgt euch nicht! – Wer dann?“, heißt es, wenn Referentin Karin Hartz-Hellemann zum Thema spricht „Marta und Maria: Eins ist not! – Aber was?!“ Eingeladen sind dazu interessierte Frauen auch über die Frauenhilfe hinaus.

Anmeldung bis zum 5. August bei Marianne Schirrmeister, Tel. 05322-3285.

#SPDbtvorOrt spdfraktion.de

**Wir vor Ort.  
Unsere Politik im Dialog.**

Treffen Sie mich in Salzgitter!

Mittwoch, 07.08.2024  
10.00 – 11.30 Uhr

Wochenmarkt Salzgitter-Bad

Sie sprechen mit:  
**Dunja Kreiser** MdB

V.i.S.d.P.: Katja Mast, MdB, Erste Parlamentarische Geschäftsführerin der SPD-Bundestagsfraktion, Platz der Republik 1, 11011 Berlin

SPD Fraktion im Bundestag

Die Nr. 1 am Wochenende!

hallo wochenende

Achtung  
Hausbesitzer!

20% Sommer-Rabatt  
für Dach-Neueindeckung

bei Auftragserteilung bis 30. August 2024 mit hochwertigen Ton-Pfannen zur freien Wahl. Außerdem führen wir sämtliche Fassadenarbeiten, die an Ihrem Haus anfallen, durch.

Kostenlose Beratung vor Ort.

Kirsch Dach & Fassade GmbH  
Tel. 04 21 / 79 42 19 25

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)

TAG wohnen

Entdecke unsere Sommer-Angebote!

<p><b>Fredenberg</b> Renovierte 3-Zimmer-Wohnung, Bessmerweg, 4. OG mit ca. 73 m², Laminat, weiße Wände, BJ 1972, Fernwärme, Energieverbrauchswert 180 kWh Herr Mansholt 05341/90183-14 <b>KM € 393,00</b> + NK + HK</p>	<p><b>Lebenstedt</b> Große 3-Zimmer-Wohnung, Feldstr., 3. OG mit ca. 67 m², Laminat, Balkon, BJ 1958, Fernwärme, Energieverbrauchswert 144 kWh Frau Müller 05341/1886-207 <b>KM € 382,00</b> + NK + HK</p>
<p><b>Lebenstedt</b> Frisch sanierte 3-Zi-Wgh., Am Dachsgraben, EG mit ca. 57 m², Laminat, weiße Wände, BJ 1941, Erdgas, Energieverbrauchswert 192 kWh Herr Rathsam 05341/1886-204 <b>KM € 329,00</b> + NK + HK</p>	<p><b>Fredenberg</b> Renovierte 3-Zimmer-Wohnung, Hans-Böckler-Ring, 1. OG mit ca. 77 m², Laminat, Balkon, BJ 1966, Fernwärme, Energieverbrauchswert 163 kWh Frau Hablitzel 05341/1886-202 <b>KM € 418,00</b> + NK + HK</p>
<p><b>Lebenstedt</b> Renovierte 3-Zimmer-Wohnung, Kampstr., 1. OG mit ca. 74 m², Laminat, weiße Wände, Badewanne, Denkmalschutz Frau Hablitzel 05341/1886-202 <b>KM € 388,00</b> + NK + HK</p>	<p><b>Lebenstedt</b> Renovierte 3-Zimmer-Wohnung, Distelweg, EG mit ca. 58 m², Laminat, RF weiß, ebenerdige Dusche, Denkmalschutz Herr Rebentisch 05341/1886-201 <b>KM € 316,00</b> + NK + HK</p>

mehr unter: [www.tagwohnen.de](http://www.tagwohnen.de)

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

19046801\_002424

# Rotary Club hat neuen Präsidenten

Clubmitglieder legen Fokus weiterhin auf **Jugendförderung**

**Salzgitter.** Der Rotary Club Salzgitter-Wolfenbüttel-Vorharz hat einen neuen Präsidenten: In einer feierlichen Zeremonie hat Henning Noske, der das Amt für ein Jahr innehatte, die Präsidentschaft an seinen Nachfolger Sven Raßfeld übergeben. In seiner Abschiedsrede blickte Noske auf

ein erfolgreiches Jahr zurück. Er berichtete von den zahlreichen Projekten und Initiativen, die unter seiner Führung realisiert wurden, und dankte allen Mitgliedern für ihre Unterstützung und ihr Engagement.

Als besonderes Highlight nannte er die festliche Vergabe

der Förderpreise im Fürstensaal in Schloss Salder an junge Ehrenamtliche aus der Region, die sich in Sportvereinen, in der Schule, in der Feuerwehr oder in der Kommunalpolitik in herausragender Weise engagieren. Positiv sei aber auch die Spendenbilanz, denn es seien in sei-



Henning Noske hat die Präsidentschaft an seinen Nachfolger Sven Raßfeld übergeben. FOTO: PRIVAT

**MIX Markt**

*Gültig von Mo. 05.08.2024 bis Sa. 10.08.2024\**

<p><b>Schweine-Schulter ohne Knochen</b> 1 kg</p>  <p><b>4,99</b></p>	<p><b>Rinderleber</b> 1 kg</p>  <p><b>2,99</b></p>	<p><b>Hähnchenschenkel, frisch</b> Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung 1 kg</p>  <p><b>2,69</b></p>
<p><b>STARKES ANGEBOT</b></p>		
<p><b>Kaltgeräucherter Hering mit Kopf,</b> nicht ausgenommen. Fanggebiet: Gefangen im Nordostatlantik (westlich Schottlands) 1 kg</p>  <p><b>5,90</b></p>	<p><b>Meeresalgensalat "Klassik"</b> 350 g Dose, 1 kg = 7,12</p>  <p><b>2,49</b></p>	<p><b>TOP der Woche</b></p> <p><b>"MOJA SEMJA" Tomatensaft</b> aus Tomatenmarkkonzentrat, gesalzen 1 L Pack.</p>  <p><b>1,49</b></p>
<p><b>Geflügel-Fleischwurst "Doktorskaja s mjasom ptizi"</b> einfach nach russischer Rezeptur 400 g St., 1 kg = 7,48</p>  <p><b>2,99</b></p>	<p><b>Pasta Filata Käse "Plecionka wedzone"</b> geräuchert, Fettstufe wärmebehandelt 100 g Pack., 1 kg = 19,50</p>  <p><b>1,95</b></p>	<p><b>Udon Nudeln - Chinesische Bandnudeln oder Nudeln mit Buchweizen</b> 300 g Pack., 1 kg = 2,84</p>  <p><b>0,85</b></p>
<p><b>Brühwurst "Kolbasa Wkusnaja"</b> nach Krakauer Art geräuchert 600 g St., 1 kg = 8,65</p>  <p><b>5,19</b></p>	<p><b>Vegane Teigtaschen mit scharfer Gemüsefüllung, vorgegart und tiefgefroren "Gyoza"</b> 400 g Pack., 1 kg = 8,63</p>  <p><b>3,45</b> anstatt 4,29</p>	<p><b>Natürliches Mineralwasser mit Kohlenensäure versetzt "Borjomi"</b> 1 l Fl. zzgl. Pfand 0,25</p>  <p><b>1,85</b></p>
<p><b>Geräucherte Wurst zum Grillen nach polnischem Rezept, mittelgroß "Kielbasa grilowa wedzona"</b> 100 g, 1 kg = 8,50</p>  <p><b>0,85</b></p>	<p><b>Teigtaschen "Krasnaja zena"</b> mit Schweinefleischfüllung, tiefgefroren 1 kg Pack.</p>  <p><b>3,89</b></p>	

EINFACH ANDERS

**Mix Markt 111**  
Inh. Olga Reichert  
Krühhgarten 79,  
38228 Salzgitter

Mo - Fr: 09:00 - 19:00  
Sa: 09:00 - 18:00  
05341 - 2259420  
[www.mixmarkt.eu](http://www.mixmarkt.eu)

\*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:  
Kostenlose Kundenhotline: 0800 - 325 325 325

## Fusion der Propsteien

**Salzgitter.** Aus Anlass der Fusion der ehemaligen Propsteien Salzgitter-Bad und Salzgitter-Lebenstedt lädt die daraus entstandene Propstei Salzgitter, zu der auch einige Kirchengemeinden aus den benachbarten Landkreisen Peine und Wolfenbüttel gehören, zu einem besonderen Gottesdienst ein, der auch per Livestream übertragen wird.

Im Anschluss ist Gelegenheit zum geselligen Austausch bei Imbiss und Getränken.

Die Veranstaltung beginnt am Sonntag, 11. August, um 10 Uhr in der Kirche Heilige Dreifaltigkeit an der Friedrich-Ebert-Straße 42 in Salzgitter-Bad.

Link zum Livestream: [youtube.com/live/3fKyoxLi\\_ho](https://youtube.com/live/3fKyoxLi_ho)

## Durch Yoga leichter mit Schmerzen leben

**Salzgitter.** „Durch Yoga leichter mit Schmerzen leben“, heißt es in einem neuen Kurs der städtischen Volkshochschule (VHS). Dabei erfahren die Teilnehmenden unter anderem im Austausch miteinander, wie einfache Körper-, Atem- und Entspannungstechniken dabei helfen können, Erleichterung und Entspannung bei chronischem Schmerzen zu finden.

Der Kurs (30 Euro) startet am Samstag, 10. August, von 8.30 bis 12.15 Uhr in der VHS in Lebenstedt (Thiestraße 26a).

Mitzubringen ist eine Yoga-Matte, eine Anmeldung (ausschließlich schriftlich) ist erforderlich: Städtische Volkshochschule Salzgitter, Thiestraße 26 a, 38226 Salzgitter, Fax: 0 53 41 / 839-49 40 oder [vhs@stadt.salzgitter.de](mailto:vhs@stadt.salzgitter.de).

# Gemeinsam kreativ sein und den Sommer genießen

Zwei Kreisvolkshochschulen starten „kunstvolle“ Aktionstage in außergewöhnlicher Atmosphäre

**Salzgitter.** Den Sommer kreativ, vor allem gemeinsam und rund um das Kniestedter Herrenhaus genießen: Die Volkshochschule (VHS) der Stadt Salzgitter lädt in Kooperation mit der Kreisvolkshochschule (KVHS) Goslar zu den Kunst-Tagen von Freitag, 23. August, bis Sonntag, 25. August, ein. Unter dem Motto „Zwei Volkshochschulen, eine gute Nachbar- und Partnerschaft“ wollen die Partner die Tage mit insgesamt fünf Kursen auf besondere Weise feiern.

**„Aquarell-Malerei“:** Im Mittelpunkt des Kurses steht die Freude am Malen und Experimentieren. Ein erfahrener Künstler begleitet die Teilnehmenden, die vielen Maltechniken zu lernen und auszuprobieren. Anfängerinnen und Anfänger werden in kleinen praktischen Übungen an die Aquarelltechniken herangeführt. Weitere Lerninhalte sind Grundkenntnisse über Papier und Farbqualität, Farblehre, Komposition sowie ein

kleiner Überblick über große Meister des Aquarells.

**„Entdecke die Welt der Smartphone-Fotografie“:** Die Teilnehmenden lernen von Profis, wie das volle Potenzial der eigenen Kamera genutzt werden kann. Dabei führen die Expertinnen und Experten durch die Welt der Smartphone-Fotografie, präsentieren Tipps und Tricks zur Verbesserung der Fotografie und Bildgestaltung sowie praktische Übungen.

**„Fineliner - Tierzeichnungen leicht gemacht“:** Im Vordergrund dieses Kurses steht, dass sich die Teilnehmenden einfach und mit Freude an das Thema Tierzeichnung heranwagen. Bei der Umsetzung gibt es professionelle Unterstützung. Die Gruppe tastet sich an das Zeichnen mit dem Fineliner auf spielerische Art heran. Anhand von Fotos lernen die Teilnehmenden, mit dem Fineliner Tiere abzuzeichnen und ihnen einen eigenen Charakter zu geben.



