



So lässt sich die Wahrheit fälschen

In Salzgitter beschäftigen sich die „MedienScoutZ“ mit den Lügen und den Tricks im Internet

Salzgitter. Sie nennen sich Fake News, aber eigentlich ist die gefälschte Wahrheit nicht anderes als eine dreist versteckte Lüge. Diese zu entlarven, das haben sich die Schülerinnen und Schüler zur Aufgabe gemacht, die in Salzgitter als „MedienScoutZ“ den Gefahren im Netz auf den Grund gehen. Unter dem Motto „Keine Likes für Lügen“ trafen sie sich am Safer-Internet-Day im Jugendtreff Forellenhof, um sich fortzubilden.

Die Beteiligten aus der Gottfried-Linke-Realschule, der Hauptschule am Fredenberg, der Realschule Salzgitter-Bad und dem Gymnasium am Fredenberg gingen jeweils einem Thema nach: „Was sind Fake News?“, „Wie erkenne ich Fake News?“, „Wie mache ich mich im Netz gegen Fake News stark?“ und „Welche Konsequenzen können

Fake News haben“ lauteten die Fragen, die jede Gruppe auf andere Art und Weise verarbeitete. Mit Chatverlauf, Quiz oder einem Filmbeitrag näherten sich die Jugendlichen den Problemen, die mit den Fake News verbunden sind.

Hauptkommissarin Sabrina Schmidt gehört zum Präventionsteam der Polizei-Inspektion Salzgitter/Peine/Wolfenbüttel, die mit der Stadt das „MedienScoutZ“-Projekt begleitet. Zusammen mit Medienpädagoge André Greco aus dem Fachbereich Jugend- und Demokratiebildung im Rathaus vermittelt sie Wissen über falsche Nachrichten. „Das Internet ist voll davon“, mahnen die Experten. Gerade in der Vorwahlzeit kursieren Bilder und Geschichten, die so nicht stimmen und die politische Meinung beeinflussen sollen.



So lässt sich die Realität fälschen: Medienpädagoge André Greco und Hauptkommissarin Sabrina Schmidt drehen mit den "MedienScoutZ" Laura, Noah, Stine im Forellenhof und machen fürs Internet daraus einen Film aus Paris.

FOTO: SZ-PA/RK

„Das wollen wir verhindern“, sagt André Greco. Aber: „Es wird immer schwieriger, die Fake News oder Deep Fakes zu erken-

nen.“ Die Zeiten umständlicher und erkennbarer Manipulation von Filmen und Gesprächen sind vorbei. Die Künstliche Intel-

ligenz macht es möglich, Gesichter oder Stimmen auf einfache Weise mitunter täuschend echt zu fälschen. Wie das geht und welche Tricks die Absender nutzen, war Teil des Unterrichtes im Forellenhof. Aber auch im privaten Bereich droht durch sogenannte Deep Scams die Gefahr, dass „Liebe vorgegaukelt wird oder Menschen betrogen werden“. Der finanzielle Schaden ist beträchtlich, wenn die Täter das Konto plündern und so Existenzen vernichten.

Das lässt sich nur mit Medienkompetenz verhindern, so André Greco. „Je früher ich das vermittelt bekomme, kann ich es in meinen Alltag einfließen lassen.“ Die Aufgabe der MedienScoutZ ist es nun, ihr Wissen über Fake News, Deep Fakes und Deep Scams weiter zu geben in ihren Schulen.

trinkgut GM Willeke GmbH
Gültig vom 17.02. - 22.02.25 **Öffnungszeiten:**
Mo-Sa 8-20 Uhr

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

Wolters Pilsener
Kasten = 30 x 0,33 l
(1 l = € 1,11)
zzgl. € 3,90
Pfund

10.99



Franziskaner Weissbier
Kasten = 20 x 0,5 l
(1 l = € 1,40)
zzgl. € 3,10
Pfund

13.99



Veltins Pilsener
versch. Sorten
Kasten =
20 x 0,5 l/24 x 0,33 l
(1 l = € 1,15/1,45) zzgl. € 3,10/
3,42 Pfund

