

Laufend durch den Herbst

hallo Salzgitter und die WEVG starten im November die **Kilometer-Challenge 2024**

Salzgitter. Wer zu Fuß unterwegs ist, ist vielleicht nicht am schnellsten, aber bewegt sich gesund und umweltbewusst von A nach B. hallo Salzgitter belohnt im nächsten Monat alle, die gerne laufen oder gehen. Zusammen mit der WEVG richten wir unter dem Titel „Salzgitter läuft“ die Kilometer-Challenge 2024 aus. Vom 1. bis 30. November können alle Einwohner und Einwohnerinnen in der Stadt und der Region ihre Strecken sammeln. Dabei spielt es keine Rolle, ob sie gehen, laufen oder sprinten, jede Distanz zählt.

Wie das ermittelt wird, ist jeder und jedem selbst überlassen. Wir empfehlen beispielsweise die App „Adidas Running“. Mit der kann jede Strecke getrackt werden. Am Ende des Monats fasst die App alle geleisteten Meter zusammen und zeigt das gesamte Ergebnis an. Davon einfach ein Foto machen und das bis zum 1. Dezember um 18 Uhr an die hal-



Media-Berater Domenik Reiter macht es vor: hallo Salzgitter lädt im November ein zur Kilometer-Challenge 2024.

FOTO: RALF BÜCHLER

Für die ersten drei Plätze spendiert das FITNESSLAND Salzgitter jeweils einen Gratismonat. Außerdem darf sich der Gewinner auf einen Gutschein über 150 Euro von der Sportetage Roth freuen. Für den Zweiten sponsert Campus am Harz einen 75-Euro-Gutschein und für den Dritten einen 25-Euro-Gutschein. Auch hallo-Mediaberater Domenik Reiter schnürt in diesem Herbst die Joggingsschuhe und beteiligt sich an der Aktion. Seine Leistung spielt am Ende allerdings keine Rolle. „Ich laufe gerne mit, aber natürlich außer der Reihe.“ Er hofft auf viele Teilnehmer und Teilnehmerinnen aus Salzgitter und der Umgebung, die sich auf natürlichem Wege fit halten wollen. Die WEVG unterstützt die Aktion, für die eine Internetadresse eingerichtet wird. Mehr Informationen zu dem Wettbewerb finden sich in der nächsten hallo-Ausgabe.

lo-Adresse schicken, die nächste Woche veröffentlicht wird. Ganz wichtig: Es kann nur ein Bild ge-

sendet werden pro Person. Der Läufer oder die Läuferin mit den meisten Kilometern wird Salzgit-

ters Läufer des Jahres 2024 und erhält außer einer Urkunde und einer Medaille noch einen Preis.

trinkgut

GM Willeke GmbH

Gültig vom 21.10. - 26.10.24

Öffnungszeiten:
Mo-Sa 8-20 Uhr

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

Heineken
Kasten = 20 x 0,4 l
(1 l = € 1,87)
zzgl. € 3,10
Pfand

14.99

Gerolsteiner Mineralwasser
versch. Sorten
Kasten = 12 x 1 l
(1 l = € 0,50)
zzgl. € 3,30
Pfand

5.99

Bad Harzburger Mineralwasser
versch. Sorten
Kasten = 12 x 0,75 l
(1 l = € 0,50)
zzgl. € 3,30
Pfand

4.49

Glasflaschen

Wolters Pilsener
Kasten = 24 x 0,33 l
(1 l = € 1,39)
zzgl. € 3,42
Pfand

10.99

Paulaner Spezi, Spezi Zero o. Limo
Kasten = 20 x 0,5 l / 24 x 0,33 l
(1 l = € 1,20 / 1,51)
zzgl. € 3,10 / 3,42
Pfand

11.99

albi Säfte, Nektare o. Fruchtgetränke
versch. Sorten
1 l Packung

1.49

Veltins Pilsener
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 Kasten kaufen = 2 x 0,5 l Dosen Veltins Pilsener gratis!
zzgl. Pfand

Feldschlößchen Pilsner
Kasten = 30 x 0,33 l
(1 l = € 1,01)
zzgl. € 3,90
Pfand

9.99

Mariacron Weinbrand
36% Vol.
0,7 l Flasche
(1 l = € 8,56)

5.99

Three Sixty Vodka Original o. Easy
37,5% / 20% 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

MM Extra Sekt
versch. Sorten
0,75 l Flasche
(1 l = € 3,99)

2.99

Vorteilspreis 2.49 €
mit der trinkgut App (1 l = € 3,32)

Intum vorbehalten • Abbildungen nicht verbindlich • Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen! • Nur solange der Vorrat reicht! • KW 43/24

Gift im Alltag

Trotz strenger gesetzlicher Regelungen nehmen offenbar viele Menschen **schädliche Weichmacher** auf

VON IRENE HABICH

Weichmacher werden von der Industrie eingesetzt, um Materialien besser verarbeiten oder vermarkten zu können. Sie stecken in unzähligen Produkten wie Kunststoffverpackungen, Kosmetik oder sogar Kinderspielzeug. Weil bei vielen der Substanzen eine gesundheitsschädigende Wirkung nachgewiesen ist, wurde ihr Einsatz in den vergangenen Jahren in der EU immer stärker reglementiert. Trotzdem besteht offenbar nach wie vor die Gefahr, dass Erwachsene und selbst Kinder größere Mengen verbotener Substanzen aufnehmen. Das hat eine groß angelegte Analyse von Urinproben ergeben.

Als Weichmacher bezeichnet man Stoffe, die Materialien zugesetzt werden, um sie biegsamer, weicher oder dehnbarer zu machen. Laut Bundesumweltamt sind Weichmacher „in großen Mengen“ in Kunststoffen, Lacken, Anstrich- und Beschichtungsmitteln, Dichtungsmassen, Kautschuk- und Gummiartikeln sowie in Klebstoffen enthalten.

Vorsicht vor Phthalaten und BPA

Auch bei der Textilveredlung werden weichmachende Substanzen eingesetzt, um die Griffbarkeit und Geschmeidigkeit von Stoffen zu verbessern. Neben Harzen, ölartigen Stoffen und Naturstoffen werden häufig Phthalate eingesetzt. Dabei handelt es sich um chemische Substanzen, die eine schädigende Wirkung haben können. Kein Weichmacher im eigentlichen Sinn ist die Substanz Bisphenol A (BPA), die zum Beispiel in Plastikdosen und Trinkflaschen enthalten ist sowie in der



Weichmacher können unter anderem durch Kosmetikprodukte in den Körper gelangen.

SYMBOLFOTO: KAROLINA GRABOWSKA, KABOOMPICS / PEXELS

Innenbeschichtung von Konserv- und Getränkedosen. BPA ist ein Grundbaustein des Kunststoffes Polycarbonat und birgt ebenfalls gesundheitliche Risiken, etwa für Hormonhaushalt und Organe.

Weichmacher und BPA können aus den Materialien, in denen sie enthalten sind, austreten und dadurch nicht nur in die Umwelt gelangen, sondern auch in die Nahrungskette. Einige können auch über die Haut aufgenommen werden, beim Kontakt mit weichmacherhaltigen Materialien oder Kosmetika. Dabei wurde bei vielen der Substanzen eine schädliche Wirkung für Menschen und Tiere nachgewiesen, wenn sie in zu hoher Dosis aufgenommen werden. Vor allem ihre hormonartige Wirkung ist bedenklich, sie können die Fruchtbarkeit beeinträchtigen (siehe unten) und scheinen die Entstehung von Krebs zu fördern.

Der Einsatz von Weichmachern und anderen Umweltgiften wird durch die Chemikalienverordnung der Europäischen Union (REACH) geregelt. Darin wurden die Phthalat-Weichmacher DEHP, DBP, DIBP und BBP als besonders gefährlich eingestuft. Wegen ihrer hormonartigen Wirkung im Organismus können sie ungeborenen Kindern während einer Schwangerschaft schaden und die Fruchtbarkeit und Fortpflanzungsfähigkeit beeinträchtigen. Genau wie die Substanz DIPP dürfen sie nur noch nach Genehmigung verwendet werden. In Spielzeug und anderen Artikeln für Babys und Kinder sind mehrere Weichmacher generell verboten. Auch in Lacken, Kleb- oder Duftstoffen, die an die breite Öffentlichkeit verkauft werden, dürfen die gefährlichsten Stoffe nicht mehr verwendet werden. In Kosmetika oder Lebensmittelverpackungen

sind einige Phthalate verboten, darunter DEHP, BBP und DBP.

Nachweis von MnHexP

Auch BPA gilt als schädlich für die Fortpflanzungsorgane und als „besonders besorgniserregender Stoff“. Es darf zum Beispiel in Babyflaschen nicht mehr verwendet werden, in Getränkedosen hingegen schon. Für weitere Substanzen gelten Grenzwerte, die in Materialien nicht überschritten werden dürfen, oder weitere Einschränkungen bei der Verwendung.

Im Rahmen der sechsten Deutschen Umweltstudie zur Gesundheit hat das Umweltbundesamt eine stichprobenartige Untersuchung durchgeführt, um die Belastung der Bevölkerung durch Weichmacher und andere Umweltgifte zu überwachen. Dabei wurde in 37 Prozent der untersuchten Urinproben aus dem Jahr 2023 MnHexP nachgewiesen, ein Stoffwechselprodukt des Weich-

machers DnHexP (Di-n-hexyl-Phthalat). Das bedeutet, dass viele Menschen den Weichmacher aufgenommen haben könnten.

In Nordrhein-Westfalen hatte das Landesamt für Natur, Umwelt und Verbraucherschutz außerdem rückwirkend alte Urinproben von Kindergartenkindern untersucht. Im Vergleich zu den Jahren 2017/18 hatte sich dabei der Gehalt von DnHexP-Stoffwechselprodukten in Proben aus dem Jahr 2020/21 verzehnfacht. Die Ursache ist unklar.

Laut Bundesumweltamt ist DnHexP als besonders besorgniserregend einzustufen und daher zulassungspflichtig. Er wirkt sich vor allem auf die Fortpflanzungsorgane männlicher Föten im Mutterleib aus. Auch für Erwachsene können DnHexP und verwandte Substanzen schädlich sein und das Risiko für Diabetes und Bluthochdruck erhöhen.

Sonnencreme im Fokus

DnHexP sei zuvor als Zusatzstoff verwendet worden, um PVC-Plastik weich und biegsam zu machen. Er könne noch in alten EU-Produkten enthalten sein oder über importierte Produkte nach Deutschland kommen, die gegen das EU-Chemikalienrecht verstoßen, so das Bundesumweltamt. Das sei „gerade mit Blick auf den rasant wachsenden Onlinehandel nicht kontrollierbar“. Es gibt auch bereits eine Vermutung, woher das Weichmacher-Stoffwechselprodukt stammen könnte: „In unseren ersten, sondierenden Analysen sehen wir einen Zusammenhang zwischen der Belastung mit MnHexP und Kosmetika, darunter insbesondere Sonnenschutzmitteln“, teilte das Umweltbundesamt mit.

Viele Wolken, mild!

Vorhersage

Der Sonntag sieht nach wechselnd bewölktem Wetter mit Zwischenaufheiterungen aus. Der Wind weht zumeist aus südwestlichen Richtungen. Nächste Woche bleibt es länger trocken, aber die Sonne scheint nur zeitweise. Richtung Wochenmitte kühlt es leicht ab.

Biowetter

Depressive Verstimmungen sind kaum ein größeres Thema. Insgesamt überwiegen die neutralen Biowetterreize. Viel Bewegung im Freien stärkt den Körper bzw. das Immunsystem. Geist und Seele profitieren ebenfalls.

Bauernregel

Nach Sankt Gall (16. Oktober) bleibt die Kuh im Stall.

Das Wochenwetter wird präsentiert von

Wirtschaftswunder?
Wir haben fünf.



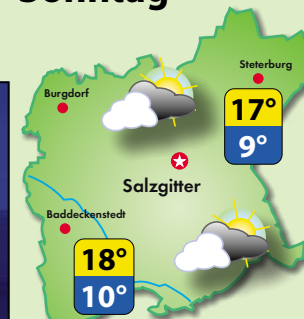
Jetzt viele
Ford Nutzfahrzeuge
mit bis zu € 8.000.-
Preisvorteil sichern!



Gewerbewochen

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

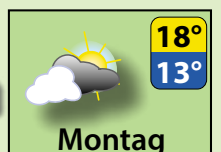
Sonntag



Sonne: Auf- und Untergang



Vollmond: 17.10.2024



Das Busfahren wird teurer

Der **Verkehrsverbund erhöht die Preise** in Salzgitter und der Region um durchschnittlich sechs Prozent

Salzgitter. Zum 1. Januar 2025 steigen die Ticket-Preise im Öffentlichen Personennahverkehr (ÖPNV) im Gebiet des Verkehrsverbundes Region Braunschweig (VRB) durchschnittlich um rund sechs Prozent – und damit auch in Salzgitter. „Wir haben keine Alternative. Die Kosten und Ausgaben der Verkehrsunternehmen sind deutlich gestiegen. Das betrifft insbesondere die Aufwendungen für Personal, Instandhaltung und Ersatzbeschaffung von Fahrzeugen“, erläutert VRB-Geschäftsführer Jörg Reincke. Mit der Tarifierung müsse der Verbund darauf reagieren. Die Einnahmen aus den Tickets seien ein wichtiger Baustein zur Finanzierung des ÖPNV.

„Deutschlandweit ist bei allen Verkehrsunternehmen und Verbünden ein Anstieg der Ticket-Preise auf ähnlichem Niveau oder sogar höher zu verzeichnen“, ergänzt VRB-Geschäftsführer Ralf Sygusch. „Bund und Länder haben eine gleichmäßige Anpassung der Tarife über das gesamte Sortiment gefordert, so dass im Ge-



Einsteigen wird teurer: Die Preise im Öffentlichen Nahverkehr in Salzgitter und der Region steigen zum 1. Januar 2025.

FOTO: SZ-PA/RK

biet des VRB neben den Einzeltickets auch die Abos teurer werden.“

Die Preise für die Einzelfahrscheine steigen zwischen 20 Cent im Stadttarif und 80 Cent in Preisstufe 4. Eine Tageskarte

für eine Person steigt zwischen 40 Cent im Stadttarif und 1,60 Euro in Preisstufe 4. Die Plus-Monatskarte kostet im Stadttarif künftig 85,10 Euro (statt 79,20 Euro) und in Preisstufe 4 dann 196,70 Euro (statt 183,00 Euro).