Rund um das Kniestedter Herrenhaus in Salzgitter-Bad starten die Kunst-Tage statt. FOTO: STADT SALZGITTER

**„Grundlagen derameratechnik und der digitalen Fotografie“:** Dieser Kurs richtet sich an alle Anfängerinnen und Anfänger der Fotografie, die ihre Kamera besser kennenlernen und fotografieren lernen wollen. Die Teilnehmenden lernen in diesem Kurs etwas über die Einstellmöglichkeiten an der Kamera und welche Auswirkung die Einstel-

lungen auf das Bildergebnis haben. Darüber hinaus lernen sie Zusammenhänge der Einstellungen verstehen sowie freies, praktisches Anwenden der unterschiedlichen Einstellmöglichkeiten.

**„Steinbildhauerei im Garten des Kniestedter Herrenhauses“:** Inmitten des schönen Gartens hinter dem Kniestedter Herren-

haus haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, innerhalb eines Wochenendes Skulpturen in figürlicher oder freier Form aus Kalkstein herzustellen. Gemeinsam mit dem Künstler Holger Lassen werden die Teilnehmenden in die Technik der Steinbildhauerei eingeführt und bei der Auswahl der Steine und Werkzeuge beraten.

Ausführliche Informationen zu allen Kursen gibt es auf der Internetseite der Volkshochschule Salzgitter (<https://www.salzgitter.de/bildung/vhs/VHS.php>) und auf der Internetseite der Kreisvolkshochschule Goslar (<https://www.vhs-goslar.de>). Eine Anmeldung ist für alle Kurse erforderlich. Wer Fragen hat, kann sich in der Volkshochschule melden (0 53 41 / 839-36 04). Anmeldungen sind ausschließlich schriftlich möglich: Städtische Volkshochschule Salzgitter, Thiestraße 26 a, 38226 Salzgitter, Fax: 0 53 41 / 839-49 40 oder [vhs@stadt.salzgitter.de](mailto:vhs@stadt.salzgitter.de).

KW 32 • Gültig von Mo. 05.08. – Sa. 10.08.2024

**WILLKOMMEN ZURÜCK AUS DEM URLAUB!**

**GANZ ENTSPANNT SPAREN.**

Rabatt-Coupons entnehmen Sie aus unserer aktuellen Handzettelwerbung

**Rechenbeispiel**

COCA-COLA, FANTA ODER SPRITE	9,49
-10% Rabatt	0,95
<b>SUMME EURO:</b>	<b>8,54</b>

**Coca-Cola, Fanta oder Sprite**  
teilw. koffeinhaltig, + 3,30 Pfand  
1l = 0,79, n. G. = 14,99  
12x1l PET-Flasche

**Einzelpreis**  
SIE SPAREN 10 %  
CENTER BILLIG  
**0.69**

**3 STÜCK**  
SIE SPAREN 1.05 €  
CENTER BILLIG  
**1.50**

**Einzelpreis**  
SIE SPAREN 5.50 €  
CENTER BILLIG  
**9.49**

**Thüringer Mett/Hackepeter vom Schwein**  
pikant gewürzt oder Schweinehackfleisch ungewürzt, zum Braten, vielseitig verwendbar, n. G. = 8,99  
1kg

**DIESE WOCHE GÜNSTIGER ALS IM DISCOUNTER**

**SIE SPAREN 3.44 €**  
CENTER BILLIG  
**5.55**

**Ristorante, Piccola oder Flammkuchen**  
versch. Sorten, n. G. = 3,49  
Packung

**SIE SPAREN 1.70 €**  
CENTER BILLIG  
**1.79**

**Kerrygold Butter oder extra**  
versch. Sorten  
1kg = 8,45/6,76, n. G. = 3,39  
200/250g Becher/Stück

**SIE SPAREN 1.70 €**  
CENTER BILLIG  
**1.69**

**NOCH KEINE DEUTSCHLANDCARD?**

Ausgefülltes Anmeldeformular in Ihrem EDEKA Center Salzgitter abgeben und 500 Punkte Coupon sichern.

**Gültig bis zum 31.08.2024**

**500 Zusatz-Punkte für jeden Neuantrag!\***

Deutschland Card

Entspricht dem Wert von

Punkte sammeln  
Punkte verrechnen  
Bares Geld sparen

\*Gilt nur bei erstmaliger und vollständiger Neuanmeldung und nur einmal pro Punkte-Konto. Mehrfachanmeldung nicht möglich. Die Punkte werden Ihrem DeutschlandCard Punkte-Konto ca. 1 Woche nach Einlösen des Coupons gutgeschrieben.

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

[www.facebook.com/edeka](https://www.facebook.com/edeka)

[www.instagram.com/edeka](https://www.instagram.com/edeka)

[www.youtube.com/user/edekaonline](https://www.youtube.com/user/edekaonline)

EDEKA center Salzgitter • An der Erzbahn 8 • 38259 Salzgitter • Öffnungszeiten 7-21 Uhr Mo-Sa

# Erfolgreicher Auftakt: Seniorenbüro und WoWieTreff planen weitere Aktionen

50 Seniorinnen und Senioren genossen die „Auszeit vom Alltag“

**Salzgitter.** 50 Seniorinnen und Senioren ließen es sich im Seniorentreff in Lebenstedt so richtig schmecken und durften zuschauen, wie Petra Stürmer und Sabine Dömer vom WoWieTreff zusammen mit Anna Pantsch vom Seniorenbüro der Stadt Salzgitter beim Akkord-Waffelbacken ins Schwitzen kamen. Der leckere Startschuss galt als Auftakt für weitere gemeinsame Veranstaltungen und Projekte des Seniorenbüros und dem WoWieTreff im Seniorentreff Am Strumpfwinkel. Bereits durch die gemeinsame Arbeit im Projekt „Lokale Allianzen für Menschen mit Demenz“ sind die Akteurinnen seit einiger Zeit im engen Austausch, so lag es für die Verantwortlichen nahe, die gute Zusammenarbeit zu vertiefen und gemeinsame Projekte umzusetzen.

Insbesondere alleinlebende Seniorinnen und Senioren nutzen den rege besuchten Seniorentreff in Lebenstedt, um in Gesellschaft „gemeinsam statt einsam“ eine gute Zeit zu haben.



Die Seniorinnen und Senioren haben Spaß an den gemeinsamen Aktionen.

FOTO: STADT SALZGITTER

Dort haben sich diverse Kleingruppen gebildet, um regelmäßige zu basteln, spielen oder zu „sporten“. „Oder alles zusammen“, wie die Teilnehmenden lachend berichten.

Der Seniorentreff ist bereits seit rund 15 Jahren bekannt und Besuchende nehmen gerne an den Angeboten wie zum Beispiel Frühstück, Bingo, Smartphone

Kurs oder auch Gymnastik teil. „Ob nun täglich oder eher gelegentlich, ob in fester Gruppe oder lockerer Atmosphäre, es ist wichtig, Angebote für Menschen zu schaffen, um dem Alleinsein entgegenzuwirken“, sind sich die Verantwortlichen einig. „Denn so erschließen sich dann auch neue Kontakte, Ansprechpartner und -partnerinnen und

Informationsquellen, die rechtzeitig zur Seite stehen können, wenn doch mal Fragen auftreten oder Unterstützungsbedarf aufkommt.“

**Das nächste Event des Seniorenbüros und des WoWieTreff ist ein Adventseinstieg, der am 27. November, von 14.30 bis 16 Uhr im WoWieTreff in der Lessingstraße 17A, in Lebenstedt stattfinden soll.**

## „Zeit zum Zuhören“

**Salzgitter.** Nach der Sommerpause setzt die Literarische Gesellschaft Salzgitter am Mittwoch, 7. August, um 19 Uhr in der Stadtbibliothek Salzgitter-Lebenstedt ihre Reihe „Zeit zum Zuhören“ mit der Lesung „Das literarische Kind“ fort.

Karin Rabe, Holger Hübner sowie Björn und Reinhard Försterling präsentieren an diesem Abend humoristische und satirische Texte zum Thema „Kind“. Mal reflektieren Schriftstellerinnen und Schriftsteller die eigene Kindheit, mal halten Kinder, indem sie Begebenheiten aus der Erwachsenenwelt nachspielen, dieser den Spiegel vor, mal bringen Kinder durch wiederholtes Nachfragen so manchen Erwachsenen in Verlegenheit.

Zu hören sind unter anderem Texte von Erich Kästner, Mascha Kaléko, Wolfdieter Schnurre, Kurt Tucholsky.

Musikalisch begleitet Otto Jansen am Saxophon die Veranstaltung.

## RASTI-LAND

Zeit für Abenteuer

FREIZEIT- & ERLEBNISPARK RASTI-LAND

📍 QUANTHOFFER STR. 9 | 31020 SALZHEMMENDORF

☎ 05153-94070 | WWW.RASTI-LAND.DE

🌿 MEHR ALS 50 ATTRAKTIONEN FÜR DIE GANZE FAMILIE



Genießt eine Abkühlung in unserer Wildwasserbahn!



New!

Verrückt wärts

HERZLICH WILLKOMMEN AUF DEM VOLL VERRÜCKTEN BAUERNHOF!



Wir freuen uns auf einen tollen Sommer mit euch!

BIS ZUM 31.08.24 TÄGLICH  
AB 10 UHR GEÖFFNET!  
WWW.RASTI-LAND.DE



Jetzt ausschneiden,  
mitbringen und sparen!

RASTI-LAND

Zeit für Abenteuer



Jetzt bis zu  
**20 €**  
sparen!

Bei Abgabe/Vorzeigen dieses Coupons an der Eingangskasse vom Rasti-Land erhalten maximal vier Personen je 5 € Rabatt auf den regulären Tageseintrittspreis.

Täglich bis zum 31.08.24 gültig.

Keine Barauszahlung. Nicht in Verbindung mit anderen Aktionen/Angeboten. Verkauf & Vervielfältigung verboten!

Quantthofer Str. 9 • 31020 Salzhemmendorf • Tel. 05153/94070 • info@rasti-land.de

Weitere Infos:

**www.rasti-land.de**

# Akrobatik, Spiel und jede Menge Spaß

Zirkus- und Musicalschule Heimat Salzgitter auf **sommerlicher Workshoptour**

**Salzgitter.** Akrobatik, Spiel und jede Menge Spaß für die Kleinen: Im Rahmen ihres Ferienprogramms hat die Zirkus- und Musicalschule Heimat Salzgitter ein Kinderfest am Piratenspielplatz veranstaltet. Dabei umfasste das kunterbunte Programm Workshops in Tanz und Trommeln, in Akrobatik und Jonglage, und für malbegeisterte Kinder waren einige Staffeleien aufgebaut. Und so herrschte rund um die aufgebauten Zelte ein quirliges Treiben bis in die Abendstunden.

„Jedes Kind verfügt über individuelle Talente, die wir optimal fördern. Musik, Tanz, Theater, Zirkus und Bildende Kunst sind die wesentlichen Inhalte unserer Arbeit“, erläutert Initiator Michael Rolke bei seiner Workshoptournee, die außerdem nach Salzgitter-Bad, nach Gebhardshagen, nach Thiede und Fredenberg führte. „Mit unserer



In den Workshops konnten die Kinder experimentieren und ihre Fähigkeiten individuell ausleben. FOTO: RK

Zirkus- und Musicalschule gehen wir in die sozialen Brennpunkte Salzgitters, auf die Spielplätze und in die Wohnviertel. Durch diese Form aufsuchender

Jugendkulturarbeit erreichen wir Kinder, die sonst kaum einen Zugang zu künstlerischen Aktivitäten haben“, führt er weiter aus. „Hier am Piratenspiel-

platz bieten sich optimale Bedingungen für unser vielfältiges Programm und für einen niederschweligen Zugang der Kinder.“

## Bürgersprechstunde auf dem Wochenmarkt

**Salzgitter.** Ob Ukrainekrieg oder Krieg in Israel, Energiepreise, Inflation oder auch bezahlbarer Wohnraum: Bürgernahe Politik lebt vom Dialog und so laden die Bundestagsabgeordnete Dunja Kreiser und der SPD-Ortsverein Salzgitter Lebenstedt die Bürgerinnen und Bürger im Wahlkreis Salzgitter zur Bürgersprechstunde auf dem Wochenmarkt ein. Am Freitag, 9. August, haben Interessierte zwischen 10 und 12 Uhr die Gelegenheit, sich mit ihren Fragen direkt an die Bundestagsabgeordnete zu wenden. Der Infostand befindet sich auf dem Wochenmarkt an der Chemnitzer Straße, Ecke Creteilpassage. Zwei Tage zuvor gastiert Dunja Kreiser von 10 bis 11.30 Uhr auf dem Wochenmarkt in Salzgitter-Bad (Zugang Bohlweg). Wobei es an beiden Tagen nicht allein die großen Themen sind, die die Menschen beschäftigen oder gar beunruhigen: So schafften beispielsweise eine schlechte Busverbindung oder ein fehlender Ansprechpartner oft Verdruss. Und auch darüber möchte die Bundestagsabgeordnete mit den Besuchenden sprechen.