11.49



Extaler Mineralwasser
versch. Sorten
Kasten =
12 x 0,7 l/0,75 l
(1 l = € 0,48/0,44)
zzgl. € 3,30
Pfund

3.99



Vilsa Mineralwasser
versch. Sorten
Kasten = 12 x 1 l
(1 l = € 0,46)
zzgl. € 3,30
Pfund

5.49

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



Sinalco Limonaden
versch. Sorten
Kasten = 12 x 1 l
(1 l = € 0,71) zzgl. € 3,30
Pfund

8.49



EDEKA Herzstücke
Saft, Fruchtsaft-
getränke
o. Nektar
versch. Sorten
1 l Flasche
zzgl. € 0,25
Pfund

1.49



Veltins helles Pülleken
Kasten = 24 x 0,33 l
(1 l = € 1,77)
zzgl. € 3,42
Pfund

13.99



**1 Kasten kaufen =
2 Dosen helles
Pülleken
gratis*!**
*zzgl. Pfand

Absolut Vodka
versch. Sorten
20% - 40% Vol.
0,7 l Flasche
(1 l = € 17,13)

11.99

Vorteilspreis 10.99 €
mit der trinkgut App (1 l = € 15,70)



Fürst Bismarck
38% Vol.
0,7 l Flasche
(1 l = € 9,99)

6.99



Havana Club Rum Original
37,5% Vol.
0,75 l Flasche
(1 l = € 15,70)

10.99



Mumm Jahrgangssekt
versch. Sorten
0,75 l Flasche
(1 l = € 5,32)

3.99



Spielend leicht ans Ziel

Gamification: Spiele sind motivierend, doch lassen sich ihre Stärken auch auf andere Lebensbereiche anwenden?

VON JAN BOJARYN

Berlin. Wer heute über Gamification redet, landet ganz schnell bei dieser grünen Eule: Duo haust bei sehr vielen Menschen in den Handy-Benachrichtigungen. Das Maskottchen gehört zum Sprachlernanbieter Duolingo und erinnert Nutzerinnen und Nutzer an ihre Lernziele.

Der Begriff der Gamification, also die Anwendung von Spielmechaniken in einem neuen Kontext, warbt seit mehr als zehn Jahren durch die Wirtschaftswelt. Weder seine Bedeutung noch seine Anwendung ist besonders klar abgegrenzt. Gamification scheint in der einen oder anderen Form fast überall zu stecken – in sehr vielen Apps zum Beispiel.

Fließstempelchen verdienen

Der Onlinedienst erklärt auf Nachfrage, Gamification werde eingesetzt, „damit Lernen Spaß macht und Menschen motiviert werden“ – damit sie dabei bleiben. Duolingo kann mit Zahlen belegen, dass der eigene Ansatz beim Sprachenlernen greift. Da wären etwa die „Streaks“, also die Zahl aufeinander folgender Tage, an denen Lektionen abgeschlossen werden. Wer lang genug dabei bleibt, kann dafür Badges und Achievements, also virtuelle Abzeichen und Fließstempelchen, verdienen.

Wie populär das Feature ist, kann Duolingo belegen: „Über fünf Millionen Lernende“ hätten einen Streak, der über ein Jahr anhält – alles Menschen, die für mindestens ein Jahr täglich und lückenlos gelernt haben. „Für Notfälle“ hat der Onlinedienst allerdings auch einen „Streak Freeze“ im Angebot, der verdient oder gekauft werden kann. Die Serie muss also gar nicht lückenlos sein. Wird der Streak dadurch nicht entwertet?

Der Anbieter pocht darauf, dass er die Nutzung seiner App messe und

schaue, wie viel Zeit tatsächlich fürs Lernen eingesetzt wird. Erhöhe sich die Lernzeit, dann werde den Menschen mehr beigebracht.

Kritik an dem Begriff

Duolingos Ansatz ist nur einer von vielen. Mit Badges, Streaks und Achievements arbeiten heute viele Apps – soziale Netzwerke, Dating- und Shopping-Apps etwa. Sogar Spiele selbst werden noch einmal gamifiziert. Populäre Free-to-Play-Spiele von „Diablo Immortal“ bis „Candy Crush Saga“ etwa locken mit Boni und Belohnungen, die sich eher um die regelmäßige Nutzung drehen als um den eigentlichen Inhalt des Spiels.