Dafür bietet sie gegenüber dem Deutschlandticket Vorteile wie ein beliebiger Gültigkeitsbeginn, Übertragbarkeit und Mitnahmemöglichkeit.

Preisstabil bleibt die kostengünstige, regionsweite Schüler-

Monatskarte für 30 Euro. Das Ticket wurde bis zum Schuljahresende am 31. Juli 2025 verlängert. Das Deutschlandticket wird teurer, kostet 58 Euro ab dem 1. Januar 2025. Die entsprechenden Tarifbestimmungen wurden in der Sitzung des Koordinationsrates jetzt beschlossen. „Damit ist es immer noch günstiger als alle anderen Monatskarten und bleibt auch künftig ein attraktives Angebot, welches das Reisen in ganz Deutschland erheblich vereinfacht“, betont Ralf Sygusch.

Das D-Ticket Job bleibt weiterhin 30 Prozent günstiger als das reguläre Deutschlandticket. Es kostet im nächsten Jahr 40,60 Euro monatlich oder weniger, je nach Zuschuss des Arbeitgebers. Der VRB erleichtert den Zugang zum D-Ticket Job für kleinere Unternehmen und öffentliche Institutionen. Zum Abschluss eines Rahmenvertrages mit dem VRB genügt ein Mitarbeiter oder eine Mitarbeiterin, die teilnehmen.

Alle Infos zu den Preisen, Tickets und Tarifbestimmungen unter www.vrb-online.de

Mitmachen beim ÖPNV

Beim Mobilitätskonzept der Stadt Salzgitter sind auch Bürgerinnen und Bürger gefragt

Salzgitter. Auto, Rad oder Bahn? Die Bürgerinnen und Bürger sind am Dienstag, 22. Oktober, ab 17 Uhr, zu einer Informationsveranstaltung rund um das neue Mobilitätskonzept des Öffentlichen Personennahverkehrs (ÖPNV) eingeladen, um sich zu informieren und eigene Ideen einzubringen.

Zu Beginn der Veranstaltung wird kurz der aktuelle Stand des „Masterplans Mobilität – Teilnetz ÖPNV 2025“ vorgestellt. Anschließend besteht für die Bürgerinnen und Bürger die Möglichkeit, sich an drei Infor-

mationsständen zu den Mobilitäts-Themen wie „Überregionale Anbindung“, „Verbindung der einzelnen Stadtteile“ und „Flächenschließung & Letzte Meile“ zu äußern und eigene Ideen und Wünsche vorzutragen. Am Ende wird es eine kleine Zusammenfassung mit einem Ausblick geben.

Die Veranstaltung startet von 17 bis 19 Uhr in der Alten Feuerwache in Lebenstedt (Wehrstraße 27). Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, die Teilnahme ist kostenlos. Wer Fragen hat, kann sich vorab an das Fachgebiet Umwelt

bei der Stadt Salzgitter (Joachim-Campe-Straße 6) wenden – E-Mail: klimaschutz@stadt.salzgitter.de, Telefon: 05341/839-4470.



Bürgerinnen und Bürger sind eingeladen, ihre Ideen rund um den Öffentlichen Personennahverkehr (ÖPNV) einzubringen.

FOTO: PANTHERMEDIA/IGOR VETUSHKO

NASSE WÄNDE? FEUCHTE KELLER?

Vertrauen Sie auf Handwerksarbeit durch unseren anerkannten Meisterbetrieb.

TROCKENLEGUNG

– Ursachenforschung einschließlich Angebot –
Witterungsunabhängige umweltfreundliche Systeme

Das Abdichtungssystem Inh. Carsten Dippelt
Ihr Maurermeisterfachbetrieb für Feuchtigkeitsschäden

Eingetragener Meisterbetrieb!

Celler Straße 124, 38114 Braunschweig

☎ (05 31) 5 90 63 68

www.das-abdichtungssystem.de

TAG wohnen

Aufwachen
in Fredenberg!

Infos unter: www.tagwohnen.de

19048601_002424

Erinnerungen an Jimi Hendrix

Gitarrist und Sänger **Randy Hansen** will den Geist einer Legende durch die Kniki schweben lassen

Salzgitter. Gitarrist und Sänger Randy Hansen hat sich eine große Aufgabe vorgenommen. Er will am Samstag, 26. Oktober, ab 20 Uhr den Geist des legendären Jimi Hendrix durch die Kniki schweben lassen. Der Musiker hat sich einen Ruf als einen der weltbesten Tributes erarbeitet

und dabei viele Alben veröffentlicht, die sowohl herausragende Hendrix-Jams & Songs als auch sein eigenes authentisches, von Hendrix inspiriertes Riffing enthalten.

Randy Hansen gilt als einer der wenigen offiziell von der Hendrix-Familie anerkannten

Gitarristen. Der vollendete Performer will die Fans mit seiner explosiven Show in seinen Bann ziehen. Durch jahrelange harte Arbeit und unermüdliche Perfektionierung seines Handwerks hat er sich den Ruf eines Weltklasse-Gitarrenhelden verdient. Randy Hansen wurde von Film-



Bringt Jimi Hendrix mit in Kniki: Gitarrist und Sänger Randy Hansen kommt am 26. Oktober nach Salzgitter-Bad. FOTO: PRIVAT

regisseur Francis Ford Coppola engagiert, um zum Soundtrack des Anti-Kriegs-Films „Apocalypse Now“ beizutragen, dem Oscar-Gewinner für den besten Sound von 1980. Der Film führte zu einem Plattenvertrag bei Capitol Records.

Heute tourt Randy Hansen weltweit, er hat viele Fans in

Amerika und Europa. Sei es mit der eigenen Band oder in Zusammenarbeit mit anderen Entertainern wie Steve Miller, Paul Rodgers Don Wilson oder Herbie Hancock, Tickets für die ersten drei Konzerte kosten im Vorverkauf 25,40 Euro und 30 Euro am Abend. Die Karten gibt es bei ReserviX oder Eventim.

Gültig von Mo. 21.10.2024 bis Sa. 26.10.2024*

MIX Markt

<p>Schweine-Lachse 1 kg 5,99</p> <p>Schweine-Rückenspeck 1 kg 2,29</p> <p>Hackfleisch vom Schwein 1 kg 3,99</p>	<p>Hähnchenflügel frisch Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung 1 kg 3,39</p> <p>Rinderbeinscheiben 1 kg 6,59</p> <p>Rinder-Oberschale 1 kg 9,99</p>	<p>Karpfen alle Sorten Fanggebiet: laut Auszeichnung 1 kg 6,99</p> <p>Rotbarsch ohne Kopf Fanggebiet: laut Auszeichnung 1 kg 5,99</p> <p>Hering nicht ausgenommen, gesalzen Fanggebiet: Gefangen im Nordostatlantik (westlich Schottlands) 1 kg 4,19</p>
<p>TOP der Woche 23,99 Vodka "Beluga Noble" 40% vol 0,5 L FL., 1 L = 47,98</p>	<p>Teigtaschen mit Schweinefleisch und Rindfleischfüllung "Sibirische Pelmeni" 500 g Pack., 1 kg = 3,98 1,99</p> <p>Ganze Kaninchen küchenfertig, tiefgefroren 1 kg 9,99</p> <p>Buchweizengrütze mit Hühnerfleisch 400 g Dose, 1 kg = 5,23 2,09</p>	<p>Gewürzte Spottenfilets in Öl. Gefangen im Nordostatlantik 160 g Dose, 1 kg = 14,94 2,39</p> <p>Mittelgrobe geräucherte Brühwurst "Mala Glogowska" 270 g Pack., 1 kg = 10,34 2,79</p> <p>"DA" Eingelegte Patissons 860 g Gl., Abtr. 1 kg = 4,57 2,19 NEU</p>
<p>Sprossen, ohne Kopf, ausgenommen, tiefgefroren 1 kg Btl. 3,99</p> <p>Möhrensalat nach koreanischer Art mild / scharf 270 g Schale, 1 kg = 6,63 1,79</p> <p>Erbsen oder Erbsen halbiert 900 g Pack., 1 kg = 1,28 1,15</p>		

Internationale Spezialitäten

*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:

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

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

www.mixmarkt.eu

Anrufen und gewinnen

Der Fachdienst Kultur und hallo Salzgitter verlosen fünfmal zwei Tickets für das Konzert mit Randy Hansen am Samstag, 26. Oktober 2024, um 20 Uhr in der Kniki. Wählen Sie einfach die Hotline (0137) 988082705 und

folgen Sie der Ansage. Alle Anrufe, die am 19. und 20. Oktober 2024 eingehen, nehmen teil. Die Gewinner werden telefonisch benachrichtigt. Der Anruf kostet 50 Cent aus dem Festnetz, Mobilfunktarife können abweichen.

Trommeln auf der Kiste

Die Volkshochschule Salzgitter richtet einen Cajon-Kurs am 26. November aus

Salzgitter. Die Volkshochschule (VHS) der Stadt Salzgitter hat freie Plätze in ihrem Trommelkurs „Cajon – die Kiste rockt!“ am Samstag, 26. Oktober von 11 bis 14 Uhr in der Zentrale in der Thiestraße in Lebenstedt. Zielgruppe sind Anfänger und Anfängerinnen ab 16 Jahren. Die Cajon (spanisch für „Holzkiste; Schublade“) ist eine vielseitig einsetzbare Trommel mit einer Schlagfläche aus Holz. Ihr Sound ist kurz und trocken mit einem ausgeprägten Bassanteil.

Gespielt wird auf dem Instrument. Das hat sich in den vergangenen Jahren als Alternative zum Schlagzeug in der akustischen Musik etabliert und eignet sich auch hervorragend zum rhythmischen Gruppenunter-

richt. Nach einer Einführung in die verschiedenen Schlagtechniken üben die Teilnehmenden einfache Rhythmuspatterns einstimmig und mehrstimmig. Außerdem sollen verschiedene Lieder aus dem Bereich Pop und Rock zur CD begleitet werden. Wünsche der Teilnehmenden werden berücksichtigt.

Die Teilnahme kostet 25 Euro. Anmeldungen sind ausschließlich schriftlich möglich per E-Mail an vhs@stadt.salzgitter.de. Instrumente können beim Dozenten Bernd Lange geliehen werden (Gebühr fünf Euro). Wer daran Interesse hat, sollte sich spätestens eine Woche vorher bei ihm melden per E-Mail an lange.trommel@web.de.

Abtauchen zum Aufräumen

Der **Verein Unterwasserparcours Salzgittersee** trommelt wieder zahlreiche Aktive zusammen

Salzgitter. Die Taucherfreunde und -freundinnen aus der Region haben ihre jährliche Gewässerreinigung fortgesetzt. Dazu trafen sich mehr als zwei Dutzend von ihnen in der Reppner-



Fündig geworden: Unter der Brücke entdecken die Taucher besonders viel Müll im Salzgittersee.

FOTO: SZ-PA/RK

schen Bucht am Salzgittersee. Organisator Frank Ehresmann, Vorsitzender des Vereins Unterwasserparcours Salzgittersee, ist mit der Resonanz und dem Ergebnis zufrieden. Die Tauchgemeinschaft Sepia, die DLRG und die Stadt unterstützten die Initiative.

Die Aktion läuft schon zum vierten Male, der Verein selber existiert erst seit diesem Jahr. Mehr als 30 Frauen und Männer kamen zusammen und streiften sich die Neopren-Anzüge über, um ins Wasser zu steigen und auf die Suche zu gehen nach allerlei Müll und Unrat, den die Leute achtlos in den See geworfen oder bewusst dort entsorgt haben.

Autoreifen waren dabei, ein ausgemusterter Dia-Projektor oder eine Stand-up-Paddle gehörten zu den Utensilien, die am Ufer landeten. Hinzu kamen viele leere Flaschen und Dosen. Am Strand sammelten Helfer zudem

zahllose Zigarettenkippen ein. Unter der Brücke und am Yachthafen fand sich der meiste Müll an, berichtet Frank Ehresmann. Außergewöhnliche Fundstücke wie Verkehrsschilder oder eine Pistole waren in diesem Jahr allerdings nicht dabei. Um überall in den See steigen zu können, wo es nötig ist, hatte sich der Verein zuvor eine Genehmigung geholt.

Gut drei Stunden hatten die Taucherinnen und Taucher zu tun, dann folgte der Wechsel zum gemütlichen Teil mit Grillen und Gesprächen. Die Kosten für die Verpflegung übernahm die Salzgitter AG. Auch 2025 will der Verein zusammen mit Unterstützern wieder den See aufräumen. „Das bleibt eine feste Veranstaltung“, verspricht Frank Ehresmann. Er hofft, jedes Jahr „mehr Helfer und weniger Müll“ zu finden. Schon dieses Mal war der Container am Ende kaum gefüllt. „Das hat ja auch sein Gutes.“

Neues zum Straßenausbau in Gitter

Informationsabend am 22. Oktober: Das Projekt hat einen weiteren Meilenstein erreicht

SZ-Bad. Das Projekt zum Ausbau der Ortsdurchfahrt der Kreisstraße K 32 Alte Salzstraße/ Am Ritterhof in Gitter hat einen weiteren Meilenstein erreicht. Das beauftragte Büro SHP Ingenieure aus Hannover hat auf Grundlage der bei den vorangegangenen Beteiligungsterminen der Bürgerinnen und Bürger gewonnenen Erkenntnisse die Phase der Entwurfsplanung abgeschlossen.

Im Rahmen einer dritten Informationsveranstaltung soll das erarbeitete Projekt am Dienstag, 22. Oktober, um 18

Uhr in der Mensa des Gymnasiums Salzgitter-Bad, Am Eikel 22, vorgestellt und erläutert werden. Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Planungsbüros sowie der Stadt Salzgitter werden Interessierten Einzelheiten der Maßnahme erläutern und für Fragen zur Verfügung stehen. Weitere Informationen zu den Ergebnissen der zweiten Informationsveranstaltung im Oktober 2022 sind auf der Internetseite der Stadt Salzgitter www.salzgitter.de/pressemeldungen/2022/zweite-beteiligung-gitter.php erhältlich.



Der Ausbau der Ortsdurchfahrt der Kreisstraße K32 geht weiter voran.

FOTO: BÜRO SHP INGENIEURE

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

Betreutes Wohnen
im **advita Haus Salzgitter**

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

advita
PFLEGE

Es muss nicht immer gleich das Pflegeheim sein!