**REWE CENTER**  
Dein Markt

**REWE CENTER**

Herzlich willkommen in deinem Markt

## 5 Euro Gutschein

Achte auf deinen Kassenbon

5€  
Gutschein\*

Vom 05.08. bis 10.08.2024 erhältst du ab einem Einkaufswert von 50 €\* einen 5 € Gutschein für deinen nächsten Einkauf. Diesen kannst du bis zum 17.08.2024 in deinem REWE Salzgitter ab einem Einkaufswert von 20 €\* einlösen.

\* Ausgenommen sind Zeitungen, Zeitschriften, Bücher, Tabakwaren, Telefonkarten, Pfand/Leergut, Tchibo-Non Food, Treuepunkt-Aktionsartikel, i-Tunes-Karten, Fotoarbeiten, Kauf von Gutscheinen und Geschenkkarten. Pro Einkauf nur ein Coupon einlösbar. Keine Barauszahlung möglich.



5% Rabatt auf alle REWE Regional Produkte

\*Gültig nur mit der REWE App und beim Kauf von mindestens 2 REWE Regional Produkten im Zeitraum vom 15.07. bis 11.08.2024. Kann nicht mit anderen REWE Regional Rabattaktionen kombiniert werden.



Große Vielfalt aus deiner Region



ja! Ja zu Qualität. Ja zum Preis. Immer günstig – ohne auf etwas zu verzichten!



Erlebe einzigartige Genusswelten. REWE Feine Welt – ein Fest für die Sinne!



Kostenloses Parken



Dauerhaft günstige Auswahl zum Tiefpreis. Entdecke alle Artikel in deinem Markt!

Schäferwiese 15 • 38239 Salzgitter

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



Die REWE App

Alle Angebote immer dabei.

# Entspannt durch den Sommer

TÜV NORD teilt **Tipps für Stressmanagement** im Straßenverkehr

**Salzgitter.** Sommer, Sonne, Stress am Steuer? Die heiße Jahreszeit bringt nicht nur Sonnenschein, sondern auch Herausforderungen auf den Straßen mit sich. Mit steigenden Temperaturen häufen sich die Stresssituationen im Fahrzeug – ein Phänomen, das nicht nur das Wohlbefinden der Fahrenden beeinträchtigt, sondern ein Risiko für alle Verkehrsteilnehmerinnen und -teilnehmer darstellt. „Beim Autofahren findet man immer einen Anlass, sich über die Mitmenschen aufzuregen. Doch Ärger bringt nichts – außer einer erhöhten Unfallgefahr“, sagt Peter Winter, Leiter der TÜV Nord- Station Salzgitter-Lebenstedt.

## Erhitzte Gemüter

Im täglichen Verkehr sind es oft Situationen wie rechts überholen, Vorfahrtsmissachtungen oder das Verschlafen grüner Ampeln durch Vorderleute, die die Gemüter erhitzen. Hinzu kommt aggressives Fahrverhalten inklusive Drängeln und riskanten Überholmanövern,

die gefährlich sind. Kommen dichter Verkehr, Zeitdruck und die Hitze des Sommers zusammen, kann das schnell zu entsprechenden Wutanfällen führen. „Erste Anzeichen sind feindselige Gedanken gegenüber anderen Verkehrsteilnehmenden“, sagt der Stationsleiter. Diese können kurzfristig in aggressivem Verhalten münden, aber auch dauerhaft den Fahrstil prägen. „Die spezielle Situation im Fahrzeug, in dem man sich zwar mitten in der Öffentlichkeit, aber zugleich in einem privaten Schutzraum befindet, begünstigt das Ausleben von Aggression“, erklärt Winter. Daher lassen viele in der Anonymität hinterm Steuer ihren Gefühlen freien Lauf, ohne Konsequenzen fürchten zu müssen.

## Bewusst reflektieren

Um den Stressfaktoren im Straßenverkehr zu begegnen, sei ein erster wichtiger Schritt die Selbstbeobachtung. „Indem man das eigene Verhalten bewusst reflektiert, lassen sich überzogene Reaktionen erkennen und abmildern“, sagt



Läuft es im Straßenverkehr nicht so wie gewünscht, liegen den Menschen am Steuer oft die Nerven blank.

FOTO: SEB\_RA

Winter. In schwierigen Situationen helfe es zudem, tief durchzuatmen und sich bewusst zu machen, dass man auf diese externen Faktoren keinen direkten Einfluss hat. Ein weiterer Schlüssel, um Anspannungen im Straßenverkehr zu reduzieren, liege in einer guten Vorbereitung: Das Verlassen des Hauses mit ausreichendem Zeitpuffer, das Meiden von Stoßzeiten sowie Informationen über die aktuelle

Verkehrslage vor Fahrtantritt sind einfache, aber effektive Maßnahmen, um den Stresspegel niedrig zu halten. Bei längeren Strecken bieten sich regelmäßige Pausen an, um zu entspannen und die Fahrt angenehmer zu gestalten. „Ein Spaziergang im Grünen dämpft messbar körperliche Stressreaktionen. Schon 20 bis 30 Minuten genügen, damit der Kortisol-Spiegel sinkt“, erklärt der TÜV-Experte.

## Hörbücher entspannen

Gerät man dennoch in einen Stau, können entspannende Aktivitäten wie das Hören von Musik oder Hörbüchern helfen, die Wartezeit zu überbrücken und die Stimmung zu heben. Für zusätzlichen Ausgleich sorgen gezielte Übungen: Kurze Spaziergänge vor der Abfahrt oder leichte körperliche Aktivitäten wie das bewusste Anspannen und Entspannen der Muskulatur können dazu beitragen, gelassen und fokussiert zu bleiben. Auch das Mitsingen zur Radiomusik kann eine effektive Methode sein, um Stress abzubauen und die Fahrt zu genießen. „Es ist völlig normal, sich hin und wieder im Straßenverkehr aufzuregen, aber wichtig ist, dass wir dem Ärger nicht das Steuer überlassen“, unterstreicht Winter. „Indem wir diese einfachen Tricks bei unseren täglichen Fahrten anwenden, verbessern wir nicht nur die Verkehrssicherheit, sondern auch unser Wohlbefinden auf der Straße, ganz gleich zu welcher Jahreszeit.“

## „Genusswelten“ im Fredenberg Forum

Lissy Felgenhauer präsentiert zahlreiche malerische Werke

**Salzgitter.** Malerei rund um die „Genusswelten“ will Lissy Felgenhauer ab Freitag, 9. August, 16 Uhr in der Begegnungsstätte Brücke des Fredenberg Forums an der Kurt-Schumacher-Ring 4 präsentieren. Geboren 2000 in Salzgitter hat sie ihr Abitur 2019 abgelegt. Seit 2020 studiert sie Kunst, Kunstpädagogik und Textiles Gestalten. Als Motive hat sie sich die kleinen, belebenden Mo-

mente des Lebens ausgesucht.

„Unser Leben wird von Schnelligkeit und hohen Erwartungen beeinflusst. Wir wollen immer mehr und übersehen dabei oft die kostbaren Momente im Leben. Doch gerade in den kleinen Augenblicken liegt oft die Bedeutung des Lebens“, ist die Künstlerin überzeugt. „Daher möchte ich die Betrachtenden mit meinem leidenschaftlichen

Blick für Details und der Liebe zu Farbnuancen auf eine Reise durch Genusswelten führen. Ich möchte mit meiner Kunst Menschen dazu inspirieren, die Welt mal mit anderen Augen zu sehen und die bedeutenden Momente zu genießen.“

Die Ausstellung wird um 16 Uhr mit einem Grußwort von Doris Holletzek, der Vorsitzenden des Fredenberg Forums eröffnet.

Eine Einführung in ihr Werk gibt die Künstlerin selbst. Musikalische Umrahmung steuert Philipp Adamec mit eigenen Stücken auf seiner Gitarre bei. Die Bilder sind bis 19. Dezember im Fredenberg Forum zu sehen. Besichtigungstermine können gerne unter fredenberg-forum@t-online.de oder Tel. 05341 / 50512 vereinbart werden. Bürozeiten sind Montag bis Donnerstag von 9 bis 11 Uhr.



Lissy Felgenhauer will mit ihren malerischen Werken in "Genusswelten" entführen.

FOTO: PRIVAT



- 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



Heizen mit norddeutscher Luft

# Die Wärmepumpe – Ihre Heizlösung für die Zukunft.

Jetzt sichern!  
Förderung bis  
**70%**

## Jetzt ist der richtige Zeitpunkt sich um Ihre neue Heizungsanlage zu kümmern.

Die neue Förderung für Wärmepumpen ist da und es sind bis zu 70% Förderung möglich.

Klimaschutz geht uns alle an. Die Boie GmbH & Co.KG aus Lübeck hat das Prinzip der Nachhaltigkeit längst erkannt. Seit 2008 versorgt das bereits 1876 gegründete Traditionsunternehmen viele Haushalte mit Wärme aus norddeutscher Luft. Boie ist der Wärmepumpenexperte in der Region nicht nur was die Installation angeht, auch bei der Förderung durch die KfW ist Boie zertifizierter Partner. Boie arbeitet im Bereich Wärmepumpen als Premiumpartner mit der Firma Daikin zusammen. Dem führenden Hersteller von Wärmepumpen sowie Lüftungs- und Klimaanlage. Die Wärmepumpen des Boie Wärmepaketes entlasten die Umwelt nachhaltig, nutzen die natürliche Umweltwärme und sparen so erheblich CO<sub>2</sub>.

## Modernste Technologie von Daikin – Förderung bis zu 70%.

Für den Einsatz von Wärmepumpen im Altbau hat die Bundesregierung im Jahr 2024 ein großes Förderprogramm gestartet. Die Boie Förderexperten errechnen mit Ihnen, auf wieviel Förderung Sie sich einstellen können. Diesen persönlichen Service schätzen unsere Kunden sehr. Wir nehmen uns für jeden Wärmepumpeninteressenten ausreichend Zeit, um alle offenen Fragen zu beantworten. „Der Einbau von Wärmepumpen wird durch das am 01.01.2024 verabschiedete GEG aktiv vorangetrieben. Die Förderung von bis zu 70% ist dabei ein ausschlaggebender Faktor, den Wärmepumpeninteressenten auf das Thema zu sensibilisieren“ sagt Carsten Gamst Boie-Verkaufsleiter. Insbesondere die Daikin Wärmepumpe Altherma 3 HHT/HMT/RMT eignen sich ideal für die energetische Sanierung von Bestandsgebäuden. Die neueste Generation Wärmepumpen sind alle förderungsfähig und ersetzen die alte Öl- oder Erdgasheizung problemlos.“ Mit Hilfe der innovativen Wärmepumpentechnik ist fast jeder Hausbesit-

zer in der Lage sich von seiner alten Heizung zu trennen und effektiv und ohne fossile Brennstoffe mit einer Wärmepumpe zu heizen“

## Neubau oder Sanierung? Boie hat die passende Lösung.

Welche Wärmepumpen Systeme bietet Boie? „Unsere Kunden können zwischen verschiedenen Systemen wählen. Wir haben Luft-/Wasser-Wärmepumpen speziell für den Neubau Sektor mit Fußbodenheizung und seit über zwei Jahren sind wir in der Lage auch für die Umrüstung von Öl- oder Erdgasheizungen eine Alternative anzubieten. Wo liegen die Unterschiede zwischen Wärmepumpensystemen für den Neubau und der Sanierung? Im Neubausektor werden heutzutage nur noch Niedertemperatur Heizungen mit sehr geringen Vorlauftemperaturen bis 35°C eingesetzt. Das sind ideale Bedingungen für eine Luft-/Wasser-Wärmepumpe auch im Winter. Im Sanierungsfall, zum Beispiel bei alten Öl- oder Erdgasheizungen, haben Endkunden meistens Heizkörpersysteme mit Vorlauftemperaturen über 55°C. Hier kommen

**= 70%** Maximale Förderung  
Grundförderung und Boni lassen sich kombinieren bis zu einer maximalen Förderung von 70%.

**+ 30%** Einkommensbonus  
Gilt für selbstnutzende Wohneigentümer mit einem Haushaltseinkommen bis 40.000 Euro.

**+ 20%** Geschwindigkeitsbonus  
Gilt für selbstnutzende Wohneigentümer, die bis 31.12.2028 auf eine regenerative Heizung umrüsten.