Ungefähr so alt wie der Begriff Gamification ist auch die Kritik daran. Bereits 2011 bezeichnete der US-amerikanische Gaming-Experte und Kulturwissenschaftler Ian Bogost die ganze Idee pauschal als „Bullshit“. Sie werde vor allem als Buzzword in der Beratungsbranche gebraucht. Im Magazin „Jacobin“ nannte Bill Peel im vergangenen Jahr Gamification „Ausbeutung“.

Wenn Angestellte in Fabriken, Lagerhäusern und Supermärkten plötzlich „Quests“ absolvieren sollen oder sich in einer High-Score-Liste wiederfinden, ist die Kritik nachvollziehbar: Es wirkt wie der Versuch, Überwachung zu kaschieren und unbeliebte Tätigkeiten als etwas anderes zu verkleiden.

Ein klassischer Verstärker

Doch die Maßnahme am Arbeitsplatz ist erzwungen, der Streak in der App ist eine freiwillige Spielerei. Dass Gamification per se nichts Schlechtes sei, darauf pochen viele Menschen, die ihr begegnen – etwa Daniel Illy. Für den Autor, Dozent und Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie ist Gamification



Immer dabei bleiben: Gamification nennt sich das Zauberwort, damit das Lernen den Menschen Spaß macht und sie motiviert werden.

FOTO: JONAS LEUPE / UNSPLASH

einfach „eine moderne Maßnahme, sich selber zu monitoren oder zu motivieren“. Apps könnten mit regelmäßigen Erinnerungen und virtuellen Belohnungen dabei helfen, dass Menschen „sich nicht mehr selbst verletzen oder mit dem Rauschen aufhören“.

Ganz neu sei die Idee zudem auch nicht, sondern eher ein „klassischer Verstärker“, erklärt Illy. Genauso funktionierten schließlich Kalenderblätter, auf denen Eltern jeden Tag Sonnen oder Wolken einzeichnen, um einem Kind bei einer Verhaltensänderung zu helfen.

Illy will in der Debatte keine Pauschalurteile gelten lassen und äußert selbst Kritik an Apps, die nur „etwas verkaufen oder Daten haben wollen“. Manipulative Verkaufstricks oder gezielte Selbstveränderung – Gamification kann beides.

Ob sie überhaupt funktioniert, und wie sie dabei wirkt, ist eine Frage des Designs. Manuel Ninaus,

Psychologieprofessor an der Universität Graz, forscht unter anderem zu Lernspielen. Wenn es um Lernen gehe, müsse man zuerst die Frage beantworten, ob in der Situation „ein spielerischer Zugang überhaupt einen Mehrwert darstellen kann“, meint er. Die „Hinzunahme einzelner Spielelemente“ mache aus einer Aufgabe noch kein Spiel.

Geht es um Streaks, gibt Ninaus zu bedenken, dass „solche Verstärker unterschiedlich wahrgenommen“ werden könnten. Vielleicht würden Aufgaben nur des Streaks wegen erledigt und nicht aus „Spaß an der Aufgabe selbst“. Mit gutem Design könne „die eigentliche Lernmechanik nahe an der Hauptspielmechanik“ liegen. So könnten Spielelemente die Aufmerksamkeit auf die eigentlichen Lerninhalte lenken. Doch das „klingt leichter, als es letztendlich ist“, so Ninaus.