Betreutes Wohnen als perfekte Alternative

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

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

Moderne 1-Zimmer-Apart-

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

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

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

Ein trauriger Spitzenplatz

Gesundheitsatlas: 14,8 Prozent der Menschen in Salzgitter sind von Depressionen betroffen

Salzgitter. In Niedersachsen sind immer mehr Menschen wegen Depressionen in Behandlung: Laut einer Untersuchung des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WiDO) für den „Gesundheitsatlas Deutschland“ waren es 2022 landesweit rund 860.000 Personen. Salzgitter nimmt dabei den landesweiten und vor allem traurigen Spitzenplatz ein: Nach Auswertungen der AOK-Wissenschaftler sind dort 14,8 Prozent der Einwohnerinnen und Einwohner betroffen – dicht gefolgt von Lüchow-Dannenberg (14,3 Prozent) und Wittmund (13,6 Prozent).

Den niedrigsten Anteil von Depressionsdiagnosen gab es dagegen in Rotenburg (Wümme) mit 9,2 Prozent, gefolgt von Oldenburg (9,8 Prozent) und Wolfsburg (9,9 Prozent). Als Grund für den Anstieg der Depressionserkrankungen vermuten Experten auch die Auswirkungen der Corona-Pandemie und die damit verbundene Einsamkeit der Menschen, wie aus dem drastischen Plus insbesondere bei jüngeren Menschen zu schließen sei.

Grundsätzlich sind in allen Altersgruppen Frauen häufiger betroffen als Männer. Bei den 60- bis 64-Jährigen mehr als jede

fünfte Frau und fast jeder siebte Mann. In den Altersklassen zwischen 65 und 74 Jahren ist ein leichter Rückgang zu verzeichnen. Nach diesem „Knick“ steigen die Werte laut AOK jedoch weiter deutlich an. Der Prävalenzgipfel wird laut Studie bei den 80- bis 84-jährigen Frauen mit 27,7 Prozent erreicht. Bei den Männern wird die höchste Prävalenz mit 17,6 Prozent in der Altersgruppe ab 90 Jahren gemessen.

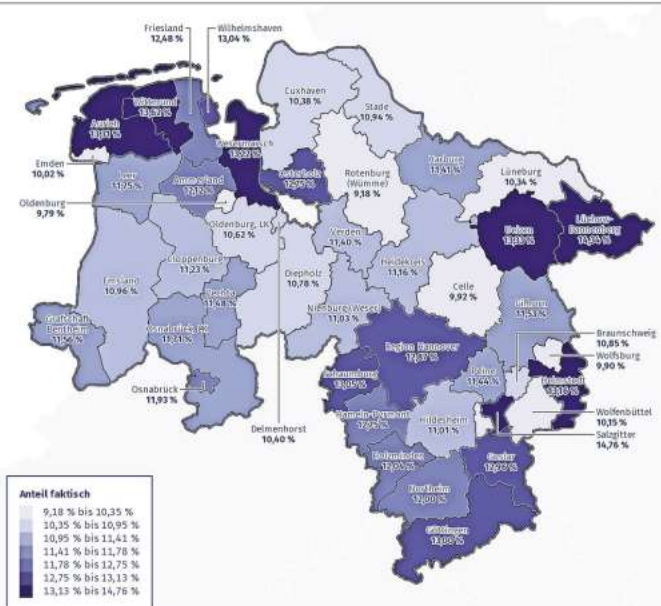
Die Relevanz der Erkrankung zeigt sich auch bei den volkswirtschaftlichen Kosten, die im Gesundheitsatlas Deutschland analysiert werden. So entfielen nach der letzten vorliegenden Krankheits-Statistik des Statistischen Bundesamtes 9,5 Milliarden Euro auf Depressionen. Dies entspricht 2,2 Prozent aller Krankheitskosten. Zusätzlich zu den direkten Krankheitskosten entstehen indirekte Kosten durch krankheitsbedingte Fehltag.

Depressionen sind eine der häufigsten psychischen Erkrankungen in Deutschland und führen zu einer starken Einschränkung der Lebensqualität. „Oft sind Patientinnen und Patienten nicht mehr in der Lage, ihren alltäglichen Aktivitäten nachzuge-

hen“, so WiDO-Geschäftsführer Schröder. „Obwohl das Krankheitsbild immer mehr ins Bewusstsein der Öffentlichkeit rückt, bleibt das Bild über die Betroffenen oft von Vorurteilen und Stigmata geprägt. Das kann Patientinnen und Patienten

stark belasten.“ Der Gesundheitsatlas Deutschland solle dazu beitragen, Wissenslücken beim Thema Depressionen zu schließen, ein Bewusstsein für die große Bedeutung dieser Erkrankung zu schaffen und Behandlungssängste abzubauen.

Depression in 2022: Landkreise in Niedersachsen
Anteil erkrankter Menschen (1-Jahres-Prävalenz) in Prozent



Quelle: Gesundheitsatlas Deutschland des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WiDO) Stand: 1.10.2024
Im landesweiten Vergleich nimmt Salzgitter in Sachen Depressionen einen Spitzenplatz ein. GRAFIK: AOK

Herbstkonzert in Ringelheim

Ringelheim. Die Mandolinen-Vereinigung Ringelheim lädt für Sonntag, 20. Oktober, um 16.30 Uhr zu ihrem Herbstkonzert in die evangelische Kirche St. Johannis in Ringelheim ein. Mitwirkende sind die Sängerinnen und Sänger des gemischten Chores Concordia Ringelheim. Auf dem Programm stehen konzertante und folkloristische Weisen, darunter auch Originalkompositionen für Zupforchester und Arrangements bekannter Stücke. Der Eintritt ist frei.

Keine Lyrik in der Kniki

SZ-Bad. Krankheitsbedingt fällt die musikalische Lyriklesung „Herbstfunde“, die eigentlich am Sonntag, 27. Oktober, um 18 Uhr in der Kniestedter Kirche in Salzgitter-Bad stattfinden sollte, aus. Infos bezüglich der Rückerstattung eventuell bereits gekaufter Eintrittskarten gibt es unter der Telefonnummer (05341) 839-3752 oder per E-Mail an literaturbuero@stadt.salzgitter.de.

Frühstückstreff am 24. Oktober

Salzgitter. Zum offenen Frühstückstreff am Donnerstag, 24. Oktober, öffnen sich die Türen im Gemeindesaal der Hl. Dreifaltigkeit (Kirchgemeinde Trinitatis) in Salzgitter-Bad um 9.30 Uhr. Jede und jeder ist willkommen zum gemeinsamen Essen und zum Gesprächsaustausch.

Familien suchen Pilze mit der FABI

Salzgitter. Kinder und ihre Familien suchen am Samstag, 26. Oktober, von 10 bis 13 Uhr mit der FABI frische Pilze, bestimmen sie botanisch und ordnen sie nach essbaren und giftigen Exemplaren zu. Pilze gibt es nicht nur zum Essen, sondern auch zum Färben, malen, staunen, basteln und sogar heilen. Mitzubringen sind festes Schuhwerk, Körbchen, Klappmesser und Zeitungspapier. Die Leitung hat Beate Vitt, Treffpunkt ist am Freibad-Parkplatz in Gebhards-hagen. Anmeldungen bis 23. Oktober in der FABI Salzgitter unter Tel. (05341) 394792 oder per E-Mail an bad@kathfabisalzgitter.de.

Der Blick auf die Babyboomer

Das Freiwilligenzentrum Salzgitter will viele von ihnen im Ruhestand für das Ehrenamt gewinnen

Salzgitter. Das Freiwilligen Zentrum Salzgitter (FZSZ) steht vor einem Wechsel. Im neuen Jahr übernehmen der Caritasverband und die katholische Familienbildungsstätte die Trägerschaft für den Verein, der sich in der Stadt um die Zukunft des Ehrenamtes kümmert. „Denn ohne ein starkes Ehrenamt droht unsere Gesellschaft weiter zu zerfasern, ihre Resilienz (also Anpass-

sungs- und Leistungsfähigkeit auch in schwierigen Situationen) zu verlieren und schlussendlich auch ihre demokratische Stärke zu verlieren“, heißt es in einer Pressemitteilung.

Eine der Schlüsselgruppen, die Geschäftsführer Patrick Kolzuniak in den kommenden Jahren aktivieren möchte, um das Ehrenamt wirksam zu stärken, bleiben die sogenannten Babyboomer,

also jene Jahrgänge der 1950er bis 1960er Jahre, die sukzessive bis 2032 das gesetzliche Renteneintrittsalter erreichen werden. „Versäumen wir es, sie wirksam in das Ehrenamt einzubinden, vergeuden wir vielleicht die entscheidende Chance, die Leistungsfähigkeit unserer Gesellschaft zu erhöhen und über neue Altersbilder und geteilte Verantwortung den Generationenvertrag zu sichern“, so Patrick Kolzuniak.

Denn eine Aktivität im Alter erhöhe nicht nur die eigene Lebensqualität, sondern trage auch dazu bei, die sozialen Sicherungssysteme zu stabilisieren. Patrick Kolzuniak: „Wir weisen hier gerne noch einmal auf den Slogan des früheren Bremer Bürgermeisters Henning Scherff hin, die er vor einigen Jahren auch in Lebenstedt und Bad präsentierte: Grau ist bunt.“ Das FZSZ sieht nach eigenen Worten die Potenziale der Babyboomer und nutzt sie rege: Durch eine seit mehreren Jahren und gewiss auch wieder 2025 angebotene Fortbildung in der Katholischen Familien-Bildungsstätte (FABI) sowie die Ansprache zahlreicher Personen im Alter zwischen 55 bis 77

Jahren.

Die Lagfa, die Landesarbeitsgemeinschaft, probiert nun einen weiteren Aufschlag zum Thema, für den das FZSZ ausdrücklich werben möchte. Seit dem 15. September gibt es online eine Videokampagne zum Thema: Jeweils dienstags und donnerstags veröffentlicht die Lagfa, der auch das FZSZ angehört, bis zum 12. November noch Videostatements von Menschen aus Niedersachsen, die zu der Babyboomer-Generation gehören und sich freiwillig für eine gute Sache einsetzen. Zu sehen sind die Beiträge unter anderem auf dem YouTube-Kanal unter der Adresse <https://www.youtube.com/@lagfaniedersachsen.v.4551>.

„Dort findet sich auch ein starkes Statement von Sozialminister Dr. Andreas Philippi, der die Kampagne ausdrücklich unterstützt“, so Patrick Kolzuniak. Informationen für Babyboomer und andere Interessierte aus Salzgitter, die aktiv werden möchten, gibt es im Freiwilligen-Zentrum im Fischzug 2 in Lebenstedt montags bis freitags von 10 bis 12 sowie (außer mittwochs) von 15 bis 17 Uhr.



Die 333. Ehrenamtskarte für Hans-Werner Eisfeld: Patrick Kolzuniak, Geschäftsführer des Freiwilligenzentrums, zeichnet im September den seit mehr als 50 Jahren ehrenamtlich aktiven Salzgitteraner aus, der auch Vorsitzender des Behindertenbeirates ist. FOTO: FZSZ

Sport und Spaß am Abend

Termine zum Eisstockschießen können je nach Verfügbarkeit montags oder freitags gebucht werden. Optimal ist eine Gruppe von fünf bis sechs Personen, da pro Team bis zu sechs Eisstöcke zur Verfügung stehen. Bei mehr oder weniger Leuten kann aber auch doppelt geschossen oder ausgesetzt werden. Eisstockschießen ist schnell gelernt und verspricht laut BSF „einen sportlich-spaßigen Abend“ – wahlweise buchbar mit Verpflegungs-Paket. Reservierungen sind möglich per E-Mail an eis-sporthalle@bsf-sz.de oder unter Tel. (05341) 8393860.



Welcher Eisstock ist näher dran an der Daube? Die Eismeisterin zählt die Punkte nach jeder Kehre, die Teams warten auf das Ergebnis.

FOTO: RWE

Der neue Leiter räumt ab

Die BSF lädt ein zum traditionellen **Eisstockschießen** in die Halle am Salzgittersee

Salzgitter. Die Sasion in der Eissporthalle am Salzgittersee ist gerade drei Wochen alt, da hat sie schon den ersten Höhepunkt hinter sich. Beim traditionellen BSF-Eisstockschießen trafen wieder acht bunt gemischte Teams aufeinander, um bei winterlicher Atmosphäre um den begehrten Pokal zu kämpfen. Dieses Mal stand das Event unter besonderer Beobachtung, denn es war der erste öffentliche Auftritt der neuen Bereichsleiterin Sabine Blumenberg und des neuen Technischen Leiters Arne Lorenz, die beide mit am Start waren und mit Herzblut und Leidenschaft ihre Aufgaben erfüllten. Obwohl sie keine Neulinge in der Halle sind, war es ihre Premiere in diesen neuen Rollen – und einer sollte einen bleibenden Eindruck hinterlassen.

Nach spannenden, aber auch teils frustrierenden Momenten auf dem Eis, wo der sportliche Erfolg manchmal auf der Strecke blieb, ging es für alle Teilnehmer zum gemütlichen Teil



Dekoriert mit Pokal, Goldmedaillen und Urkunden: Das Siegerteam aus Arne Lorenz, Daniela Happ, Marcel Mäuselein, Torsten Demitz und Roland Weiterer freut sich über den Erfolg im Eisstockschießen.

FOTO: NICOLE LÜDICKE

des Abends über: Aufwärmen, Stärken und die mit Spannung erwartete Siegerehrung in der Pistenbar. Viele, die nach durchwachsenen Leistungen auf dem Eis fest mit den hinteren Rängen rechneten, wurden bei der Auswertung der Ergebnisse positiv überrascht.

Den Coup des Abends lieferte dann das Team um Arne Lorenz

ab, der sich zusammen mit Daniela Happ, Marcel Mäuselein, Torsten Demitz und hallo-Redakteur Roland Weiterer souverän den Pokal sicherte. Ein sensationeller Einstand für ihn. Dahinter folgten das Team aus André Bormann, Nicole Lüdicke, Marcel Schmidt, Annette Schudrowitz und Rene Warmbold, Platz drei ging an Matthias

Giffhorn, Andreas Knopp, Astrid Ndure und Heidrun Striese. „Ein rundum gelungenes Event, das mit sportlichem Ehrgeiz, viel Spaß und unerwarteten Wendungen begeisterte“, findet Sabine Blumenberg, die gut mit Platz fünf leben kann. Ihr Name steht auch auf dem Pokal, den sie 2018 gewonnen hatte.