**+ 5%** Innovationsbonus  
Gilt bei der Nutzung von Wärmepumpen mit natürlichem Kältemittel sowie Grundwasser- und Erdwärmepumpen.

**30%** Grundförderung

herkömmliche Wärmepumpen an ihre Leistungsgrenzen. „Mit unserem neuen Daikin System Altherma HHT/HMT ist das jetzt kein Problem mehr!“ so Gamst. Was ist an dieser Wärmepumpe anders als an herkömmlichen Luft-/Wasser-Wärmepumpen? Wärmepumpen haben sich in den letzten zehn Jahren technisch enorm weiterentwickelt. Die neue Altherma HHT/HMT ist mit der neusten Verdichter Technologie ausgestattet in Verbindung mit dem neuen und umweltfreundlicherem Kältemittel R32 (ab Mitte 2024

R290) kann die Altherma HHT/HMT Vorlauftemperaturen bis zu 70°C realisieren. Der Einbau von Wärmepumpen wird durch die Bundesregierung aktiv vorangetrieben. Der Einbau einer neuen Wärmepumpe wird gefördert, das neue GEG (Gebäude Energie Gesetz) ist endgültig verabschiedet.

Mehr Infos dazu: [energiewechsel.de](http://energiewechsel.de)

## Jetzt ist der richtige Zeitpunkt zu handeln.

Wir sind Ihre Wärmepumpen Experten und begleiten Sie von der Angebotserstellung bis zu Inbetriebnahme Ihrer neuen Wärmepumpe. Lassen Sie sich von unserem Experten beraten:

**Boie Niederlassung Braunschweig**  
05307-980978-0



## Heizen auch Sie in Zukunft mit norddeutscher Luft.

Jetzt ist der richtige Zeitpunkt sich um Ihre neue Heizungsanlage zu kümmern. Bis zu **70% Förderung vom Staat** kassieren.

QR-Code scannen oder anrufen **0451 15034400** und Beratungstermin vereinbaren!





**Boie GmbH & Co.KG**  
Niederlassung Braunschweig  
Wendebrück 11d  
38110 Braunschweig-Wenden  
[www.boie.com](http://www.boie.com)

# Der Spaß kommt nicht zu kurz

Steven Baker und Michael van Merwyk kommen zum **Kulturfrühstück**



Spielen in der Brücke: Michael van Merwyk und Steve Baker begleiten das Kulturfrühstück am 25. August. FOTO: ANDRÉ SCHULZ

**Salzgitter.** Wer die Kombination aus Michael van Merwyks gefühlsbetonter Gitarrenarbeit und Steve Bakers groovendem Harpspiel hört, könnte meinen, sie hätten ein Leben lang miteinander gespielt. Zu hören ist das Duo beim Kulturfrühstück des Fredenberg Forums am Sonntag, 25. August, ab 11 Uhr in der Begegnungsstätte Brücke. Das Programm umfasst sowohl Eigenkompositionen der beiden Akteure als auch spontane Interpretationen von Liedern aus einem breiten Spektrum, das von Blues über Folk bis Rock'n'Roll reicht. Dabei soll der Spaß nie zu kurz kommen.

Der gebürtige Londoner Steve Baker blickt auf eine 40-jährige Karriere als Profi-Harpspieler zu-

rück. Seine Arbeit, sowohl als hochangesehener Live- und Studiomusiker als auch als wegweisender Fachbuchautor, Lehrer und Workshop-Leiter, hat eine Generation von Harpspielern in vielen Ländern inspiriert und ihn zu einem der bedeutendsten Harpspieler unserer Zeit gemacht. Harp-Fans lieben seine rhythmisch geprägte und sofort erkennbare melodische Spielweise, die einen tiefen Respekt vor der Blues-Tradition zeigt, aber Elemente aus Country, Folk, Funk, Soul und Jazz scheinbar mühelos einbezieht.

Steve Bakers ausdrucksvoller und lyrischer Sound vermittelt eine bemerkenswerte emotionale Intensität, die das Beste aus der Tradition mit Modernem in Einklang bringt und immer den direkten Weg in die Herzen der Zuhörer findet. Im Laufe seiner Karriere hat er mit einer Vielzahl unterschiedlicher Künstler als Begleiter und Partner gearbeitet, darunter Tony Sheridan, Franz-Josef Degenhardt, Chris Jones, Abi Wallenstein oder Dave Goodman. Als Studiomusiker hat Steve Baker bei hunderten von Aufnahmen für zahlreiche Künstler mitgewirkt, darunter auch Achim Reichel, Hannes Wader, Stefan Stoppok, Dieter Bohlen und Klaus Doldinger.

Der Sänger, Gitarrist und Songschreiber Michael van Merwyk lernte sein Handwerk in der Hausband des berühmten Blues-Clubs Roadhouse in Rheda-Wiedenbrück. Gemeinsam mit Musiker-Legenden wie Jimmy Rogers oder Larry Garner wurde dort gejammt und gefeiert. Sein Stil ist unverkennbar: autodidaktisch und emotional. Seine Stimme brummelt wie eine Mischung aus Dr. John und Johnny Cash, sein Gitarrenspiel ist funky wie Johnny Guitar Watson und rau wie Albert King.

Egal ob akustisch, elektrisch

## Mitmachen und gewinnen

Das Fredenberg Forum und hallo Salzgitter verlosen zweimal zwei Tickets für das Kulturfrühstück am Sonntag, 25. August 2024, um 11 Uhr in der Begegnungsstätte Brücke. Wählen Sie einfach die Hotline (0137) 988082705 und folgen Sie der Ansage. Alle Anrufe, die am 3. und 4. August 2024 eingehen, nehmen teil. Die Gewinner werden telefonisch benachrichtigt. Der Anruf kostet 50 Cent aus dem Festnetz, Mobilfunktarife können abweichen.

oder auf der Lap-Steel: hat es Saiten, wird es von Michael van Merwyk gespielt. Seine Eigenmarke Americana Euro Style wird gleichermaßen von der Fachpresse gelobt und bei internationalen Musikern und Veranstaltern geschätzt. So wurde er als einer der wenigen Europäer sogar zweimal auf das renommierte „Lucerne Bluesfest“ eingeladen und spielte auf CD's mit Larry Garner und Big Daddy Wilson, die er auch häufig auf ihren Tourneen als Musiker begleitete.

Der über die Jahre mehrfach ausgezeichnete Musiker und Komponist wurde zuletzt 2016 bei den German Blues Awards zum Besten Blues-Sänger und Besten Blues Gitarristen Deutschlands gekürt. All das ist „Made in Merwyk“, weil mit so viel Erlebtem das Texten und Komponieren zum Kinderspiel wird. Der Eintritt zum Kulturfrühstück kostet 20 Euro (Mitglieder zahlen). Karten gibt es nur im Vorverkauf per E-Mail an fredenberg-forum@t-online.de oder unter Tel. (05341) 50512.

PAZ

News der Peiner  
Allgemeinen Zeitung  
direkt auf WhatsApp



Einfach QR-Code scannen und den kostenlosen WhatsApp-Kanal abonnieren

WhatsApp

## Steuern werden fällig

**Salzgitter.** „Im August sind wieder Steuern und Gebühren zu zahlen“, wie es beim Fachdienst Haushalt und Finanzen der Stadt Salzgitter heißt. Er bittet die Abgabenträger bis zum Tage der Fälligkeit durch Überweisung auf eines seiner Postgiro- oder Bankkonten zu begleichen. Am 15. August werden die Grundsteuer A und B, die Straßenreinigungsgebühr, die Hundesteuer, die Zweitwohnsitzsteuer, die Gewerbesteuvorauszahlung sowie die Abfallentsorgungsgebühren des Städtischen Regiebetriebs (SRB) für den Zeitraum Juli

bis September fällig.

Das Team Steuern weist darauf hin, dass nur die Steuerpflichtigen, bei denen eine Änderung eingetreten ist, einen neuen Jahresbescheid für die Steuern erhalten. Für alle anderen gilt die Festsetzung im letzten Steuerbescheid. Die Beiträge müssen bis zum Tag der Fälligkeit durch Überweisung beglichen werden. Dies gilt nicht für die Abgabenträger, die der Stadtkasse eine Einzugsermächtigung zur Abbuchung im Lastschriftinzugsverfahren erteilt haben.

## Gebührenzahlstelle geschlossen

**Salzgitter.** Aufgrund einer Fortbildung bleibt die Gebührenzahlstelle der Stadtkasse

der Stadt Salzgitter am Dienstag, 6. August ganztägig geschlossen.

# Genuss und Musik: Stadtfrühstück auf dem Schlosshof

**Bürgerstiftung Salzgitter** lädt ein – Tische können bereits reserviert werden

**Salzgitter.** „Pack den Picknickkorb und komm mit deiner Familie und Freunden auf den Schlosshof.“ Unter diesem Motto lädt die Bürgerstiftung Salzgitter wieder zum beliebtesten Stadtfrühstück ein. Dafür verändert sich der Schlosshof in Salder am Sonntag, 11. August, ab 11 Uhr wieder in eine fröhliche Picknickwiese mit Tischen und Bänken. Die Teilnehmenden genießen ihr Frühstück und Picknick unter freiem Himmel, begleitet von der Musik der Salzgitteraner Sängerin Maike Hammerschmidt.

Tickets für das Stadtfrühstück sind bei der WEVG in Salzgitter-

Lebenstedt und Salzgitter-Bad zu den bekannten Öffnungszeiten erhältlich. Ein großer Tisch kostet vierzig Euro, ein halber Tisch zwanzig Euro. Den gesamten Erlös wollen die Organisatoren wie gewohnt für wohltätige Zwecke verwenden. Es wird empfohlen, die Karten im Vorfeld zu kaufen, da an der Tageskasse nur noch Restkarten verfügbar sein werden. „Packen Sie Ihren Picknickkorb, bringen Sie gerne Sonnenschirme mit und freuen Sie sich auf einen wunderbaren Tag“, appelliert Rainer Krause, Vorstand der Bürgerstiftung. „Kommen Sie vorbei, haben Sie Spaß und tun Sie gleichzeitig Gutes.“



Die Organisatoren freuen sich bereits riesig auf die Veranstaltung auf dem Schlosshof Salder.

FOTO: PRIVAT

Die Bürgerstiftung Salzgitter engagiert sich für soziale Projekte und die Unterstützung bedürftiger Menschen in der Stadt und ihrer Umgebung. Als gemeinnützige Organisation fördert sie Projekte und Initiativen in den Bereichen Bildung, Kultur, Soziales und Umweltschutz. Sie lebt vom Engagement der Bürger, und Spenden, Sponsoren und ehrenamtliche Mitarbeiter seien die Säulen ihrer erfolgreichen Arbeit.

Daher gelte der Volksbank als Hauptsponsor sowie weiteren Partnern ein besonderer Dank für die fortwährende Unterstützung.

## Selbsthilfegruppe Post-Covid: Noch Plätze frei

**Salzgitter.** Die Pandemie scheint überstanden und Corona kein allgegenwärtiges Thema mehr in der Gesellschaft zu sein. Dabei haben viele Menschen mit Post-Covid zu

kämpfen, leiden noch Monate nach der Erkrankung unter umfassenden seelischen und körperlichen Langzeitfolgen. Angefangen bei Symptomen wie Erschöp-

fung und Atemproblemen reicht das Spektrum dabei bis hin zu eingeschränkter Leistungsfähigkeit. In den beiden Selbsthilfegruppen des Paritätischen Wohlfahrtsver-

bands sind noch Plätze für Betroffene frei. Die nächsten Austauschtreffen starten am Montag, 5. August, von 10 bis 11.30 Uhr und 17 bis 18.30 Uhr an der Marien-

bruchstraße 61 – 63 in Lebenstedt. Um Voranmeldung unter 05341-846713 oder kiss-sz@paritaetischer.de wird gebeten. Die Treffen sind kostenfrei.

### Medizin

### ANZEIGE

Thema: Rheumatische Schmerzen

## Das Schmerzgel bei Gelenkschmerzen

Anwender sind begeistert

Bei Gelenkschmerzen greifen viele zum Schmerzgel. Dabei sehen immer mehr Anwender von chemischen Produkten ab und suchen Hilfe aus der Natur. Was bereits zahlreiche Verwender begeistert: das natürliche Rubaxx Schmerzgel aus der Apotheke (rezeptfrei)!



„Das Gel hat mir sehr gut geholfen. Schmerzlindernd und gut verträglich“, freut sich Eva K. über „die schnelle Hilfe“ bei ihren Gelenkschmerzen. Auch andere Verwender sind von der Wirkkraft des Rubaxx Schmerzgels begeistert. So berichtet Heinz K.: „Ich habe Knieprobleme und nach längeren Wanderungen ist das Schmerzgel ein Muss.“ Das Geheimnis hinter dem Gel? Der darin enthaltene natürliche Arzneistoff Rhus toxicodendron!

### Stark bei Schmerzen

Rhus toxicodendron wirkt schmerzlindernd bei rheumatischen Schmerzen. Auch bei Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen verschafft der Wirk-

stoff Linderung. Rubaxx Schmerzgel bietet wirksame und gut verträgliche Hilfe aus der Natur. Es lässt sich gezielt auf den zu behandelnden Stellen auftragen und ist auch zur Anwendung bei chronischen Schmerzen geeignet.

Für Ihre Apotheke: **Rubaxx Schmerzgel** (PZN 18709526)

**JETZT NEU** 180g Vorteils-packung

Abbildung Betroffenen nachempfunden, Namen geändert

RUBAXX SCHMERZGEL. Wirkstoff: Rhus toxicodendron Dil. D6. Homöopathisches Arzneimittel bei Besserung rheumatischer Schmerzen 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

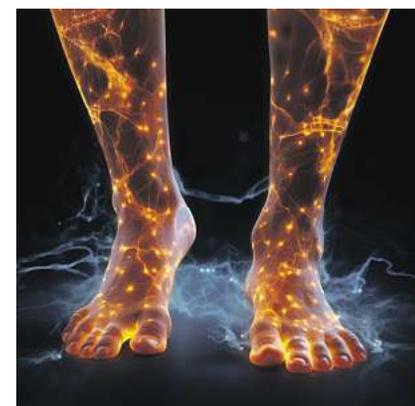
20108101\_002424

Nervenschmerzen mit Begleiterscheinungen wie ...

## Brennen, Kribbeln, Taubheitsgefühle?

Oft stecken die Nerven dahinter!

Zahlreiche Deutsche leiden unter brennenden Schmerzen in Beinen oder Füßen, die häufig durch ein Kribbeln oder Taubheitsgefühle begleitet werden. Dahinter stecken oft die Nerven. Durch Stoffwechselstörungen wie z. B. Diabetes können diese gereizt oder geschädigt werden. Die Folge: Nervenschmerzen.



### Nervenschmerzen richtig behandeln

Bei Nervenschmerzen zeigen viele Schmerzmittel nur wenig Wirkung, denn sie bekämpfen meist Entzündungen. Bei Nervenschmerzen handelt es sich hingegen häufig um geschädigte oder gereizte Nerven. Um Nervenschmerz-Patienten zu helfen, entwickelten Experten das Arzneimittel Restaxil (Apotheke, rezeptfrei), das mit 5-fach-Wirkkraft direkt bei Nervenschmerzen ansetzt. Der darin enthaltene Arzneistoff **Iris versicolor** kommt z. B. laut Arzneimittelbild bei ziehenden und brennenden Schmerzen bis in die Füße zum Einsatz. **Gelsemium**

**sempervirens** setzt wiederum im zentralen Nervensystem an.

**Genial:** Die natürlichen Schmerztropfen haben keine bekannten Neben- oder Wechselwirkungen.

**Exklusiver Tipp für Sie**

Jetzt Restaxil Tropfen auf **pureSGP.de** bestellen und bis zu **17% sparen!**

\*gilt beim Kauf von mehreren Packungen

Abbildung Betroffenen nachempfunden

RESTAXIL. Wirkstoffe: Gelsemium sempervirens Dil. D2, Spigelia anthelmia Dil. D2, Iris versicolor Dil. D3, Cyclamen purpurascens Dil. D3, Cimicifuga racemosa Dil. D2. Homöopathisches Arzneimittel bei Neuralgien (Nervenschmerzen). www.restaxil.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • Restaxil GmbH, 82166 Gräfelfing



# Weinfest in Salzgitter-Bad

von Donnerstag 8. August bis Sonntag, 11. August 2024



20975501\_002424

Du willst durchstarten?

Dann komm in unser Team!

**fessel & partner**  
Steuerberater

Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir (m/w/d)

- Kaufleute für Büromanagement
- Steuerfachangestellte
- Steuerfachwirte
- Bilanzbuchhalter

Partnerschaftsgesellschaft mbB

**fessel & partner**

Gittertor 14 · 38259 Salzgitter

Telefon: +49 5341 8170-0

E-Mail: stb@fessel.net

Internet: www.fessel-partner.de

Ihr Erfolg ist unser Ziel!  
Seit über 90 Jahren Ihr  
zuverlässiger Partner im  
Steuerrecht!



Dipl.-Kfm.

**Carsten Rullmann**

Steuerberater  
Fachberater für den  
Heilberufbereich  
(IFU/ISM gGmbH)

**Thorsten Winter**

Steuerberater  
Fachberater für  
Unternehmensnachfolge  
(DStV e.V.)



20774401\_002424

## Beim edlen Rebensaft lässt sich's gut feiern

32. Söltener Weinfest verspricht Spaß und jede Menge Unterhaltung



Beim Weinfest lassen sich in geselliger Runde edle Winzertropfen probieren.

FOTO: PRIVAT

**Bewerben Sie auch Ihre Veranstaltungen**

**DIE HALLO WOCHENENDE WÜNSCHT EIN TOLLES WEINFEST**

Ihr Mediaberater

Domenik Reiter • 05171 406 168  
d.reiter@mno-niedersachsen.de



21202301\_002424

**wohnbau SALZGITTER**

**Dein Raum für Weingenuss**

Salzgitter-Bad | Salzgitter-Lebenstedt | Peine

www.wohnbau-salzgitter.de

Fotos: © Adobe Stock / Robert\_Peak (Frau) | ChansonParl (Weinlaub)

20869801\_002424

**Salzgitter.** Wenn das kein Grund zum Feiern ist: Zum mittlerweile 32. Mal steigt in diesem Jahr das bei Alt und Jung beliebte Söltener Weinfest auf dem Marktplatz in Salzgitter-Bad. Von Donnerstag, 8. August, bis Sonntag, 11. August, verwandelt sich dazu der obere und untere Marktplatz mit verschiedenen Hütten und Ständen in ein gemütliches kleines Winzerdorf. Die Werbegemeinschaft Salzgitter Bad e.V. als Veranstalter freut sich darauf, mit möglichst vielen Gästen aus Salzgitter und der Region auf einen stimmungsvollen Abend voller Weinfreude, kuli-

narischer Genüsse und festlicher Stimmung anzustoßen.

Vier Weinhändler präsentieren hier in bewährter Weise wieder ihre exquisiten und erlesenen Rebensäfte und laden alle Weinkenner und solche, die es werden wollen, zum gemütlichen Probieren und Plauschen ein. Für alle, die einem Gläschen Wein nicht so viel abgewinnen können, bietet das beliebte Cocktailtaxi spritzige Alternativen.

Und weil zu Wein und Co. auch ein paar pikante "Grundlagen" munden, wird es auch wieder knusprigen Krustenbraten, köstliche Flammkuchen-Kreationen und leckere Kartoffelpuffer geben. Wer es lieber lieblich mag, findet selbstverständlich auch süße Alternativen wie Pofertjes, Crêpes und Softeis.

Für die richtige Party- und Stimmungsmusik zum Schunkeln, Mitsingen und Fröhlichsein sorgen am Donnerstagabend von 18 bis 21 Uhr das Trio Dick & Durstig, am Freitagabend zwischen 18 und 23 Uhr die Band "night-n-Day" im Wechsel mit Leon Adriano, am Samstagnachmittag von 14 bis 17 Uhr das Andy Lee Duo, am Samstagabend von 18 bis 23 Uhr die "Cantores" und am Sonntagnachmittag bis in die Abend-

stunden noch einmal (16 bis 20 Uhr) die Band Dick & Durstig. Außerdem gibt es zum Frühschoppen am Samstag zwischen 11 und 14 Uhr sowie am Sonntag zwischen 11 und 15 Uhr Musik von DJ Mockel.

Und auch die kleinen Gäste kommen nicht zu kurz, sie dürfen sich am Samstag, 10. August, von 9 bis 15 Uhr über ein großes Kinderfest freuen, das Spiel- und Schreibaren Klaper anlässlich seines 30-jähriges Bestehens feiert. Außerdem gibt es ein Kinderkarussell und eine Hüpfburg.



Edle Tropfen für Genießer stehen im Mittelpunkt des Weinfestes.

FOTO: PIXABAY

### Wochenmarkt wird verlegt

**Salzgitter.** Anlässlich des Weinfestes am Samstag, 10. August, wird der üblicherweise samstags

auf dem Marktplatz in Salzgitter-Bad stattfindende Wochenmarkt an den Altstadtweg verlegt.

# Weinfest in Salzgitter-Bad

von Donnerstag 8. August bis Sonntag, 11. August 2024

20977901\_002424



Das Trio Dick & Durstig wird das Fest am Donnerstag einläuten.

FOTO: PRIVAT

## Gute Laune ist beim Weinfest garantiert

Musik sorgt für gute Laune, Musik bedeutet Stimmung und Geselligkeit. Deshalb spielt Musik auch beim 32. Sölter Weinfest wieder eine große Rolle. Jeden Tag begleiten Bands und Unterhaltungskünstler die Besuchenden durch den Tag und sorgen für ausgelassene Stimmung.

### Schlager und mehr mit Dick & Durstig

Gleich zweimal tritt "Dick & Durstig" zum Weinfest auf: Am Donnerstagabend läutet das Trio von 18 bis 21 Uhr das beliebte Fest ein und macht darüber hinaus am Sonntag von 16 bis 20 Uhr den "Kehraus" beim Weinfest. Die Band, die sich als Hausband des Fischrestaurants Gosch auf Sylt etabliert hat, möchte auf dem Weinfest mit Cover-Hits von den Schürzenjägern bis hin zu Tina Turner für Stimmung sorgen. Es darf also mitgeschunkelt werden, was das Zeug hält.

### Piano-Rock'n'Roll mit Andy Lee

Am Samstag von 14 bis 17 Uhr gastiert der Pianorocker Andy Lee auf dem Weinfest. Das bedeutet: Tasten-Power in Vollendung - mit guter Laune-Garantie. Sein Programm: Rock'n'Roll, Rockabilly und Country vom Feinsten. Im perfekten Zusammenspiel liefern sich Andy Lee und sein Kontrabassist packende musikalische Dialoge. Andy Lee wechselt während der Sets immer wieder vom Piano zur Westerngitarre. Spontanität zeichnet das Duo aus.