Noch mehr sparen mit der REWE App

REWE CENTER
Dein Markt

Extra Sparen!
✓ Coupon aktiviert

Syoss Haarspray
versch. Sorten,
je 400-ml-Dose
(1 l = 11.23)
Aktion 4.49
4.29
(1 l = 10.73)

Gutfried Hähnchen-Fleischwurst
würzig-frisch,
je 350-g-Pckg.
(1 kg = 7.97)
Knaller 2.79
2.49
(1 kg = 7.11/6.23)

Lorenz Crunchips
Paprika,
je 150-g-Btl.
(1 kg = 7.93)
oder **Clubs Cracker**
je 200-g-Pckg.
(1 kg = 5.95)
Aktion 1.19
1.11
(1 kg = 7.40/5.55)

Capri-Sun Spooky Edition
aus Fruchtsaft-
konzentrat,
je 10 x 0,2-l-Btl.-Pckg.
(1 l = 1.75)
Aktion 3.49
3.29
(1 l = 1.65)

Knorr Salat Krönung
versch. Sorten,
je 5er-Pckg.
Aktion 0.89
0.79
(1 l = 4.74/3.89)

Langnese Cuja Mara Split
je 420-ml-Pckg.
(1 l = 5.29)
oder **Flutschfinger**
je 512-ml-Pckg.
(1 l = 4.34)
Aktion 2.22
1.99
(1 l = 4.74/3.89)

Monster Energy Drink
versch. Sorten,
je 0,5-l-Dose
(1 l = 1.98)
zzgl. 0.25 Pfand
Aktion 0.99
0.88
(1 l = 1.76)

Highlights der Woche im Überblick

KNALLER AKTION

Spanien: Dunkle Pflaumen
Sorte: siehe Etikett,
Kl. I,
je 500-g-Schale
(1 kg = 3.38)
Knaller 1.69

Lamm-Kotelett
je 100 g
Knaller 1.99

Brot & Mehr

Kürbiskernbrot
Weizenmischbrot
mit Kürbiskernen,
je 750-g-St.
(1 kg = 2.12)
Knaller 1.59

Melitta Bella Crema
ganze Bohnen,
versch. Sorten,
je 1000-g-Btl.
Knaller 10.49

Kleiner Klopfer Fun Mix
15-20% Vol.,
je 25 x 0,02-l-Fl.-Pckg.
(1 l = 15.98)
Knaller 7.99

Coppenrath & Wiese Bunte Sahne Platte
Auslese
tiefgefroren,
je 800-g-Pckg.
(1 kg = 11.10)
Knaller 8.88

tecno speed Multifunktionales Kopierpapier³
DIN A4
80 g/m²
je 500-Blatt
Knaller 3.99

Schäferwiese 15 • 38239 Salzgitter

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

[rewe.de](https://www.rewe.de)

Testlauf für den SALCOS-Stahl

Salzgitter AG liefert **erstes klimafreundlich produziertes Coil** an Automobil-Zulieferer in Südafrika

Salzgitter. Die Salzgitter AG liefert erstmals grünen Stahl aus der SALCOS-Produktion an Allied Steelrode und Malben Engineering in Südafrika zu Testzwecken. Diese sind nach Angaben des Konzerns damit die ersten Auto-Zulieferer, die das CO₂-reduzierte Material für die Fahrzeugproduktion ihrer Kunden verwenden werden. Das SALCOS-Coil habe die notwendigen Zulassungen erhalten, wurde umweltfreundlich verpackt und mit einem durch Bio Fuel betriebenen Seeschiff transportiert, heißt es in einer Pressemitteilung.

SALCOS steht für das Transformationsprogramm Salzgitter Low CO₂ Steelmaking (SALCOS) und ist gleichzeitig der Produktmarkenname für CO₂-reduzierte Stahlgüten aus der konzerneigenen Herstellung. Der nach Südafrika gelieferte Stahl wird auf der Elektrostahlroute



Noch steht das Coil eingepackt in der Halle: Mitarbeiter bei Malben in Südafrika dürfen den ersten grünen Stahl aus der SALCOS-Linie testweise verarbeiten.

FOTO: SZ AG

mit grünem Strom und hochwertigen Stahlschrott gefertigt.

Im Rahmen des SALCOS-Programms arbeiten die Salzgitter

Flachstahl GmbH und Salzgitter Mannesmann International mit Allied Steelrode und Malben Engineering in der Wertschöpfungs-

ketten zusammen, um mit CO₂-armen Stahlprodukten die nachhaltige Automobilproduktion zu fördern. „Diese Zusam-

menarbeit unterstützt die Nachhaltigkeitsziele und dazugehörige Innovationen in der Automobilindustrie sowie bei deren Zulieferern“, erklärt Alexander Soboll, Geschäftsführer Salzgitter Mannesmann International GmbH.

Allied Steelrode ist eines der führenden Stahlservice-Center in Südafrika und hat das Testcoil zu Tafeln verarbeitet. Malben Engineering presst und verarbeitet Bauteile und Komponenten aus dem Material, das auf klimaschonende Weise. Diese Initiative zielt darauf ab, beide Unternehmen als führende Zulieferer für die nachhaltige Automobilproduktion zu unterstützen. „Dieser erste Einsatz von SALCOS® Stahl markiert einen weiteren Schritt in Richtung einer umweltfreundlicheren Zukunft der Automobilindustrie“, schreibt die Salzgitter AG.

Berufsberatung für Erwachsene

Experten der Arbeitsagentur zeigen Wege für berufliche Veränderung und Weiterbildung auf

Salzgitter. Berufsorientierung und Berufsberatung ist längst nicht mehr nur für Jugendliche ein Thema. Die Berufsberatung im Erwerbsleben richtet sich insbesondere an Menschen, die bereits im Berufsleben stehen oder den Wiedereinstieg planen. In der Online-Veranstaltung am 23. Oktober gibt es einen ersten Einblick in das Angebot.

Zum Hintergrund: Der Arbeitsmarkt steht vor großen Herausforderungen. Das gilt für Betriebe genauso wie für Beschäftigte und Arbeitsuchende. Denn laufend verändern sich Arbeitsplätze und Berufe, unter anderem durch fortschreitende Digitalisierung oder technische

Neuerungen. Berufliche Weiterbildung ist daher zwingend notwendig. Manchmal ist es aber auch für die persönliche Zufriedenheit wichtig, sich beruflich weiterzuentwickeln oder neu zu orientieren.

Am Mittwoch, 23. Oktober, stellen Mitarbeiterinnen der Berufsberatung im Erwerbsleben der Agentur für Arbeit ab 10 Uhr ihr Beratungsangebot online vor. Das Angebot richtet sich insbesondere an Beschäftigte, die sich für eine berufliche Weiterbildung oder Aufstiegsqualifizierung interessieren und Menschen, die beispielsweise nach einer familienbedingten Pause wieder in das Berufsleben ein-

steigen möchten.

Aber auch Arbeitsuchende, die über eine Ausbildung im Erwachsenenalter oder eine andere Qualifizierung nachdenken, erhalten Informationen. Die Veranstaltung gibt eine Einführung in das Thema der beruflichen Orientierung und stellt Unterstützungsmöglichkeiten durch die Berufsberatung im Erwerbsleben vor. Für eine weitergehende individuelle Beratung können persönliche Termine vereinbart werden.

Die Teilnahme an der Veranstaltung via Skype ist kostenlos. Für die Zusendung der Einwahldaten ist jedoch eine Anmeldung unter www.eveno.com/berufs-



Auch die Arbeitsagentur Salzgitter erweitert ihr Angebot um die Berufsberatung im Erwerbsleben.

FOTO: ROLAND WEITERER

beratung-im-erwerbsleben erforderlich. Weitere Informationen zur Berufsberatung im Er-

werbsleben gibt es online unter www.arbeitsagentur.de/braunschweig-goslar.

ACURIA SOLAR

SOLAR ENERGIE - HEIZUNG - KLIMA - ENERGIE BERATUNG - PROJEKTMANAGEMENT

KOSTENLOSE BERATUNG!

KONTAKTIEREN SIE UNS!

+49 5341-2884612

MEHR INFORMATIONEN AUF

ACURIA-SOLAR.DE

BUY NOW

WIR MACHEN DEN UNTERSCHIED!

WIR BAUEN IHRE PHOTOVOLTAIKANLAGEN

PRIVAT & GEWERBE PROJEKTE

Der erste Satz entscheidet

Salzgitters **Stadtbibliothek** lädt am **24. Oktober** zum Blind-Date mit der Literatur ein

Salzgitter. Wenn der erste Satz eines Buches so packend oder verführerisch ist, dass es unbedingt zum Lesen reizt, dann ist es so etwas wie Liebe auf den ersten Satz. Die Stadtbibliothek Salzgitter macht daraus ein Spiel. Sie lädt zum Tag der Bibliotheken am 24. Oktober alle Interessierten zu einem Blind-Date mit der Literatur ein, bei dem der erste Satz über die Auswahl des Buches entscheidet. Die Aktion läuft an dem Donnerstag in allen drei Zweigstellen zu den üblichen Öffnungszeiten.

Oft ist es der Titel oder das Cover, das viele Leute zum Lesestoff greifen lässt. Oder es ist der Name eines Autors oder einer Autorin, vielleicht auch der Klappentext. Nur den ersten Satz eines Buches über das Weiterlesen entscheiden zu lassen, ist eine eher seltene Wahlmöglichkeit. „Die Idee eines Blind-Date mit dem ersten Satz ist nicht neu, aber eben ungewöhnlich und originell, und darum nutzen wir den Tag der Bibliotheken, um dieses Angebot zu unterbreiten“,

sagt Sylvia Fiedler, Leiterin der Stadtbibliothek.

So ist mit Werken aus allen Bereichen der Belletristik ein vielseitiges und vielversprechendes Überraschungsangebot entstanden, das von Spannung über Liebe, Heiteres und Historisches bis zu Fantasy und Literatur für junge Erwachsene reicht. Zu finden sind die Blind-Dates in gesonderten Regalen, neutral verpackt und eben mit dem ersten Satz aus dem jeweiligen Werk beschriftet. Zum Ausleihen ist ein gültiger Leseausweis erforderlich.

Für die Kinder wird es am 24. Oktober eine Überraschungskiste geben. Das Team, so Sylvia Fiedler, möchte den Tag der Bibliotheken nutzen, um mit Aktionen noch einmal einen besonderen Fokus auf die Einrichtung zu lenken und Lust auf Medien zu machen, egal ob Buch, Musik, Spiele oder Film.

Zugleich nutzt die Stadtbibliothek die Chance, um noch einmal auf ihre Umfrage hinzuweisen, die am 31. Oktober zu Ende



Welches Buch verbirgt sich wohl unter dem Papier? Die Stadtbibliothek lädt ein zum Blind-Date am 24. Oktober. Nur der erste Satz ist zu lesen.

FOTO: STADT SALZGITTER

geht. Dabei geht es darum, wie zufrieden die Besucherinnen und Besucher mit den Leistungen und Angeboten der Stadt-

bibliothek sind. Noch die Teilnahme auf der Internetseite <https://de.sentobib.eu/2363> möglich. Viele haben bereits in der digitalen Umfrage ihre Meinung kundgetan. Je mehr Personen dabei sein, um so umfassen-

der wird das Bild von der Kundenzufriedenheit. „Wir möchten wissen, was wir schon gut machen und wo wir besser werden können, darum zählt wirklich jede Stimme“, so die Leiterin der Stadtbibliothek.

Bibliothek reduziert die Öffnungszeiten

Salzgitter. Die Öffnungszeiten in der Stadtbibliothek in Fredenberg werden ab Montag, 21. Oktober, bis vorerst Freitag, 31. Januar 2025, von 29 auf 16 Stunden pro Woche reduziert. Sie ist künf-

tig nur noch von montags bis donnerstags von 9 bis 13 Uhr geöffnet, freitags bleibt die Zweigstelle geschlossen. Da sich die Stadtbibliothek in Lebenstedt in vertretbarer Nähe zum Standort

Fredenberg befinde, „bleibt die grundsätzliche Versorgung mit Angeboten und Dienstleistungen zu den üblichen Öffnungszeiten gegeben“, heißt es in einer Pressemitteilung aus dem Rathaus.

Ein emotional berührender Abend

Das Tango Trio Leipzig verspricht ein vielschichtiges Repertoire

Salzgitter. Das Tango Trio Leipzig stellt sich am Freitag, 25. Oktober, ab 19.30 Uhr im Peak-Hotel in Lichtenberg. „Mit einem Repertoire, das von klassischen Kompositionen bis zu zeitgenössischen Interpretationen reicht, bietet das Ensemble eine vielschichtige und dynamische musikalische Reise“,

heißt es in der Ankündigung. Die Synergie zwischen den Musikern sei spürbar und schaffe eine Atmosphäre, die „gleichermaßen anspruchsvoll und emotional berührend“ ist mit ausgewählten Werken des Tango nuevo.

Zu Gast Toni Leuschner, der an der Musik- und Kunstschule

Landkreis Leipzig das Akkordeon unterrichtet. Er musiziert solistisch sowie in verschiedenen Ensembles. Annamaria Schwarzer studierte Musikpädagogik und Improvisation und entdeckte während ihres Studiums den Tango als Tanz. Es führte sie zur Beschäftigung mit Tanz, Körperarbeit und auch der Musik, so dass sie 2021 das Trio mitgründete. Als freischaffende Musikpädagogin gibt sie Klavierunterricht in Leipzig und veranstaltet gerne Hauskonzerte sowie Wohnzimmer-Milongas.

Der gebürtige Spanier Javier Carbajal Ferro begann im Alter von neun Jahren Kontrabass zu spielen. Er war Schüler bei Diego Zecharies aus dem Galicischen Symphonieorchester und spielte in Jugendorchestern in den USA, Deutschland, Spanien und in der Schweiz. Seit 2018 studiert er an der Hochschule für Musik und Theater „Felix Mendelssohn Bartholdy“ in Leipzig. Eintritt kostet im Vorverkauf 20 Euro, an der Abendkasse sind es 25.