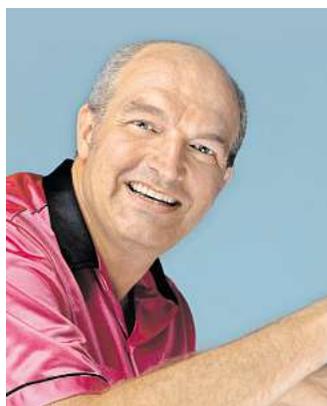
### DJ Mockel sorgt für Partystimmung

Seit mehr als vier Jahrzehnten ist DJ Mockel auf vielen Bühnen der Welt zu Hause, um Menschen mit den besten Hits zu versorgen, die die Musike-



DJ Mockel ist beim Frühschoppen dabei.

FOTO: PRIVAT



Piano-Rock'n'Roller Andy Lee verspricht Tastenpower.

FOTO: MARTIN HUCH

schichte zu bieten hat. Deshalb darf er auf dem Weinfest nicht fehlen. Am Samstag von 11 bis 14 Uhr und am Sonntag von 11 bis 15 Uhr wird er für den musikalischen Rahmen des Weinfrühschoppens sorgen.

### Programm zum 32. Weinfest

#### Donnerstag, 8. August

**18.00 - 21.00 Uhr:**  
Trio Dick & Durstig

#### Freitag, 9. August

**19.00 Uhr:**  
Offizielle Eröffnung des Festes durch den Ortsbürgermeister  
**18.00 - 23.00 Uhr:**  
Musik mit night-n-Day & Leon Adriano

#### Samstag, 10. August

**9.00 - 15.00 Uhr:**  
Großes Kinderfest bei Spielwaren Klaper  
**11.00 - 14.00 Uhr:**  
Weinfrühschoppen mit DJ Mockel  
**14.00 - 17.00 Uhr:**  
Andi Lee Duo  
**18.00 - 23.00 Uhr:**  
Cantores

#### Sonntag, 11. August

**11.00 - 15.00 Uhr:**  
Weinfrühschoppen mit DJ Mockel  
**16.00 - 20.00 Uhr:**  
Dick & Durstig

### Gemeinsam vor Ort!

- Persönlicher Service und individuelle Tarif- und Energieberatung
- Salzgitter liegt uns am Herzen: Wir fördern soziale, kulturelle und sportliche Projekte und machen uns für den regionalen Einzelhandel stark
- Vielfältige Angebote und Förderprogramme
- Ausbau der E-Mobilität in Salzgitter



GEMEINSAM  
VOR ORT!



Kundenzentrum  
SZ-Lebenstedt

Albert-Schweitzer-Straße 7-11



Kundenzentrum  
SZ-Bad

Bohlweg 1

20768101\_002424



## Sichern Sie Ihr Einkommen.

**Ihre Arbeitskraft ist Ihr wichtigstes Kapital.**

Mit dem VGH Berufsunfähigkeitsschutz sichern Sie die finanziellen Folgen durch Unfall, Krankheit oder Pflegebedürftigkeit ab.

Mehr erfahren unter [sparkasse-hgp.de/bu-schutz](https://sparkasse-hgp.de/bu-schutz) oder Termin vereinbaren unter 05121 871-0

**VGH**



**Weil's um mehr als Geld geht.**

18750501\_002424

Eine Sonderveröffentlichung  
von Hallo Wochenende

**hallo**  
wochenende



FOTO: IMAGO IMAGES

WWW.REISEREPORTER.DE

# Örebro – „das Herz von Schweden“

Darum ist diese **wunderschöne Stadt** einen Besuch wert

**W**ährend Stockholm und Göteborg häufig besucht werden, ist die Stadt Örebro für viele Schweden-Reisende noch ein Geheimtipp. Dabei hat sie zahlreiche Highlights zu bieten.

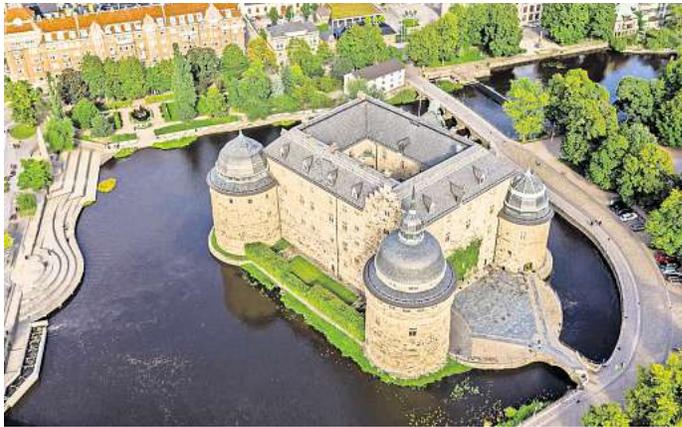
Örebro gilt als das „Herz von Schweden“. Geografisch gesehen stimmt das allerdings nicht ganz, denn die Stadt liegt im Süden Schwedens, ungefähr auf einer Höhe mit Stockholm und rund 200 Kilometer westlich der Hauptstadt. Doch da es sich etwa auf halber Strecke zwischen den zwei größten Städten des Landes, Stockholm und Göteborg, befindet, ergibt die Verortung mit dem „Herzen“ wieder Sinn.

Die etwa 155.000 Menschen in Örebro sind stolz, denn sie haben nicht nur ein Wahrzeichen, sondern zwei: ein Schloss und einen Pilz! Was es mit Letzterem auf sich hat, verraten wir später. Doch die beiden Stadt-Symbole sind nicht das Einzige, was Örebro zu einem Ort macht, den du unbedingt besuchen solltest. Bist du neugierig geworden? Dann erfährst du jetzt mehr über Örebro.

## Örebros Schloss

So wie Örebro als Herz Schwedens gilt, so ist Örebros Schloss das Herz der Stadt. Malerisch erhebt es sich auf einer Insel inmitten des Flusses Svartån, der sich durch das Stadtzentrum schlängelt.

Wann genau das Schloss errichtet wurde, weiß bis heute niemand, wohl aber, dass ab dem 13. Jahrhundert eine Festungsanlage vor Ort entstand. Das Ge-



Das Schloss von Örebro ist eines der bekanntesten Wahrzeichen der Stadt.

FOTO: IMAGO/WIRESTOCK

bäude, das zunächst der Verteidigung und als Gefängnis diente, wurde später zu einem Ort, wo die schwedischen Könige während ihrer Reisen durchs Land nächtigten. Ab 1573 ließ es der Sohn vom damaligen Schwedenkönig Gustav I. Wasa, der spätere König Karl IX., in ein Residenzschloss verwandeln – was 50 Jahre dauern sollte.

Über QR-Codes an vielen Bildern kannst du tiefer in die Geschichte eintauchen. Es gibt auch regelmäßige Führungen.

## Svampen, der „Pilz-Wasserturm“

Örebros zweites Wahrzeichen Svampen, übersetzt „der Pilz“, ist ein bis heute aktiver Wasserturm. Der pilzförmige Turm steht knapp zwei Kilometer nördlich des Zentrums und misst 58 Meter, wobei sich auf 52 Metern eine Skybar mit Restaurant befindet. Sie ist täglich wo-

chentags zwischen 11 und 14.30 Uhr und am Wochenende bis 15 Uhr zum Mittagessen geöffnet und wird vor allem von den Einheimischen gern besucht.

## Wadköping, Örebros Freilichtmuseum

Bullerbü-Gefühl inmitten von historischen Häusern – wenn dich das anspricht, solltest du Wadköping östlich des Schlosses von Örebro besuchen. Vom Schloss kommend, kannst du durch den Stadtpark spazieren. Er wurde 2004 sogar als „Schwedens schönster Park“ ausgezeichnet. Es führen Wege am Ufer des Flusses Svartån entlang. Außerdem kannst du durch das Blumenmeer des Parks flanieren, wo es auch einen großen Spielplatz gibt.

Wadköping wirkt wie eine kleine Version vom Freilichtmuseum Skansen in Stockholm und gilt als „Holzstadt“. Dort wurden

ab 1965 historische Holzhäuser und Höfe zusammengetragen, die sich früher im Zentrum Örebros befanden. Du fühlst dich zurückversetzt in ein schwedisches Städtchen aus dem 18. oder 19. Jahrhundert. An den historischen Gebäuden befinden sich Erklärungstafeln, auch auf Deutsch, und viele stehen kostenfrei zum Besuch offen.

## Die Natur vor der Haustür

Etwa zwei Kilometer östlich der Innenstadt von Örebro beginnt ein kleines Naturparadies am viertgrößten See Schwedens, dem Hjälmaren. Dort erstreckt sich nämlich das Naturreservat Oset und Rynningeviken mit dem Naturens Hus, einem gemütlichen Restaurant und Café mit großer Terrasse am Wasser.

Das Naturschutzgebiet ist ein beliebtes Naherholungsziel für die Einheimischen zum Spaziergehen, Joggen oder Fahrradfahren – oder zum Grillen, denn wie in Schweden üblich, gibt es auch in diesem Naturschutzgebiet Grillstellen samt bereitliegendem Feuerholz. Dazu kommen mehrere Hütten, die bei Regen Schutz bieten. In dem Naturschutzgebiet scheint die Stadt weit entfernt, während man Vogelgezwitscher lauscht oder Enten beim Baden im See zuschaut.

## Kunst und Kultur in Örebro

Dass Kunst und Kultur in Örebro eine wichtige Rolle spielen, beweist zunächst einmal das 2021 eröffnete, topmoderne Kulturkvarteret (Kulturviertel)

am Fluss. Dort befinden sich neben der Kunsthalle und der Kulturschule auch eine große Bibliothek und ein Bistro, von dessen Terrasse aus man über den Fluss blickt.

Doch damit nicht genug: Alle zwei Jahre verwandelt sich das Zentrum Örebros den ganzen Sommer über in eine Open-Art-Galerie, so auch 2024 (noch bis zum 8. September): die Kunstbiennale OpenArt. Diese Kunst ist allen frei zugänglich. Jedes Mal aufs Neue werden die beitragenden Künstlerinnen und Künstler aus aller Welt und ihre vorgeschlagenen Werke sorgfältig ausgewählt. 2024 sind es 50 Kunstwerke, die sich an verschiedenen Stellen des Zentrums verbergen oder aber direkt ins Auge stechen.

## Schwedens merkwürdigste Sehenswürdigkeit

Wenn du kunstaffin bist und nicht bis 2026 auf die nächste OpenArt in Örebro warten möchtest, empfehlen wir dir einen Abstecher zu Konst på hög (Kunst auf dem Hügel) in dem Dorf Kumla 20 Kilometer südlich von Örebro. Dort gibt es einen wohl schwedenweit einzigartigen, 100 Meter hohen Hügel voller Skulpturen, den Kvarntorpshög. Oftmals wird er als „Schwedens merkwürdigste Sehenswürdigkeit“ bezeichnet.

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



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 **PAZ**

# Lernen in der digitalen Welt

Fake-News, Social Media und KI: Das Medienzentrum lädt Lehrkräfte zu **vier kostenlosen Seminaren** ein

**Salzgitter.** Das Medienzentrum Salzgitter lädt Lehrkräfte zu einer Reihe von Fortbildungen ein, die neue Perspektiven für den Unterricht eröffnen. Unter dem Motto „Medienkompetenz im Fokus“ stehen aktuelle Themen der Medienbildung im Vordergrund, insbesondere die Nutzung digitaler Medien sowie Künstliche Intelligenz (KI) und digitale Unterrichtsgestaltung. Im August 2024 starten kostenlose Kurse, die von erfahrenen Referentinnen geleitet werden.

Diese Seminare ermöglichen es Lehrkräften, ihre pädagogischen Fähigkeiten zu erweitern und ihren Unterricht mit innovativen Methoden zu bereichern. Interessiertes Lehrpersonal ist eingeladen, daran teilzunehmen und ihre Kompetenzen im Bereich der Medienbildung auszubauen. Die Anmeldung erfolgt per E-Mail an [stadtbildstelle@stadt.salzgitter.de](mailto:stadtbildstelle@stadt.salzgitter.de). Anzugeben sind die gewünschte Fortbildung, das Anmeldedatum sowie der Vor- und Nachname. Für Fragen sollte auch eine Telefonnummer übermittelt werden. Weitere Informationen im Medienzentrum unter Telefon (05341) 839-4155.

Los geht es mit einem Online-Kurs am Freitag, 21. August, von 14 bis 18 Uhr über „Fake-News und KI“. In den Zeiten von Facebook, X und Instagram steht die Möglichkeit der großflächigen Beeinflussung der öffentlichen Meinung theoretisch jedem zur Verfügung. Meinungsmache in digitalen Me-

dien wird auch von sogenannten Social-Bots geführt – automatisierte Programme, die sich als Menschen ausgeben. Künstliche Intelligenz und Deep-Fakes (realistisch wirkende Medieninhalte) beeinflussen die Wahrnehmung. Wie gehen Lehrkräfte damit um? Einen Überblick samt passenden Unterrichtsmaterialien gibt Referentin Jessica Schattschneider.

Mit „Classtime und Edumaps“ beschäftigen sich die Referentinnen Martina Weber und Ines Friede am Mittwoch, 4. September, von 14 bis 18 Uhr im Medienzentrum in der Wehrstr. 29 in Lebenstedt. Diese Werkzeuge wurden mit Startklar-Mitteln vom Land Niedersachsen angeschafft und stehen allen Lehrkräften kostenlos zur Verfügung. In einer praxisorientierten Sitzung werden der didaktische Mehrwert von Edumaps erläutert, die verschiedenen Funktionen erkundet und praktische Anwendungen für den Grundschulunterricht erarbeitet. Classtime ist eine webbasierte Plattform für kompetenzorientierte Lernfortschrittskontrollen, digitale Prüfungen und kollaborative Übungen.

„Ich erfinde ein Digitales Ich“ heißt es am Mittwoch, 27. November, von 14 bis 18 Uhr. Es geht um ein Experiment: Kann man eine Person allein anhand ihrer Online-Spuren nachbilden, einen Doppelgänger erschaffen? Eine Hybrid-Unterrichtseinheit im Medienzentrum mit Referent Ben Quinkenstein

und seiner Kollegin Martina Weber zum Thema Medienethik und Umgang mit Daten.

Eine Woche später, am 4. Dezember, geht es von 14 bis 18 Uhr in einer Hybrid-Veranstaltung um „Lernen und Lehren mit KI“. Künstliche Intelligenz wird bald Arbeiten übernehmen, die bislang Führungskräften, Fachexperten oder hochbezahlten Spezialisten vorbehalten waren. Das gilt ebenfalls für den Unterricht. Es wird erklärt, wie KI funktioniert und welche Auswirkungen das auf den Schulalltag haben wird. Ideen werden entwickelt, wie KI die Menschen entlasten kann und wo die Chancen und Risiken liegen. Referentinnen sind Stephanie Aboueme und Martina Weber.



Stätte der Fortbildung: Die Stadt lädt Lehrkräfte zu vier kostenlosen Seminaren ins Medienzentrum ein. FOTO: SZ-PA/RK

## „Dresscode Vielfalt“: Die Partei fährt zum CSD

**Salzgitter/Braunschweig.** „Dresscode Vielfalt – Gerechtigkeit ins Grundgesetz“ lautet das Motto des diesjährigen Christopher Street Day (CSD) in Braunschweig am Samstag, 10. August. Mit dabei sein wird auch die Partei Salzgitter – zusammen mit dem Kreisverband Braunschweig und ein-

eigen anderen Kreisverbänden. Der jüngste Versuch von knapp 30 Neonazis auf den CSD Berlin zeigte einmal mehr, wie wichtig ein CSD sei. „Die zunehmende Rechtsradikalisierung in diesem Land macht uns und der queeren Community besonders Angst“, betonen die Organisatoren.

## Vegetarisch kochen: Noch Plätze frei

**Salzgitter.** Die Volkshochschule (VHS) der Stadt Salzgitter hat noch freie Plätze in dem neuen Kurs „Vegetarisch kochen für Anfängerinnen und Anfänger“. Die Teilnehmenden erfahren, wie man vielfältig und lecker vegetarisch kochen kann. Dieser Kurs ist laut Ankündigung speziell für Anfängerinnen und Anfänger konzipiert, die in die Welt der fleischlosen Ernährung einsteigen möchten. Über drei Termine hinweg erhalten die Teilnehmenden fundierte Einblicke in die Grundlagen einer ausgewogenen vegetarischen Lebensweise. Dabei lernen sie, wie sie ohne Fleisch und Fisch alle nötigen Nährstoffe abde-

cken, die der Körper benötigt. Der Kurs startet an drei Terminen im Kniestedter Herrenhaus in Salzgitter-Bad (Braunschweiger Straße 137a): Dienstag, 6., 13. und 20. August, jeweils von 17.30 bis 20.30 Uhr. Der Kurs kostet 49,40 Uhr. Mitzubringen sind: ein scharfes Messer, ein Geschirrtuch und Restgefäße. Eine Anmeldung ist erforderlich. Wer Fragen hat, kann sich in der Volkshochschule melden (0 53 41 / 839-36 04). Anmeldungen sind ausschließlich schriftlich möglich: Städtische Volkshochschule Salzgitter, Thiestraße 26 a, 38226 Salzgitter, Fax: 0 53 41 / 839-49 40 oder [vhs@stadt.salzgitter.de](mailto:vhs@stadt.salzgitter.de).

htp

# Glasfaser für ...

NETZGESELLSCHAFT  
Braunschweiger Land mbH



### Haverlah

**Infoveranstaltung:**  
14.08. um 19 Uhr

**Beratertage:**  
15. + 16.08. von 13 – 18 Uhr  
17.08. von 10 – 13 Uhr  
ehemaliges Sportheim,  
Pascheburg 3

### Vertriebspartner:

EDV-Service Stubbe · 05341/8335005 · [info@stubbe-edv.de](mailto:info@stubbe-edv.de)

**htp GmbH** kostenlose Hotline 0800/222 9 111 [www.htp.net](http://www.htp.net) [info@htp.net](mailto:info@htp.net)

### Sehde

**Infoveranstaltung:**  
15.08. um 19 Uhr

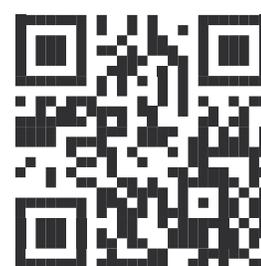
**Beratertage:**  
16.08. von 14 – 19 Uhr  
17.08. von 10 – 14 Uhr  
Sportheim Sehde,  
Birkenweg 3



# 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



# Verkehrskontrollen: Rechte und Pflichten von Autofahrern

Nicht jeder Aufforderung ist nachzukommen: Richtiges Verhalten bei einer **polizeilichen Überprüfung**

Die Polizei rüstet nach der teilweisen Cannabislegalisierung auf: Seit dem 1. April müssen Autofahrer in vielen Bundesländern vermehrt mit Verkehrskontrollen rechnen. Die meisten Fahrer kennen ihre Rechte während der Kontrolle allerdings nicht: Müssen sie den Kofferraum öffnen? Oder ins Röhrchen pusten? Und darf auch das Handy überprüft werden? Tom Louven, Rechtsanwalt für Verkehrsrecht und Partneranwalt von Geblitzt.de, erklärt, was in Verkehrskontrollen erlaubt ist und wo die Grenzen der Polizei liegen.

## Verkehrskontrollen nicht verweigern

Verkehrskontrollen komplett zu entgehen, ist grundsätzlich nicht möglich. Gemäß Paragraf 36 Absatz 5 der Straßenverkehrs-Ordnung darf die Polizei jederzeit Kontrollen durchführen, um die Fahrtauglichkeit des Fahrers zu prüfen oder die Verkehrstüchtigkeit des Fahrzeugs zu kontrollieren. „Wer von der Polizei aufgefordert wird, anzuhalten, sollte unbedingt Folge leisten. Ansonsten droht ein Bußgeld in Höhe von 70 Euro und ein Punkt in Flensburg“, weiß Tom Louven.

## Durchsuchungen nicht erlaubt

Während der Verkehrskontrolle kann die Polizei verlangen,



Bei allgemeinen Verkehrskontrollen müssen Autofahrende nicht jeder Aufforderung von Polizeibeamtinnen und -beamten nachkommen, manchen allerdings schon.

FOTO: RALF BÜCHLER / ARCHIV

neben Führerschein und Fahrzeugpapieren auch Verbandskasten, Warndreieck und Warnweste zu sehen. Fehlt diese Notfallsausrüstung, kann ein Ver-

warnungsgeld verhängt werden. Durchsuchungen des Fahrzeugs sind im Rahmen dieser Kontrollen allerdings nicht ohne Weiteres möglich. „Die

Polizei benötigt einen konkreten Anfangsverdacht einer Straftat, um eine solche Maßnahme ohne Durchsuchungsbeschluss durchführen zu dür-

fen“, erklärt Tom Louven. Auch das Handy darf ohne Durchsuchungsbeschluss nicht kontrolliert werden und Fahrer müssen ebenfalls keine Auskunft darüber erteilen, wo sie herkommen und wohin sie fahren.

## Kein Zwang zum Drogentest

Wenn keine Anhaltspunkte für Alkohol- oder Drogenkonsum vorliegen, sind Testungen von Atemalkohol, Urin oder Schweiß bei Verkehrskontrollen freiwillig. Auch ein Gleichgewichtstest kann grundsätzlich abgelehnt werden. „Der Fahrer ist nicht verpflichtet, zur Sammlung von Beweisen beizutragen“, weiß Tom Louven.

## Verdächtiges Verhalten

Liegt allerdings ein begründeter Anfangsverdacht vor, zum Beispiel aufgrund von Lallen, erweiterten Pupillen, Torkeln oder einer Alkoholfahne, kann die Polizei den Fahrer für eine Blutprobe auf die Dienststelle mitnehmen. „Es braucht dafür laut Strafprozessordnung Paragraf 81 a Absatz 2 StPO keinen richterlichen Beschluss, sofern der Untersuchungserfolg durch Verzögerung gefährdet ist. Autofahrer können bei begründetem Verdacht einen Bluttest nicht verweigern“, erklärt Tom Louven.

## The Keltic Summer und Maritimer Frühschoppen

Künstler wollen im Biergarten „Zum Schwankenden Ritter“ in Cramme begeistern

**Cramme.** Am 10. August werden „The Keltics“ wieder im Biergarten „Zum Schwankenden Ritter“ in Cramme auftreten und den Keltic Summer feiern. Dabei wollen die sieben Musiker mit ihrer langjährigen Bühnenerfahrung und positiven Lebenseinstellung den Irish-Folk-Rock völlig neu definieren. „Ihre mitreißende Bühnenshow und der beißende Humor von Frontmann Thys Bouma machen jeden Auftritt zu einem unvergesslichen Erlebnis“, heißt es in der Ankündigung. Seit ihrem Erfolg beim Wacken Open Air 2010 haben „The Keltics“ die Welt bereist und dabei Tausende von Menschen begeistert. Ihr neuntes Album „9“ aus dem Jahr 2022, bestehend aus ausschließlich eigenen Stücken, wird bei dem Auftritt in Cramme ebenfalls live zu



The Keltic Summer wollen im Biergarten in Cramme mit tollen Tönen begeistern.

FOTO: PRIVAT

hören sein.

Und so dürften sich die Besuchenden auf ein unvergessliches Konzert unter freiem Himmel in der perfekten Kulisse des Bier-

gartens freuen. Zumal sie dort neben einer gemütlichen Kulisse auch erfrischende Getränke und leckere Speisen erwarteten. Der Eintritt zu der Veranstaltung ist

frei, denn „The Keltics“ spielen auf Hutgeld. Das Konzert beginnt um 19 Uhr.