Bilden das Tango Trio Leipzig: Annamaria Schwarzer, Toni Leuschner und Javier Carbajal Ferro kommt in das Peak-Hotel. FOTO: PRIVAT

#EinfachLive

TRIBUTE SHOW BY

Sa. 09.11.24 | 19:30 Uhr
Kulturscheune Salzgitter

Sa. 07.12.24 | 19:30 Uhr
Kulturscheune Salzgitter

Tickets an allen bekannten Vorverkaufsstellen
 Online: www.Reservix.de & www.Eventim.de
www.piekert.de

Innovativ und fesselnd

Meisterin mit Harfe und Banjo: **Lisa Canny** kommt am 25. Oktober in die Kniki



Die Harfe einfach mal anders erleben: Die Irin Lisa Canny kommt am 25. Oktober in die Kniki. FOTO: GAVIN COUGHLAN

Salzgitter. Bei dieser Künstlerin ist es schwer, bescheiden zu bleiben. Wer wie Lisa Canny sieben Mal die renommierten „All Ireland Championships“ gewonnen hat und das mit gleich zwei Instrumenten, kann kaum noch tief stapeln. Die Meisterin auf der Harfe und auf dem Banjo, die noch viele Preis mehr gesammelt hat und schon vor 50.000 Menschen aufgetreten ist, stellt sich am Freitag, 25. Oktober, um 20 Uhr in der Kniestedter Kirche in SZ-Bad vor.

Lisa Canny ist im Nordwesten Irlands, in der Grafschaft Mayo, aufgewachsen, natürlich war ihr erster musikalischer Berührungspunkt die traditionelle

Musik des Landes. Später hat sie an der „Irish World Academy of Music and Dance“ in Limerick studiert, einer Art „Kaderschmiede“ für Musiktalente. Die Irin hat sich musikalisch ständig entwickelt, hat anderen Stilrichtungen Raum gegeben und so ein Gesamtkunstwerk geschaffen, das aus einer Mischung aus irisch traditioneller Musik, Popmusik und Hip Hop besteht.

Die Stilverschmelzung hat dazu geführt, dass namhafte Musikmanager wie Miles Copeland von der Band „The Police“, Lisa als Irlands nächste große Musikerin auf der internationalen Bühne bezeichnen. Über zwei Millionen Online-Streams bezeugen, dass die Multinstrumentalistin und Songwriterin das internationale Parkett bereits erfolgreich beschritten hat. „Ihre Bühnenpräsenz ist

schlicht eine Wucht – innovativ und fesselnd“, schreibt die Kleinkunsthöhe in der Vorschau.

Was sie mit der Harfe, zu spielen vermag, versetzt selbst Experten in Staunen. Wer ihr Harfenspiel gehört hat, sieht dieses Instrument, das gemeinhin für traditionelle Musik und getragene Klänge steht, mit anderen Augen. Egal ob es sich um eine hip-hoppe Eigenkomposition handelt oder um einen gecoverten Ed-Sheeran-Song, Lisa Canny bietet musikalische Perfektion. Und wer sich nicht vorstellen kann, wie sich ein Banjo in dieses Musikgebilde einfügt, der dürfte es nach ihrem Konzert wissen. Tickets gibt es für 20 Euro im Vorverkauf in der Buchhandlung Lesezeichen in SZ-Bad und bei Young Ticket Event in Lebenstedt (Abendkasse 23 Euro).

JETZT ONLINE: NEUE FOLGE, NEUER YOUTUBE-KANAL

GESUND GEHÖRT

**EUER VIDEOPODCAST
RUND UM DAS THEMA GESUNDHEIT**

MIKRONÄHRSTOFFE FÜR FRAUEN

ARLETT DÜKER & CARINA BLASI



**Jetzt auf unserem
neuen YouTube-Kanal
ansehen!**

[www.youtube.com/
@gesundgehoert](http://www.youtube.com/@gesundgehoert)

Mehr Infos:
www.paz-online.de/gesundgehoert

powered by



ApoStore

Südstadt Apotheke



Geburtstagsparty in der Kniki

35 Jahre „Good & Dry“: Blues-Rock-Band aus Salzgitter hat beim Konzert auch Gäste dabei

SZ-Bad. Die Blues-Rock Band Good & Dry feiert ihr 35-jähriges Bestehen mit einem besonderen Konzert am 26. Oktober in der Kniestedter Kirche in Salzgitter Bad: Die Musiker, bekannt für ihre energiegeladenen Auftritte und ihre Liebe zur Musik, laden zu einem Abend voller Klassiker und Überraschungen ein.

Seit ihrer Gründung vor 35 Jahren hat Good & Dry unzählige Konzerte gespielt und sich einen festen Platz in der regionalen Musikszene erarbeitet. Ob auf dem Braunschweiger Magnifest, dem Wolters Hoffest, dem Seefest Salzgitter oder bei den vielen Altstadtfesten und Biker-Treffen – die Band hat überall ihre Spuren hinterlassen. Ihre Auftritte sind bekannt für ihre Direktheit und Authentizität: „Hier gibt es keine Spielereien, sondern pure, unverfälschte Musik, die direkt ins Herz und in die Beine geht“, betonen Fans.

Das Jubiläumskonzert soll „ein besonderes Highlight“ werden. Außer den Bandmitgliedern werden auch musikalische Gäste erwartet, die für zusätzliche Überraschungen sorgen – aus diesem Grund steht der Auftritt in der Kniestedter Kirche auch unter dem Motto „Good & Dry and Friends“. Das Repertoire des Abends umfasst Songs von Legenden wie CCR, B. B.



Die Blues-Rock-Band Good & Dry feiert 35. Geburtstag in der Kniestedter Kirche. FOTO: PRIVAT

King, Lynyrd Skynyrd, Blackberry Smoke, Status Quo, den Rolling Stones und Eric Clapton, mit denen die Band die Herzen aller Blues-Rock-Fans höher schlagen lassen will.

„Wir wollen einfach einen schönen Abend mit unseren Fans und Freunden verbringen und die vergangenen 35 Jahre gebührend feiern“, so die Bandmitglieder. Musikfans, die dabei sein möchten, können sich in der Buchhandlung Lesezeichen (SZ-Bad, Vorsalzerstr. 3), By Manu (Cramme, Breite Str. 30), Young Ticket Event (SZ-Lebenstedt, Berliner Str.14a), in der Buchhandlung im Ärztehaus (SZ-Lebenstedt, Chemnitzer Str.78) oder in Gärtnerei Starke (SZ-Geardshagen, Weddemweg 5) ihre Tickets sichern. Start des Konzerts ist um 20 Uhr, Einlass ab 19 Uhr.



Reisen zum Advent



Advent in der Lausitz Zwischen Spreewald und Elbflorenz

4 Tage

✓ Fahrt im Luxusreisebus ✓ 3 x Ü/HP im ****Achat Premium Hotel Schwarzhede im DZ ✓ Winterkahnfahrt Spreewald mit Glühwein ✓ Stadtführung Dresden ✓ Schifffahrt Dresden ✓ Stadtführung Görlitz ✓ Besuch Weihnachtsmarkt Cottbus ✓ kostenfreie Nutzung von Sauna und Fitnessraum ✓ durchgehende Reisebegleitung

28.11.-01.12./09.12.-12.12.24

ab **499,- €**



Deutschlands schönster Weihnachtsmarkt Weihnachtszauber auf Schloss Guteneck

3 Tage

✓ Fahrt im Luxusreisebus ✓ 2 x Ü/HP im ***Hotel „Bayerischer Hof“ in Waldmünchen im DZ ✓ 1 x Mittagsbuffet im Hotel ✓ Getränke im Hotel (Softdrinks, Wein, Bier) von 16:00 - 22:00 Uhr ✓ Besuch Weihnachtsmärkte Weiden und Plauen ✓ Stadtführungen Weiden und Waldmünchen mit Besuch Kerzenfabrik ✓ Eintritt Weihnachtsmarkt Schloss Guteneck ✓ Unterhaltungsabend im Hotel ✓ Nutzung von Hotelschwimmbad, Whirlpool, Sauna ✓ durchgehende Reisebegleitung

29.11.-01.12./13.12.-15.12.24

ab **339,- €**



Erfurt - Jena - Weimar

Thüringens Weihnachtsmärkte

2 Tage

✓ Fahrt im Luxusreisebus ✓ 1 x Ü/F im ****Dorint Hotel Esplanade Jena im DZ ✓ Besuch der Weihnachtsmärkte in Weimar, Jena und Erfurt ✓ durchgehende Reisebegleitung

30.11.-01.12./07.12.-08.12./14.12.-15.12.24

ab **179,- €**



Advent in Erfurt Erfurt - Weimar

2 Tage

✓ Fahrt im Luxusreisebus ✓ 1 x Ü/F im Intercity Hotel Erfurt im DZ ✓ 1 x Glühwein zum Aufwärmen ✓ Stadtrundgang Erfurt ✓ Rückfahrt über Weimar ✓ Besuch der Weihnachtsmärkte in Erfurt und Weimar ✓ durchgehende Reisebegleitung

01.12.-02.12.24

ab **219,- €**



Advent im Schwarzwald

Basel - Konstanz - Freiburg - Titisee

5 Tage

✓ Fahrt im Luxusreisebus ✓ 4 x Ü/HP im „Hotel Zum Posthorn“ in Uhlingen/Birkendorf im DZ ✓ Begrüßungsschnaps ✓ Ausflug Waldshut und Basel mit Weihnachtsmarktbesuch ✓ Stadtführung Basel ✓ Schwarzwaldrundfahrt mit Reiseleitung ✓ Besuch Weihnachtsmarkt Freiburg ✓ Ausflug Bodensee und Insel Reichenau mit Reiseleitung ✓ Besuch Konstanzer Weihnachtsmarkt ✓ Kurtaxe ✓ durchgehende Reisebegleitung

02.12.-06.12.24

ab **499,- €**



Maritime Hafenweihnacht

Vorweihnachtliches Ostfriesland

3 Tage

✓ Fahrt im Luxusreisebus ✓ Begrüßungsgetränk ✓ 2 x Ü/F im ***Hotel Auerhahn in Sande oder Wiesmoor im DZ ✓ 1 x Abendessen als kalt-warmes Adventsbuffet inkl. Getränken (Bier, Wein, Softgetränke von 18:30 - 20:00 Uhr) ✓ 1 x Abendessen als kalt-warmes Nikolausbuffet inkl. Getränken (Bier, Wein, Softgetränke von 18:30 - 20:00 Uhr) ✓ 1 x maritimer Unterhaltungsabend mit einem Shanty Chor ✓ 1 x Adventstanz mit Alleinunterhalter oder DJ ✓ Besuch Weihnachtsmärkte in Bremen und Oldenburg ✓ Ostfriesland-Rundfahrt inkl. Reiseleitung ✓ durchgehende Reisebegleitung

06.12.-08.12.24

ab **359,- €**



Advent im Elsass und Breisgau Straßburg - Freiburg - Mulhouse

4 Tage

✓ Fahrt im Luxusreisebus ✓ 3 x Ü/HP im ***Kurgarten Hotel in Wolfach im DZ ✓ 1 x Flasche Wasser zur Begrüßung auf dem Zimmer ✓ 1 x Eintritt und Führung Lebkuchen-Palast in Gertwiller inkl. Verkostung ✓ Besuch des Straßburger Weihnachtsmarktes ✓ Stadtführung Freiburg ✓ Besuch des Freiburger Weihnachtsmarktes ✓ Besuch des Weihnachtsmarktes in Mulhouse ✓ durchgehende Reisebegleitung

07.12.-10.12.24

ab **399,- €**



Würzburg - Nürnberg - Rothenburg Frankens schönste Weihnachtsmärkte

3 Tage

✓ Fahrt im Luxusreisebus ✓ 2 x Ü/HP im Hotel & Gasthof „Zum Storch“ im DZ ✓ Stadtführung Nürnberg ✓ Stadtführung Rothenburg o.d.T. ✓ 1 x Glühwein und Lebkuchen im Hotel ✓ Besuch Weihnachtsmärkte Würzburg, Nürnberg und Rothenburg o.d.T.

08.12.-10.12.24

ab **379,- €**



Advent in Prag

Weihnachtszauber in der Goldenen Stadt

4 Tage

✓ Fahrt im Luxusreisebus ✓ 3 x Ü/F im ****Hotel Olympik in Prag im DZ ✓ Altstadttrundgang mit Trdelnik und Glühwein auf dem Weihnachtsmarkt ✓ City-Tax ✓ durchgehende Reisebegleitung ✓ Ausflüge zubuchbar: Moldauschiffahrt mit Abendessen; Prager Bierparty mit Abendessen, Musik, 3 Bier; Hradschin-Führung mit Eintritt

09.12.-12.12./12.12.-15.12.24

ab **329,- €**



Buchung und Beratung unter **05302-920 200**
Kurze Wanne 1 • 38159 Vechelde-Wedtlenstedt • **www.fumu-reisen.de**

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

Früh selbst aktiv werden

Heike Höhfeld hält den nächsten Finanzvortrag für Frauen in der Stadtbibliothek

Salzgitter. Finanziell abgesichert zu sein, ist für alle Menschen wichtig. Frauen stehen dabei häufig zwar vor größeren Herausforderungen, aber auch diese sind lösbar. Wie das gelingen kann, erklärt Finanzcoachin Heike Höhfeld in einem kostenfreien Vortrag über „Versichern und Absichern“ in der Stadtbibliothek in Lebnstedt am Samstag, 26. Oktober, von 10.30 bis 12.30 Uhr. Die Gleichstellungsbeauftragte der Stadt, Simone Semmler, hat die Expertin eingeladen, die seit 18 Jahren zu Finanzthemen referiert. Sie bittet um Anmeldungen wenn möglich per E-Mail

an die Adresse Existenzsicherung-von-Frauen@Stadt.Salzgitter.de

Frauen verdienen durchschnittlich rund ein Fünftel weniger als Männer und kümmern sich meist um die unbezahlte Fürsorgearbeit. Häufiger sind sie auch in Minijobs tätig. Dadurch haben sie oft geringere Rentenansprüche und können auch während des Berufslebens im Rahmen der gesetzlich vorgegebenen Systeme weniger vorsorgen.

Für Frauen heißt das: selbst aktiv werden, je früher, desto besser. Es ist möglich durch vorausschauendes Handeln diese Lücke deutlich zu verringern und die eigene finanzielle Absicherung selbst zu gestalten. Dieser Vortrag in Kooperation mit dem Beratungsdienst Geld und Haushalt richtet sich an alle Frauen, die sich mit dem Thema aus ihrer Perspektive auseinandersetzen möchten. Er geht der Frage nach, wie das Gleichgewicht von Erwerbs- und Fürsorgearbeit, die notwendigen Absicherung von Lebensrisiken und der Aufbau einer eigenen Altersvorsorge gelingen kann. Dies alles hilft, damit Frauen ihre Finanzen solide, stark und krisensicher aufstellen können.

Weitere Finanzvorträge für Frauen folgen noch am 9. November (Alles ums Thema Rente) und am 14. Dezember (Wertpapiere und Geldanlagen, Teil II).