Am kommenden Vormittag, also am Sonntag, 11. August, er-

wartet Freizeithungrige im Biergarten ein Frühschoppen der besonderen Art: Unter dem Motto „MARITIM“ wird der Braunschweiger Shantychor dort zu Gast sein. Der Chor wurde am 11. Januar 1986 in der ehemaligen Hansestadt Braunschweig von Hermann Strien gegründet und ist seitdem ein fester Bestandteil der Braunschweiger Kulturszene. Die Pflege des maritimen Liedguts sowie das Bewahren der traditionellen Shanties sehen die Mitglieder als ihre wichtigste Aufgabe an. Beginn des Frühschoppens: 11 Uhr, Konzertbeginn: 12 Uhr, der Eintritt ist frei. Reservierungen sind empfohlen und können per E-Mail an mittelalterverleih@t-online.de oder per WhatsApp unter 0151/20752119 vorgenommen werden.

▶ **STELLENANGEBOTE ALLGEMEIN**

**MÜLLER TIEFBAU**

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

▶ **STELLENGESUCHE ALLGEMEIN**

Fliesenleger sucht Arbeit.  
☎ **017624341080**

Im Internet finden Sie uns unter:  
[www.hallowochenende.de](http://www.hallowochenende.de)



Immer wieder sonntags gute  
Unterhaltung und viele Tipps um  
Reise, Freizeit und Erholung ...  
... und eine gute Reise



**Stellenausschreibung**

Die Gemeinde Lengede (rd. 14.500 Einwohner\*innen)  
im Landkreis Peine, zentral zwischen Braunschweig,  
Salzgitter und Hildesheim gelegen, sucht



zum **01. Januar 2025**

**eine Schulverwaltungskraft** (m/w/d)  
für die gemeindlichen Grundschulen

zum **nächstmöglichen Zeitpunkt**

**eine heilpädagogische Fachkraft** (m/w/d)  
für die gemeindlichen Kindertagesstätten

zum **nächstmöglichen Zeitpunkt**

**eine hauswirtschaftliche Kraft** (m/w/d)  
für die gemeindlichen Kindertagesstätten

Ausführliche Texte zu den Stellenausschreibungen mit weiteren  
Einzelheiten finden Sie auf der Internetseite der Gemeinde  
Lengede unter [www.lengede.de/Stellenausschreibungen](http://www.lengede.de/Stellenausschreibungen).



Lengede, den 24.07.2024

Im Auftrag  
Eilbrecht

**Schülerjob  
gesucht?**

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

Mail: [bewerbungen@zustell-logistik.de](mailto:bewerbungen@zustell-logistik.de)  
Hotline: **0160 - 94 86 93 91** (kostenfrei)

Auf Wunsch,  
schneller Kontakt  
über WhatsApp



**Freie Gebiete:**

- Lebenstedt
- Salzgitter Bad
- Ringelheim
- Osterlinde
- Ohlendorf



Die aktuelle  
Wochenendzeitung



**Hilfetelefon  
„Gewalt gegen Frauen“**

**116 016**

- anonym
- kostenfrei
- 24/7 erreichbar
- mehrsprachig
- Online-Beratung: [www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de)



▶ **IMMOBILIENMARKT ANGEBOTE**

7 Zimmer | 157 m<sup>2</sup> | 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

▶ **EIGENTUMSWOHNUNGEN**

**Priv. Anleger sucht!**  
Wohnung oder Mehrfamilienhaus von priv., leerstehend oder verm., auch unrenoviert oder sanierungsbedürftig rasche Kaufabwicklung!  
Tel.: 05192/979175

▶ **BAUGRUNDSTÜCKE**

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

▶ **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

16737701\_002424

**Handwerker hat Termine frei!** Fassaden- und Malerarbeiten, Fliesen u. Bäder. FA Weber. ☎ (01 52) 15 14 15 77

▶ **DACHDECKER**

**Dachdeckerteam** hat noch Termine frei, gern auch kleinere Reparaturen.  
☎ (01 57) 54 33 08 50

▶ **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

34508702\_002423

▶ **FLIESENLEGER**

**Treppen- Balkone- Terrassenfliesenverlegung** ☎ 0160/977 396 54

▶ **GÄRTNER**

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

16315301\_002424

▶ **MÖBELTRANSPORTE**

**PLATE UMZÜGE**  
Kein Umzug ohne unser Angebot!  
Porschestr. 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

**Im Internet finden**

Sie uns unter:  
[www.hallowochenende.de](http://www.hallowochenende.de)



**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-Annahme**  
**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  
**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](http://www.paz.mediadaten.online/anzeigenblaetter)  
Erfüllungsort und Gerichtsstand ist für das Mahnverfahren und im Verkehr zur 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 A** AUFLAGEN KONTROLLE DER ANZEIGEN BLÄTTER BVDA/BDZV

Falls Sie dieses Produkt nicht mehr erhalten möchten, bitten wir Sie, einen Werbebotschaftkleber 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)

39631701\_002423

▶ **VERKAUF PKW**

▶ **VW LUPO**

Lupo, sehr gepf. Zustand, 93 Tkm, Scheckheft, Sondermodell, Extras, nur 2.900 € VB ☎ (0152) 11 54 59 82

▶ **OLDTIMER**

Verkaufe Käfer Cabrio, EZ: 1/74, Oldtimer mit H-Kennzeichen, 1303 LS, TÜV 10/25, 23.500€ VB.  
☎ (0 51 71) 1 29 91

▶ **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

32879301\_002423

**Suche PKW mit oder ohne TÜV bis 2.000€, fahrbereit** ☎ (0171) 2087282

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

▶ **KRAFTRÄDER**

▶ **VERKAUF KRAFTRÄDER**

**BMW R1100 RT**, Bj. 97, 88 Tkm, TÜV 4/25, 2.100€. ☎ 0179/1018383

**Heinze-Motorradservice**  
alle Marken/TÜV, ☎ 0531/ 312003

▶ **ANKAUF KRAFTRÄDER**

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

▶ **CAMPINGFAHRZEUGE VERKAUF**

**Wohnmobil Carado 337**, Bj. 5/21, 23 Tkm, Einzelbetten, Sat-Anlage, Markise, 52.500€ VB. 0162/5455268

**Post Caddy, Wohnmobilausbau**, Bj. 11/05, 279 Tkm, TÜV 02/26, VB 2.700,-€ ☎ 0162/5455268

▶ **CAMPINGFAHRZEUGE ANKAUF**

**Wir kaufen Wohnmobile & Wohnwagen** ☎ (0 39 44) 3 61 60  
[www.wm-aw.de](http://www.wm-aw.de), Firma

**Hilfe, die weiter wächst.**



**Help** jetzt spenden!  
Hilfe zur Selbsthilfe  
Spendenkonto:  
DE47 3708 0040 0240 0030 00  
Commerzbank Köln  
[www.help-ev.de](http://www.help-ev.de)

▶ **REISEN / VERANSTALTUNGEN**

**SKAN-CLUB 60 plus**  
**8-TAGE-SENIORENREISEN**

<p><b>GOLDENE OSTSEEKÜSTE KÜHLUNGSBORN</b> <i>Morada</i> HOTEL ARENDSEE</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Fahrt im Nichtraucherferienreisebus mit WC</li> <li>7 Übernachtungen in Zimmern mit Dusche/WC</li> <li>Galabuffet mit musikalischer Umrahmung und festlicher Atmosphäre *</li> <li>Mecklenburgisches Spezialitätenbuffet *</li> <li>Ortskunden Kühlungsborn Ost und West (bis Rückreise 20.10.)</li> <li>Musikalischer bzw. Maritimer Abend</li> <li>Kofferservice im Hotel nach Bedarf</li> <li>WLAN und vieles mehr</li> </ul> <p>* im Rahmen der Halbpension</p> <p>06.10., 13.10., 20.10., 27.10., 03.11., 10.11., 17.11., 24.11., 01.12., 08.12., 15.12., 22.12. (Weihnachten), 29.12.2024 (Silvester), 05.01., 12.01., 19.01., 26.01.2025</p> <p>ab Euro <b>535,-</b> pro Person im DZ inkl. Halbpension</p> <p>Zuschlag für Doppelzimmer-A Alleinbenutzung: ab € 150,- Preisnachlass bei Selbstreise: € 50,- pro Person!</p> <p>Buchung und Beratung bei einem Reisebüro Ihrer Wahl oder unter dem <b>kostenlosen Kundenservicetelefon: 0800-123 19 19</b> (täglich von 8 bis 18 Uhr)</p> <p>Veranstalter: SKAN-TOURS Touristik Int. GmbH · Gehrenkamp 1 · 38550 Isenbüttel <a href="http://www.seniorenreisen.de">www.seniorenreisen.de</a></p>	<p><b>THÜRINGEN EISENACH, ERFURT, GOTHA</b> <i>Morada</i> HOTEL GOTHAER HOF</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Fahrt im Nichtraucherferienreisebus mit WC</li> <li>7 Übernachtungen in Zimmern mit Dusche/WC</li> <li>Galabuffet sowie Thüringer Spezialitätenbuffet (im Rahmen der Halbpension)</li> <li>Stadtführung Gotha (bis Rückreise 20.10.)</li> <li>Ausflug und Eintritt in den „egapark“ Erfurt – Erfurter Gartenausstellung inkl. Fahrt mit dem „egapark-Express“ (+ € 20,- pro Person, bis Rückreise 20.10.)</li> <li>Kostenlose Nutzung des Hallenbades</li> <li>Ausflüge (ab Anreise 20.10.): Begleitet, Schloss Friedenstein, Thüringer Wald-Rundfahrt, Weihnachtsmarkt Erfurt (nur * Termin)</li> </ul> <p>15.09., 13.10., 20.10., 17.11., 15.12., 22.12. (Weihnachten), 29.12.2024 (Silvester), 05.01.2025</p> <p>ab Euro <b>515,-</b> pro Person im DZ inkl. Halbpension</p> <p>Kein Einzelzimmerzuschlag! Preisnachlass bei Selbstreise: € 50,- pro Person! (bis Rückreise 20.10.) Keine Parkgebühren!</p>
--	---

20872302\_002424

**Flohmarkt Harz+Heide BS!** Sa./So. 03./04. AUG. ☎ pinguin-maerkte.de

▶ **VERKAUF ALLGEMEIN**

**DVD-Bestellservice,**  
☎ (0511)3807777270

▶ **ALLGEMEIN ANKAUF**

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

▶ **BASTELN, HEIMWERKER, MODELLBAU ANKAUF**

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

▶ **TIERMARKT VERKAUF**

▶ **HUNDE & ZUBEHÖR**

**Biewer Yorkie Welpen** zu verkaufen  
☎ 05 17 17 72 62 66

▶ **VERSCHIEDENES**

**Der Lengeder Flohmarkt findet wieder statt!**  
Am 07.09.2024 und 08.09.2024

Anmeldung bei Frau Birgit Jüngling per E-Mail ☎ Flohmarkt-Lengede@gmx.de ab sofort telefonisch 05344 - 999062 in der Zeit von 09.30 Uhr bis 17 Uhr + Mobil 0172 5795189 jeder Zeit über WhatsApp. Ab sofort kann sich angemeldet werden bis 05.09.2024 Kosten sind 12,50€ Teilnahmegebühr, nach Abzug der Ausgaben wird der Rest wieder für einen Gutenzweck gespendet. 2023 konnten wir den Förderverein Grundschule Lengede e.V. einen Betrag von 1100,00€ spenden

**Fassadenanstriche**  
m. Siliconharzfarbe o. Acrylputz, qm ab 18,00 €. Klinkerversiegelung, Gewerbeputz, kostenl. Angeb.  
Fa. Kreh ☎ (0 51 31) 5 62 37

Die aktuelle Wochenendzeitung



**PAZ**  
**News der Peiner Allgemeinen Zeitung direkt auf WhatsApp**



Einfach QR-Code scannen und den kostenlosen WhatsApp-Kanal abonnieren



**WhatsApp**

18670301\_002424

Mein Sterne-Hotel ist hier.

**Mein Job gleich nebenan.**

Jobs für  
**NIEDERSACHSEN.de**



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