Versichern und absichern: Finanzexpertin Heike Höhfeld spricht in der Stadtbibliothek zu den interessierten Frauen.

FOTO: PRIVAT

PRÄSENTIEREN SIE IHR UNTERNEHMEN

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

- Anzeigenwerbung
- Beilagen
- Digitale Kampagnen
- Veranstaltungen
- Recruiting (Print + digital)
- Und alles, was Sie sich wünschen

Knapp an der Wirklichkeit

Kabarettist Stefan Waghubinger kommt mit seinen besten Geschichten in die Wasserburg

Salzgitter. Kabarett mit Stefan Waghubinger steht auf dem Programm in der Wasserburg in Gebhardshagen am Sonntag, 20. Oktober, ab 18.30 Uhr. „Hab ich euch das schon erzählt?“ lautet die Frage, mit der er den Mix aus „das Beste aus 15 Jahren und neue Katastrophen“ ankündigt. Der Eintritt kostet im Vorverkauf 20 Euro (Abendkasse 22). Eintrittskarten können verbindlich unter Tel. (05341) 32418 oder per E-Mail an die Adresse wopie-veranstaltungen@t-online.de geordert werden.

Wenn jemand in Gedanken, Worten und Werken so grandios und komisch scheitert wie Stefan Waghubinger, bleibt ihm nur, immer wieder aufzustehen, sich einen Ruck zu geben und sich auf den Barhocker zu setzen. Da ihm in die Zukunft zu planen nie richtig geglückt ist, schaut er diesmal zurück und ein wenig zur Seite.

Die Kunstfigur erzählt also die besten Geschichten noch einmal und verschraubt sie mit neuen Anekdoten und Erklärungsversuchen zu einer Achterbahn der Gefühle. Stefan Waghubinger



Hab' ich euch das schon erzählt? Stefan Waghubinger verschraubt alte Geschichten mit neuen Katastrophen.

FOTO: CHRISTIAN STUMMER/ICONIC TURN MEDIENPRODUKTION - CH

denkt und redet dabei so knapp an der Wirklichkeit vorbei, dass sie manchmal klarer zu sein scheint als im Theater der eigenen Welt.

Sein philosophisches Granteln und seine liebevolle Gemeinheiten schweben federleicht durch den Raum, seine Texte sind geschlossen scharf. „Es gibt nur we-

nige Kabarettisten, die es mit Waghubingers Formulierungskunst aufnehmen können“, schreibt die Allgemeine Zeitung in Mainz. Stefan Waghubinger selbst sagt von sich nur, er betreibe österreichisches Jammern und Nörgeln, aber mit deutscher Gründlichkeit.

Die Gesundheit der Seele

Ein **Theaterstück und ein Vortrag** in Salzgitter-Bad sollen informieren und sensibilisieren

Salzgitter. Zur Woche der seelischen Gesundheit bietet die Selbsthilfekontaktstelle des Paritätischen Salzgitter zwei kostenfreie Veranstaltungen an. So startet am Mittwoch, 22. Oktober, in der Kniestedter Kirche von 18 bis 19.30 Uhr das besondere Theaterstück „Bass im Bauch“, das sowohl für hörende als auch gehörlose Menschen konzipiert ist.

Im Inhalt dreht sich alles um die Sprache der Liebe mit Tanz und Musik, die für alle erlebbar ist: Ein Abend in einem Club, laute Musik dröhnt, es wird getanzt, und mittendrin zwei Menschen, die sich interessant finden und einander beim Tanzen näherkommen. Sind da schon Schmetterlinge im Bauch? Später wird jedoch klar: Die beiden haben keine gemeinsame Sprache.

Die zweite Veranstaltung ist ein Vortrag zum Thema Burnout und wird am Samstag, 26. Oktober, von 16 bis 19 Uhr in der Arche 4 in Salzgitter-Bad stattfinden. „Das Thema Burnout ist in der heutigen Zeit ein allgegenwärtiges Thema, das aber dennoch von vielen Vorurteilen ge-



Vortrag in der Kni: Diplom-Wirtschafts- und Gesundheitspsychologe Eckhart Müller-Timmermann spricht über Burnout. FOTO: PRIVAT

prägt ist“, heißt es in der Ankündigung. Doch was ist ein Burnout und welche Entwicklungsphasen gibt es? Es geht um die Rolle von früheren Kindheitserfahrungen und negativem Stress, um Zusammenhänge mit anderen Störungsbildern sowie Wege der wirksamen Psychohy-

giene. Zu Gast ist Diplom-Wirtschafts- und Gesundheitspsychologe Eckhart Müller-Timmermann.

Bei beiden Veranstaltungen sind Anmeldungen notwendig unter Telefon (05341) 846713 oder per E-Mail an kiss-sz@paritätischer.de.

Nordlichtzauber in Finnisch Lappland

**Haustürservice
und Transfer
bis/ab Flughafen
zubuchbar!**

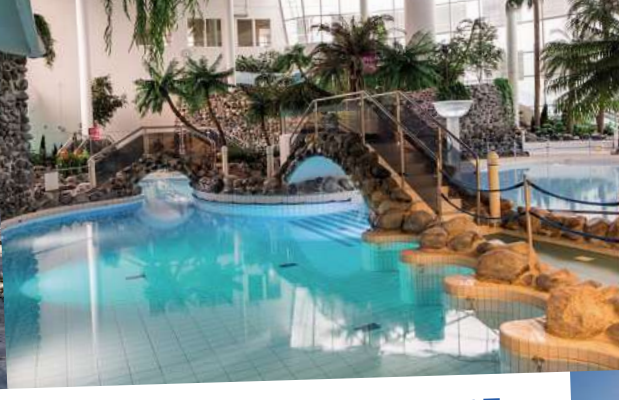
Weitere
Reiseinfos hier



Winterzauber in Kuusamo

Willkommen in Finnisch Lappland – einem winterlichen Märchenland, das mit seiner unberührten Natur und atemberaubenden Landschaften verzaubert. Im März erwacht die Region zu einem faszinierenden Schauspiel aus schneebedeckten Wäldern, glitzernden Seen und dem faszinierenden Spiel der Nordlichter am Himmel. Dies ist die perfekte Zeit, um die Magie des Winters hautnah zu erleben. Von aufregenden Aktivitäten wie Hundeschlittenfahrten und Schneeschuhwandern bis hin zu entspannenden Momenten in traditionellen Saunen – Lappland bietet für jeden Geschmack etwas. Entdecken Sie die reiche Kultur der Sámi, genießen Sie die köstliche lappländische Küche und lassen Sie sich von der herzlichen Gastfreundschaft der Einheimischen begeistern.

Übernachtung im Holiday Club Kuusamo Tropicci im Doppelzimmer, Appartement, Familienzimmer oder Ferienhaus!



Inklusivleistungen:

- Exklusiver Flug ab/bis Braunschweig
- Transfer Flughafen – Hotel – Flughafen
- 5 x Übernachtung mit Frühstück
- im Holiday Club Kuusamo Tropicci
- kostenlose Nutzung Aquapark & Sauna im Hotel
- täglich Reiseleitersprechstunde
- Besuch einer Rentierfarm
- Schnuppersauna am See
- Schneeschuhwanderung ab/an Hotel
- Hundeschlittenfahrt 5 km
- zusätzlich buchbar: 5 x Abendessen im Hotel

Erw. 180,- €/Kind bis 11 J. 100,- €

14.03.-19.03.2025

6 Tage

ab **1.699,- €**



Ausflüge bis 4 Wochen vor Abreise zubuchbar: Motorschlitten Einsteiger 1 Person; Schlittenfahrt am Abend; Aufpreis Hundeschlittenfahrt 10 km; Schlittenfahrt im Anhänger; Motorschlitten Einsteiger 2 Personen; Ausflug Rovaniemi; Rentierschlittenfahrt 1,5 km

Buchung und Beratung unter 05302-920 200
kreuzfahrten@fumu-reisen.de • www.fumu-reisen.de/hochseereisen

Veranstalter: Reisepartner Fuhrmann Mundstock international GmbH, Kurze Wanne 1, 38159 Vechelde-Wedtlenstedt • Es gelten die AGB des Reiseveranstalters. Druckfehler vorbehalten.

Unglaubliche Orte der Welt

Bunte Berge: Diese spektakulären **Naturphänomene** muss man sehen

Berge in Regenbogenfarben, ein bunter Boden aus Vulkangestein oder Farbtupfer mitten in der Wüste? Diese unglaublichen Orte der Welt beweisen, dass die Natur noch immer der beste Künstler ist.

Berge in allen Farben des Regenbogens? Dafür ist weder Photoshop noch eine KI verantwortlich – diese Naturphänomene gibt es wirklich. Die sogenannten „Rainbow Mountains“ von Zhangye, die „Siebenfarbige Erde“ auf Mauritius oder die „Zuckerstangenberge“ in Aserbaidschan zählen zu den spektakulärsten solcher Orte weltweit und lassen Besucherinnen und Besucher staunend zurück.

Wir stellen die schönsten bunten Berge auf der ganzen Welt vor.

Landmannalaugar, Island

Island ist vor allem für schwarze Strände, spektakuläre Wasserfälle und weitläufige Landschaften bekannt. Doch nicht viele wissen, dass die nordische Insel auch bunte Berge zu bieten hat. Landmannalaugar heißt das Gebiet im südlichen Hochland Islands, das etwa 180 Kilometer entfernt von Reykjavik zu finden ist. Die Entstehung des Landmannalaugar ist auf einen Ausbruch des Torfajökull-Vulkans im Jahr 1477 zurückzuführen; das vulkanische Gestein Rhyolith sorgt für die Schattierung der Bergrücken in Rot, Orange, Grün und Blau. Bis heute ist das Hochlandgebiet geothermisch aktiv.



Die farbenfrohen Berghänge des Polychrome Mountain im Denali-Nationalpark, Alaska.

FOTOS: IMAGO IMAGES/ROBERTHARDING

Zuckerstangenberge, Aserbaidschan

Rot-weiße Streifen lassen die Schieferberge im Nordosten Aserbaidschans wie köstliche Süßigkeiten aussehen. Deshalb ist dieser Teil des Khizi-Gebirges auch unter dem Namen „Candy Cane Mountains“ bekannt. Für die leuchtend rote Farbe sorgt eine Eisenoxidation im Grundwasser. Die Hügel erstrecken sich über eine Gesamtfläche von etwa 400 Quadratkilometern.

Artists Palette, Kalifornien

Sie ist die wohl berühmteste Farbpalette der Welt: Die Artists Palette in der kalifornischen Wüste. Das Death Valley ist sonst eher für karge Landschaften und schroffe Felsformationen bekannt, doch inmitten der rötlichen Landschaft leuchten grüne, blaue und rosa Farbtupfen. Eine

Panoramafahrt entlang des Artists Drive ist die beste Möglichkeit, um das Naturschauspiel zu besichtigen. Diese knapp 15 Kilometer lange Einbahnstraße windet sich durch das Herz des Death Valley.

Rainbow Mountain, Peru

Der Berg Vinicunca liegt in den peruanischen Anden, drei Stunden vom historischen Stadtzentrum Cuscos entfernt. Lange lag seine Schönheit unter einer dicken Schicht aus Schnee und Eis verborgen. Vor einigen Jahren ließen die steigenden Temperaturen den Schnee auf den Berggipfeln schmelzen und enthüllten die fast senkrecht angeordneten, farbenprächtigen Sedimentschichten. Eisenoxid, Mangan, Schwefel und Kupfer sorgen für das charakteristische Aussehen.

Painted Desert, Arizona

Der Petrified Forest National Park im Osten Arizonas ist auf den ersten Blick ein eher unscheinbares Naturschutzgebiet. Während der südliche Teil mit versteinerten Baumstämmen aufwartet, liegt im Norden auf etwa 1800 Meter Höhe ein weiteres Glanzstück der Natur: die Painted Desert. Die farbenfrohen Hügel bestehen aus einer uralten Gesteinsmischung, die vor über 200 Millionen Jahren entstanden ist. Besucherinnen und Besucher können das Wüstengebiet mit dem Auto erkunden.

Quebrada de Humahuaca, Argentinien

Die von bunten Felsen umgebene Schlucht Quebrada de Humahuaca liegt im Nordwesten Argentiniens zwischen den Städten San Salvador de Jujuy und Humahuaca. Der Rio Grande hat sich über Jahrhunderte seinen Weg durch die Landschaft gebahnt und die bunten Pigmente der Sedimentschichten freigelegt.

Das Ergebnis ist ein atemberaubendes Tal, das sich über 150 Kilometer in den argentinischen Anden erstreckt. Als Teil des Inka-Pfades wurde die Quebrada de Humahuaca 2003 zum Unesco-Kulturerbe erklärt. Highlights sind der Cerro de los Siete Colores (Berg der sieben Farben) und La Paleta del Pintor (Farbpalette des Malers). Für den Besuch eignet sich die Zeit von April bis Juni sowie von Oktober bis Mitte Dezember am besten.

Polychrome Mountain, Alaska

In Alaskas Denali-Nationalpark befindet sich der Polychrome Mountain. Obwohl er nur knapp 2000 Meter hoch ist, wirkt sein weit emporragendes Relief äußerst beeindruckend.

Die Gesteinsschichten aus Kies und Lava schimmern je nach Jahreszeit in unterschiedlichen Schattierungen. Während es in den kalten Frühjahrs- und Herbstmonaten eher zarte Pastelltöne sind, bringt der Indian Summer die Gelb- und Rottöne ab August besonders zum Leuchten.

Ab Mitte Mai bietet der Nationalpark einen Shuttle-Service mit Bussen an, um die schönsten Aussichtspunkte des Polychrome Pass zu erreichen. Zu dieser Zeit werden auch Bus- und Bahnverbindungen aus den nahe gelegenen Orten Anchorage und Fairbanks eingerichtet.

Painted Hills, Oregon

Die Painted Hills im US-Bundesstaat Oregon wirken wie von einem anderen Planeten. Ihr Ursprung ist auf einen Vulkanausbruch vor 35 Millionen Jahren zurückzuführen. Dürrephasen und Überflutungen veränderten das Sediment im Lauf der Zeit in farbenfrohe Tonsteinschichten, wie sie heute sind. In der kargen Canyon-Landschaft stechen die bunt gestreiften Hügel besonders ins Auge.



Den kompletten Artikel findest du unter:
» www.reisereporter.de/bunte-berge



ZEITUNG, WO DU WILLST.

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



Deiner Allgemeine 

Ein Abend für die Demokratie

Folkert Dücker, Denis Fischer und Lina Hoppe gehen in Wolfenbüttel vielen Fragen auf den Grund

Wolfenbüttel. Der 9. November ist ein Datum in der deutschen Geschichte, das vielschichtiger kaum sein könnte. Mit diesem manchmal als „Schicksalstag“ bezeichneten Tag sind viele Ereignisse von weitreichender Bedeutung verbunden: Am 9. November 1848 scheiterte die sogenannte März-Revolution. 70 Jahre später, am 9. November 1918 rief der sozialdemokratische Abgeordnete Philipp Scheidemann die erste deutsche Republik aus. Am 9. November 1923 stoppte die bayerische Polizei den Marsch Hitlers und seiner Anhänger zur Münchner Feldherrnhalle und verhinderte diesen Putschversuch. In den Novemberpogromen von 1938 vollzog sich die endgültige Grenzüberschreitung, die nach Hannah Arendt den Beginn des Holocausts darstellt. Und schließlich ist der 9. November 1989 auch ein Tag, an dem die friedliche Revolution in der DDR zur Öffnung der Berliner Mauer geführt hat.

Die zum ersten Mal in Wolfenbüttel stattfindende „Literarische Woche“ im November



Demokratie im Feierabend: Lina Hoppe, Denis Fischer und Folkert Dücker versprechen "eine Bestandsaufnahme in Texten und Liedern".

FOTO: FOLKLICHT

2024 thematisiert die gravierenden gesellschaftlichen und politischen Veränderungen, für die einige dieser historischen Ereignisse die Weichen stellten. Die Demokratie barg nicht nur in der Vergangenheit Herausforde-

rungen – bis in die Gegenwart stellt sie Fragen, für die es keine einfachen Antworten gibt.

Was ist Demokratie? Was ist demokratisch? Was sieht jede Einzelne in und versteht jeder Einzelne unter Demokratie?

Gibt es allgemeinen Konsens über ihre Definition oder kocht jede ihr eigenes Demokratie-süppchen? Wer darf mitkochen? Verderben viele Köche den Brei? Ist die Demokratie ein Brei? Hat sie uns satt, träge und müde gemacht? Oder haben wir sie ermüdet? Reicht es, sich im Feierabend um sie zu kümmern? Was, wenn es ungemütlich oder bedrohlich wird, für die Demokratie einzustehen? Wenn sie Ansprüche stellt, uns etwas kostet? Wie lange können wir uns Demokratie noch leisten? Wie lange wollen wir uns Demokratie noch leisten? Wäre eine andere Staatsform effizienter und kostengünstiger? Was wäre der Preis und wer würde ihn zahlen?

Folkert Dücker, Denis Fischer, Lina Hoppe tasten singend und lesend am Samstag, 9. November, um 20.30 Uhr im Feierabendhaus in der Leibnizstraße 6 in Wolfenbüttel die Demokratie ab und stellen sich gemeinsam mit dem Publikum diesen und anderen Fragen. Wie viel Demokratie steckt in einem Demokratieabend? Der Eintritt ist frei, 60 Plätze sind vorhanden.

Konzert und Lesung

Es gibt noch weitere Termine zur Literarischen Woche in Wolfenbüttel. Die Lesung am 11. November mit Bundespräsident a.D. Joachim Gauck ist allerdings bereits ausgebucht. Am Dienstag, 12. November, um 19.30 Uhr gastiert das Jewish Chamber Orchestra Hamburg im Lessingtheater am Harztorwall und präsentiert musikalisch-literarische Stolpersteine mit Gesine Cukrowski. Karten gibt es für 23 bis 32 Euro, ermäßigt ab 11,50 Euro. Am Donnerstag, 21. November, geht es um 19.30 Uhr bei Bücher Behr (Kornmarkt 4/5) um „Fabelland. Der Osten, der Westen, der Zorn und das Glück“. Karten für die Lesung mit Ines Geipel kosten zehn Euro. Tickets an der Theaterkasse in Wolfenbüttel unter Telefon (05331) 86-501 sowie per E-Mail an karten@lessingtheater.de.

ANZEIGE

Verstopfung – Abführmittel immer die Lösung?



Jeder Siebte ist zumindest gelegentlich von Verstopfung betroffen. Neben dem schmerzhaften Stuhlgang und der unvollständigen Stuhlentleerung sind auch Hämorrhoiden häufiger Begleiter. Abführmittel stehen aufgrund des Gewöhnungseffektes in der Kritik. Eine rein pflanzliche Innovation aus Österreich stellt hier eine vielversprechende Alternative dar.

Es gibt viele Gründe, warum der Darm manchmal streikt – z.B. Stress, Flüssigkeitsmangel oder auch die altersbedingte hormonelle Umstellung in den Wechseljahren. Die Folge ist aber jedes Mal dieselbe: Auf der Toilette geht gar nichts mehr bzw. nur unter starkem Pressen. Das kann so weit gehen, dass es zu schmerzhaften Hämorrhoiden kommt. Und selbst

wenn Betroffene es schaffen, sich zu erleichtern, bleibt häufig das unangenehme Gefühl einer unvollständigen Entleerung zurück.

Abführmittel nur in Ausnahmefällen
Abführmitteln stehen viele Betroffene zu Recht skeptisch gegenüber. Zu groß ist die Sorge vor einem Gewöhnungseffekt. In den meisten Fällen

lässt sich die Darmtätigkeit mit deutlich sanfteren Methoden wieder in Schwung bringen. Nämlich mit einer ausreichenden Ballaststoffzufuhr und viel Flüssigkeit. Effektive Unterstützung bietet hier eine rein pflanzliche Innovation: Dr. Böhm® Darm aktiv.

5-fach Kombination für die Verdauung

Dr. Böhm® Darm aktiv (rezeptfrei, Apotheke) ist eine ideal dosierte 5-fach Kombination pflanzlicher Ballaststoffe aus Flohsamen, Apfel, Pflaume, Gerstengras und Yaconwurzel. Das fruchtige Trinkpulver sorgt insbesondere durch die enthaltenen Flohsamen im Darm für einen natürlichen Quelleffekt. So wird der harte Stuhl wieder weich und eine regelmäßige Darmentleerung wird gefördert. Darm aktiv wirkt sanft und natürlich und hat keinerlei Gewöhnungseffekte. Darm aktiv wirkt sanft und natürlich und hat keinerlei Gewöhnungseffekte. Anwender berichten von spürbaren Erfolgen bereits nach 1–2 Einnahmen.

NEU

Die Lösung bei hartem Stuhl



PZN: 19251696 (6 Sachets)
PZN: 19105730 (20 Sachets)

- ✓ Angenehm weicher Stuhl*
- ✓ Leichter und regelmäßiger Stuhlgang
- ✓ Fruchtiger Geschmack – schmeckt auch Kindern



Gut zu wissen: Dr. Böhm® ist seit über 55 Jahren die führende Apothekenmarke Österreichs. Das Familienunternehmen produziert exklusiv in Deutschland und Österreich.

*Flohsamen tragen zu einem weichen Stuhl bei und erleichtern die Darmentleerung.

Mein Personal Trainer ist hier.

Mein Job gleich nebenan.

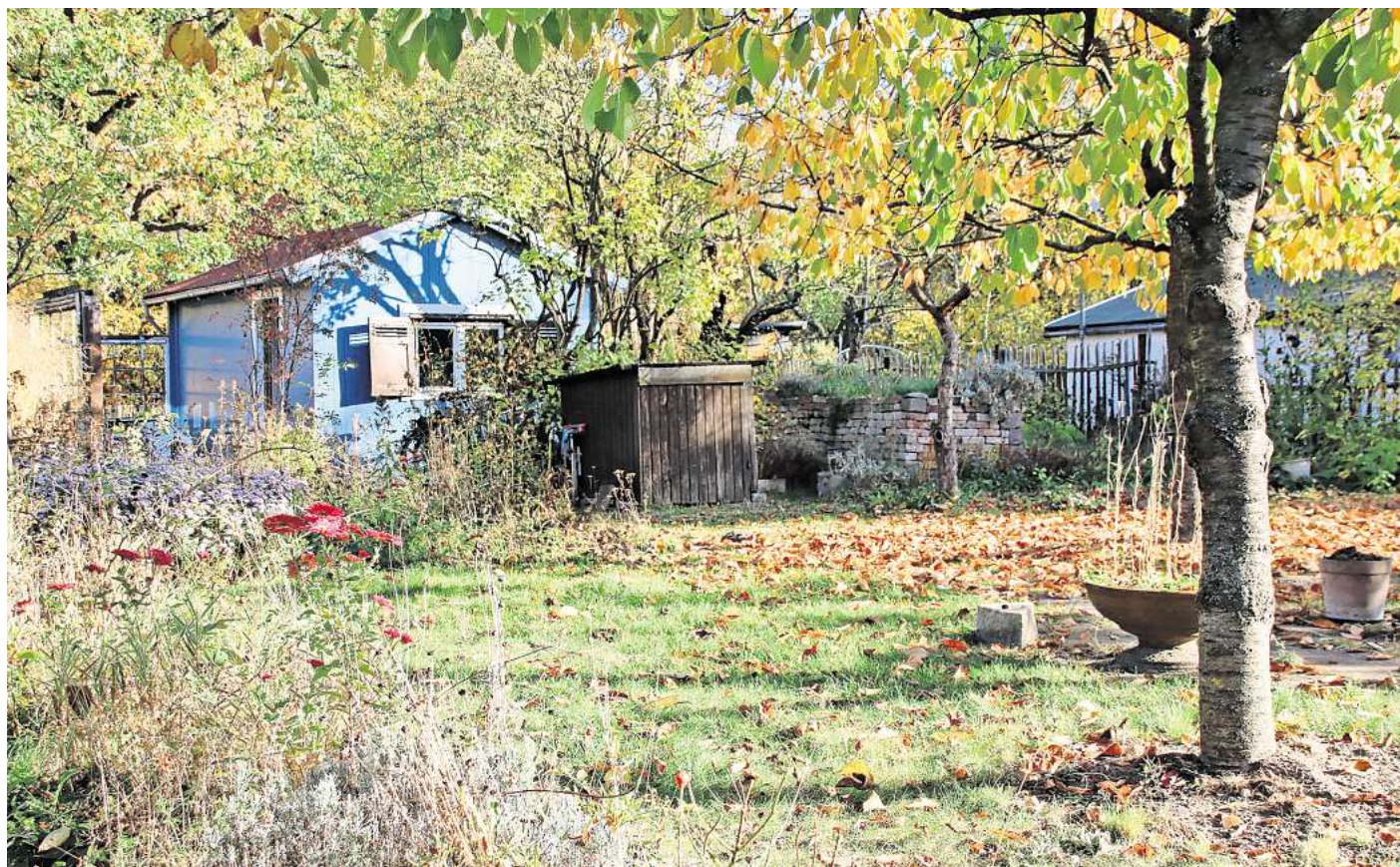
Jobs für
NIEDERSACHSEN.de



Jetzt Job finden unter:
www.jobsfuerniedersachsen.de

Weniger Aufwand, mehr Natur

Der NABU in Salzgitter gibt Tipps: Mit Laub und Totholz den Winter überstehen



Der Herbst ist gekommen: Der NABU rät dazu, den Garten naturnah und mit wenig Aufwand auf den Winter vorzubereiten.

FOTO: NABU/ERIC NEULING

Salzgitter. Sinkende Temperaturen, bunt gefärbtes Laub, und Zugvögel, die sich auf den Weg in den Süden machen: Der Herbst ist gekommen und mit ihm viele Aufgaben im Garten. „Jetzt ist eine gute Zeit, um im aktiv zu werden, den Garten auf den Winter vorzubereiten und für ein blühendes Frühjahr zu sorgen“, schreibt die NABU-Regionalstelle in Salzgitter. Sie erklärt, warum weniger manchmal mehr ist und wie Gartenarbeit zugunsten der Artenvielfalt geplant werden kann.

Laub und andere Gartenabfälle recyceln

Es wird gefegt, gesaugt, geharkt, abgeschnitten, gehäckselt und gemulcht. Das Gartenmaterial, welches häufig in der Biotonne landet, bietet dem Garten und den darin lebenden Tieren einerseits Nahrung und Unterschlupf. Das sei vielen Menschen nicht bewusst, heißt es in einer Presse-

mitteilung. Laub beispielsweise fungiere als wahrer Allrounder. „Am besten werden die Blätter zu einem großen Laubhaufen zusammengeharkt und mit ein paar Ästen gegen den Wind gesichert. Dort finden Igel und Insekten ein optimales Winterquartier“, rät der NABU. Auf die Verwendung eines Laubsaugers solle dabei unbedingt verzichtet werden. Er gefährde Kleinlebewesen und deren Lebensraum. „Besser ist es, auf Gartenrechen und Besen zurückzugreifen. Darüber hinaus kann das Laub auf Beeten sowie unter Hecken verteilt werden. Hier bietet es Insekten ein Versteck und Vögeln, wie auch Igel ein abwechslungsreiches Buffet.“

„Insbesondere Amsel und Kohlmeise können im Herbst dabei beobachtet werden, wie sie auf der Suche nach Asseln und Schnecken emsig die Blätter herumdrehen“, berichtet Josefine Stangenberg, Leiterin des

NABU-Büros für Südost-Niedersachsen. Das Laub diene zudem als Frostschutz und später als natürlicher Dünger. Denn durch die Bodenlebewesen werden die Blätter abgebaut und zu Humus umgewandelt. Das Auflockern des Laubs mithilfe von Reisig und Zweigen für eine bessere Belüftung, unterstützt diesen Prozess.

Wer Material von Ast- und Heckenschnitten oder andere Gartenabfälle hat, sollte dieses nicht häckseln oder auf dem Wertstoffhof entsorgen. Stattdessen kann das Schnittgut sinnvoll eingesetzt und in einer Gartenecke zu einem Totholzhauften aufgeschichtet werden, den Käfer gerne bewohnen. Auch der Igel fühlt sich dort während der kalten Jahreszeit wohl. Im kommenden Frühjahr kann solch ein Totholzhauften zudem wunderbare Brutmöglichkeiten für Rotkehlchen und Co. bieten.

Stauden mit hohlen Halmen sollten stehen bleiben

„Beim herbstlichen Rückschnitt von Stauden und Sträuchern sollte in einem naturnahen Garten mit Bedacht und Zurückhaltung vorgegangen werden. Vor allem verblühte Stauden und andere Gewächse mit Frucht- und Samenständen oder hohlen Halmen sollten erst im nächsten Frühjahr zurückgeschnitten werden“, empfiehlt die NABU-Mitarbeiterin. Insekten nutzen hohle Stängel oft zum Überwintern. Auch befinden sich in den Halmen häufig Insektenlarven, die diese erst im Frühjahr verlassen. Gerade in den nahrungsarmen Wintermonaten dienen Halme und stehengelassene Fruchtstände vielen Vogelarten als abwechslungsreiches und natürliches Buffet. Auch Gräser und Hortensien sollten im Herbst noch nicht zurückgeschnitten werden. Die Pflanzen sind im ungeschnittenen Zu-

stand besser vor Frost und Kälte geschützt und erzeugen zudem, bedeckt von Raureif und Schnee, eine besonders schöne Winteratmosphäre.

Blumenzwiebeln einpflanzen und Staudenbeete anlegen

Der Herbst ist ein guter Zeitpunkt, um Blumenzwiebeln einzupflanzen und neue Staudenbeete anzulegen. Schneeglöckchen, Winterling und Blaustern gehören zu den ersten Frühlingsboten und blühen bereits ab Februar. Stauden treiben jedes Jahr wieder aus und erfordern nach dem Einpflanzen weniger Arbeit. Viele heimische Pflanzen, wie Mädesüß, Blutweiderich oder Tauben-Skabiose sind Nahrung für Schmetterlingsraupen, die wiederum dringend von Vögeln zur Jungenaufzucht im Frühjahr benötigt werden. Auch neue Gehölze können jetzt im Herbst gepflanzt werden. Besonders empfehlenswert für den Naturgarten sind frühblühende Gehölze wie Weide, Schlehe und Kornelkirsche.

Bestehende Nistkästen reinigen und neue bauen

Die Brutsaison der Singvögel ist nun abgeschlossen und viele von ihnen sind bereits in den Süden gezogen. Damit sie im nächsten Frühjahr wieder saubere Nistmöglichkeiten vorfinden, sollten jetzt Nistkästen geöffnet und mit einer Bürste das alte Nistmaterial samt den eingenisteten Parasiten entfernt werden. Chemische Reinigungsmittel sollten dabei nicht zum Einsatz kommen. Leere Nistkästen bieten zudem den Singvögeln, die in Deutschland überwintern, einen Unterschlupf für kalte Nächte. „Auch Siebenschläfer und Haselmaus nutzen Nistkästen gerne als sicheren Ort für ihren Winterschlaf“, erklärt Stangenberg. Natürlich können auch jetzt bereits neue Nistkästen aus Holz gebaut und angebracht werden – vom Meisenkasten für Blau- oder Kohlmeise über Sperlingskästen, Baumläufer- und Kleiberkästen bis zur Halbhöhle für Grauschnäpper, Rotschwanz und Co.

Kinder und Jugendliche einbeziehen

„Nur was man kennt, kann man schützen“, schreibt der NABU. Auf diese Weise bekommen junge Menschen einen direkten und praktischen Bezug zur Natur, erlangen Artenkenntnis, lernen die Jahreszeiten kennen – und können Empathie aufbauen mit der sie umgebenden Natur. „Deshalb

sollten sich Kinder und Jugendliche in alle praktischen Aktivitäten im naturnahen Garten einbringen können, damit sie Kenntnis der dortigen Lebensräume gewinnen und Neugier für das spannende Leben von Igel, Eichhörnchen, Rotkehlchen, Spitzmaus, Zaunkönig, Marienkäfer, Frosch und

Co. entwickeln können.“ Und selbst wenn der Nistkasten noch so krumm und schief sein sollte: Ein Kind, das ihn selbst gebaut hat, wird es nicht vergessen, wenn die erste Blaumeise einzieht und eines Tages ihre Jungen ausfliegen. So entwickelt sich ein Interesse an der Vogelwelt und

der Natur. Auch wenn gepflanzt wird, sollten Kinder und Jugendliche Teil davon sein: Sie kommen mit der Erde und so manchem Bodenlebewesen in Berührung oder können sich über den Haselnussstrauch freuen, dessen Früchte schon in wenigen Jahren ein Buffet für Eichhörn-

chen und Vögel bietet. Die Einsaat von zertifiziertem Regio-Saatgut, um den Garten mit vielen besonders gut geeigneten Wildpflanzen für Insekten weiter aufzuwerten, ist eine weitere Möglichkeit, jungen Menschen in diesen Herbsttagen die Faszination Natur weiterzugeben.

▶ **STELLENANGEBOTE ALLGEMEIN**

Schauen Sie doch mal vorbei und reservieren Sie sich Plätze für unseren „Schnupper-Tag“ am 26.10.2024, Beginn: 10 Uhr

DAS kann Ihnen mit unserem Job **NICHT** passieren!

Job mit sicherer Zukunft gesucht?
Komplett förderbar durch öffentliche Träger!

Fahrlehrer (m/w/d)
werden überall gesucht.

Wir bilden Sie aus und vermitteln Ihnen auf Wunsch einen Arbeitsplatz.
Günstige Unterkunft vorhanden.

seela
Verkehrsfachschule

Petzvalstraße 40 • 38104 Braunschweig
Telefon: 0531-37003-172
E-Mail: info@seelamall.de
www.fahrlehrer-akademie-seela.de

25821501_002424

MÜLLER TIEFBAU

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

15225701_002424

▶ **STELLENGESUCHE ALLGEMEIN**

Fliesenleger sucht Arbeit.
☎ 0160/ 977 39 654

Schülerjob gesucht?

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

Einfach online oder über WhatsApp bewerben und den QR-Code scannen:

**Freie Gebiete:**

- Ringelheim
- Ohlendorf
- Lichtenberg
- Osterlinde
- Gitter
- Salzgitter-Bad
- Broistedt

hallo SALZGITTER
wochenende

27001701_002424

Johanniter Wunsch-Ambulanz

Wir erfüllen letzte
sehnliche Wünsche



Jetzt
spenden!

**EINSCHLAFEN
MIT DEN NEWS VON MORGEN****ZEITUNG, WO DU WILLST.**

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



Deiner Allgemeine

Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland



▶ **HANDWERKER**

Fliesen & Design
Fachbetrieb für Fliesen-, Platten- und Mosaikverlegearbeiten

Beratung Verlegung Verkauf

- Badsanierung
- Treppen und Balkone
- Natursteine

38518 Gifhorn – Bostelberg 5
Tel. 0 53 71/9 37 68 32
05 31/1 22 88 21
E-Mail: fliesenunddesign@gmx.de

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

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

Badsanierung ☎ 0160/977 396 54

Feuchte Keller, nasse Wände?
youtube fa.arslan bautenschutz
www.fa-arslan.de (05341)188 5594

▶ **BADSANIERUNG**

M&A Haustechnik GmbH
Badsanierung mit Fliesen
Sanitär und Heizung von
Profis zum Festpreis!

0176/72602141 oder
05371/6721245

▶ **DACHDECKER**

Zuverlässiger Dachdecker aus der Region hat kurzfristig Termine frei. ☎ (01 78) 8 42 71 74

▶ **FLIESENLEGER**

Treppen- Balkone- Terrassenfliesenverlegung ☎ 0160/977 396 54

Fliesen/Sanitär ☎ 0160/97739654

▶ **GÄRTNER**

Gartenbaufachbetrieb
AGIRMAN

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

▶ **MÖBELTRANSPORTE**

PLATE UMZÜGE

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

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

▶ **IMMOBILIENMARKT GESUCHE**

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

EINFAMILIENHAUS Suche freistehendes Einfamilienhaus in Barbecke (Lengede) zum Kauf. Gerne alles anbieten. ☎ 01 76 23 77 21 70

▶ **EIN- & ZWEIFAMILIENHÄUSER**

Ärztin m. Fam. su. EFH/ Bung. od. DHH mit Garten, SZ Lichtenb. bis Thiede Tel. 0173/ 933 6321
www.buchholzimmobilien.de

Handwerksmeister su. Einf.Haus od. DHH, auch rep.-bedürftig, Salzg. u. LK Peine. Tel. 0173/ 933 6321
www.buchholzimmobilien.de

▶ **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

▶ **VERKAUF PKW**▶ **VW LUPO**

Lupo, Bestzustand optisch + technisch, top, viele Extras, 93 Tkm, nur 2.900€ VB ☎ (0152) 11 54 59 82

▶ **ANKAUF PKW**

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

Suche Automatik Auto. Suche Auto mit Automatikgetriebe von Privat an Privat. Tel. 01789338357

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

Suche FIAT Bus, mit TÜV o. ohne bis 5000€ Tel. 0171/2087282

▶ **AUTOZUBEHÖR VERKAUF****4 Winterreifen**

4 neuwertige Winterreifen Bridgestone 205 55R16 mit Stahlfelgen für Skoda Oktavia Bj. 2019 Preis VS 01714116342

▶ **KRAFTRÄDER**▶ **ANKAUF KRAFTRÄDER**

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

▶ **CAMPINGFAHRZEUGE ANKAUF**

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

Mein Sterne-Hotel ist hier.
Mein Job gleich nebenan.

Jobs für
NIEDERSACHSEN



Jetzt Job finden unter:
www.jobsfuerniedersachsen.de

hallo SALZGITTER
wochenende

erscheint an jedem Sonnabend

Verlag:
Madsack Medien Ostniedersachsen GmbH & Co. KG
31224 Peine, Werderstraße 49
www.hallosalzgitter.de
Geschäftsführer:
Carsten Winkler, Günter Evert
Verantwortlich für den Anzeigenteil:
Carsten Winkler
Redaktion: Roland Weiterer, Melanie Stallmann (verantwortlich)
Telefon Redaktion: 05341 1766312
E-Mail: redaktion@hallosalzgitter.de
Anzeigen-Annahme
Telefon: 0800 1234-906
*kostenlose Servicenummer
Vertrieb:
Verlagshaus Werderstraße 49, 31224 Peine
0800 1234-909
E-Mail: vertrieb@hallosalzgitter.de
Anzeigen- und Redaktionsschluss:
Dienstag, 18 Uhr
Verbreitete Auflage:
Gemäß ADA Meldung für Q3/2023:
60.545 Exemplare
Druck:
Druckzentrum Niedersachsen
Gutenbergstraße 1, 31552 Rodenberg
Gültige Preisliste im Internet:
www.paz.mediadaten.online/anzeigenblaetter
Erfüllungsort und Gerichtsstand ist für das Mahnverfahren und im Verkehr zu Vollkaufleuten Hannover
Leserbriefe:
Anonyme Zuschriften werden nicht veröffentlicht. Jeder Leserbrief muss mit voller Adresse versehen und vom Einsender unterschrieben sein. Die Redaktion behält sich Kürzungen unter Berücksichtigung der presserechtlichen Verantwortung vor.
Für unverlangt eingesandte Manuskripte wird keine Gewähr übernommen. Rücksendungen nur, wenn Porto beiliegt.

BVDA Bundesverband Deutscher Anzeigenblätter
AD A AUFLAGEN KONTROLLE DER ANZEIGENBLÄTTER BVDA/BDZV

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

▶ **VERKAUF ALLGEMEIN**

Doppelstabmatten, 2.50x1,83m, 5 Stk., verzinkt, grün, kompl. Montagesatz, 5 Zaunpfähle, ungebraucht, Thiede ☎ 26 56 76

▶ **BASTELN, HEIMWERKER, MODELLBAU ANKAUF**

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

▶ **TIERMARKT VERKAUF**

Deutsche Schäferhundwelpen m. Papieren, zu verk. 0176/283610000

▶ **FISCHE & AQUARISTIK**

Zierfischbörse Fisch- und Pflanzenbörse des Aqua Planta Peine e.V. am 27.10.2024 von 14-16 Uhr im alten Landhaus in Meerdorf. Wolterfor Straße 13 in 38176 Wendeburg.

▶ **BEKANNTSCHAFTEN ALLGEMEIN**

Jugendl. Endsechzig., Handwerker, Motorrad, Rockmusik Fan, fair, romantisch, SZ Thiede, fehlt (gern internat.) adäquate, "freie", fröhliche liebe Freundin: bis 170/60, 68 J. ☎ Z 271 411

▶ **KONTAKTANZEIGEN**

gr.Ow **GANZ NEU in SALZGITTER**
Deutsche LARISSA
blond - hübsch - leidenschaftlich
♥ Top Massagen ♥
(der ältere Herr willkommen)
sexnord.net 0160 153 7050

▶ **VERSCHIEDENES**

Smartphone: Einrichten/Photos:
Profil! HUAWEI Android 5.1, becker, Thiede ☎ 26 56 76

Ha-Ra Timpe ☎ 01 76 57 60 50 38

Bundesverband Deutscher
Anzeigenblätter



**Mein liebstes
Schnäppchen-
portal.**

Werbung willkommen: **67 %** der Leser von Anzeigenblättern (LpA) sehen Anzeigen und Werbung in Wochenblättern als nützlich an, weil man sie noch einmal nachlesen kann.

Die Anzeigenblätter sind eine wichtige Informationsquelle über Einzelhandelsangebote. Dies belegt die Studie „Anzeigenblatt Qualität“ des Bundesverbandes Deutscher Anzeigenblätter (BVDA). Denn knapp 57 Prozent der Bevölkerung informieren sich über Produkte des täglichen Bedarfs im lokalen Wochenblatt.

Mehr Infos zur Studie und zum Medium Anzeigenblatt im Internet unter www.bvda.de

Quelle: Studie „Anzeigenblatt Qualität“ 2015, Basis: deutschsprachige Wohnbevölkerung (inkl. Ausländern) ab 14 Jahren; Leser = Leser pro Ausgabe (LpA)

AB SOFORT FINDEN SIE HIER EINE FAMILIEN- UND TRAUERSEITE

- Private und gewerbliche Glückwünsche (z. B. Hochzeiten, Feiern, Jubiläen)
- Traueranzeigen oder Nachrufe
- Zum Aktionspreis von 0,50 €/mm netto – sowohl für s/w- wie auch 4c-Anzeigen



Breite x Höhe 92 x 50 mm = 59,50 € brutto



Breite x Höhe 92 x 35 mm = 41,65 € brutto

Die Muster der abgebildeten Anzeigen entsprechen nicht den Originalgrößen.

Anzeigenschluss für diese Seite ist mittwochs um 13 Uhr.



Breite x Höhe 92 x 100 mm = 119,00 € brutto



Breite x Höhe 139 x 100 mm = 178,50 € brutto

hallo SALZGITTER
wochenende

Ihr Ansprechpartner
Domenik Reiter • 05171 406 168
d.reiter@mmo-niedersachsen.de