Wie bessere Gamification aussieht, darüber hat Jasmin Karatas

nachgedacht. Sie arbeitet seit zwölf Jahren in dem Bereich und hat vor Kurzem das Buch „Game Changing“ geschrieben, in dem sie Gamification zur „Lebensart“ erhebt. Gamification definiert sie als Methode, „Emotionen mit Interaktionen zu verweben und zu gestalten“. Ein einfaches Beispiel ist für Karatas ein Papierflieger: Eine Gamification-Maßnahme könnte sein, vorher auf dem Papier Linien aufzuzeichnen, die ein Bild ergeben, wenn es zusammengefaltet wird. „Das Bauen des Papierfliegers selbst wird zu einer emotionalen Interaktion.“

Es geht um das Erlebnis

Karatas will nicht einfach das Verhalten von Menschen ändern, sondern tiefer ansetzen: „Wie soll sich der Mensch bei der Verwendung fühlen?“ Die Frage zielt auf die eigentliche Kerndisziplin hinter dem schwammigen Gamification-Begriff: Game Design. Wer Games kenne und spiele, der verstehe, dass es dabei um das Erlebnis gehe, nicht nur um das möglichst schnelle Erreichen eines Zieles, glaubt Karatas. Vor diesem Hintergrund kritisiert sie den Fokus auf Punkte und Leaderboards. Auch sie sieht die Gefahr, dass das negative Gefühl auslöse. Dass die Maßnahme überhaupt so populär sei, ist für sie auch damit zu erklären, dass „wir in einer Gesellschaft leben, die Leistung mit Punkten, Noten, Treppchen und so weiter belohnt“.

Bei Karatas klingt an, dass Gamification ein Potenzial hat, das wenig erschlossen wird. Vielleicht könnte sie uns nicht nur motivieren, sondern auch glücklicher machen. Das muss kein Grund sein, den hart erarbeiteten Duolingo-Streak aufzugeben. Doch vielleicht ist es hilfreich, die eigenen Motivationen ab und an zu hinterfragen. Ein Streak ist kein Selbstzweck.

Sonnenschein und Wolken!

Vorhersage

In den kommenden Tagen bestimmt weitgehend ein Hochdruckgebiet unser Wetter. Deshalb scheint auch zeitweise die Sonne. Zeitweise mischen aber auch Wolkenfelder mit. Zunächst ist es auch der Jahreszeit entsprechend kalt. Zur Wochenmitte wird es aber etwas milder.

Biowetter

Zunächst sind am ehesten rheumatische Schmerzen in Gelenken oder auch an Narben ein Thema. In der Folge bessern sich aber die Biowetterreize und somit sollten auch die größten Probleme bei wetterfühligen Menschen verschwinden.

Bauernregel

Der Simon zeigt mit seinem Tage, der Frost ist nicht mehr lange Plage. (16.2.)

Das Wochenwetter wird präsentiert von

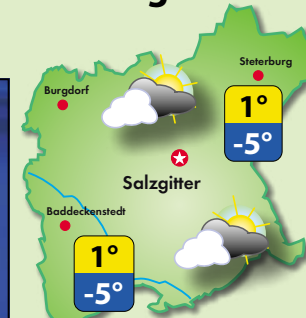
0% Zinsen. 100% Leistung.



Ford Pro™ Gewerbewochen mit 0%-Finanzierung¹ für den Ford Transit Custom.

PISKE Der Ford-Store GmbH von Wolfenbüttel
Ahlumer Straße 86 · 38302 Wolfenbüttel · Tel. 05331/970 20
¹Ford Auswahl-Finanzierung, ein Angebot der Ford Bank GmbH, Henry-Ford-Str. 1, 50735 Köln.

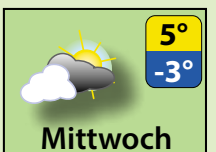
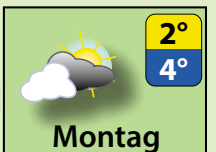
Sonntag



Sonne: Auf- und Untergang



Vollmond: 12.02.2025



72 Seiten für die Gemeinschaft

Die neue Broschüre „**Unser Fredenberg**“ fasst die Aktivitäten in dem Viertel zusammen



Die Freude bei den Beteiligten ist nicht zu übersehen: Doris Holletzke, Vorsitzende des Fredenberg Forums, und Bürgermeister Stefan Klein öffnen den ersten Karton mit den Broschüren.

FOTO: SZ-PA/RK

Salzgitter. Die neue Broschüre „Unser Fredenberg“ liegt vor, das 72-seitige Werk wurde nun offiziell vorgestellt. Das Fredenberg Forum hat die Beiträge koordiniert, die Stadt Salzgitter das Projekt aus Quartiersmitteln bezahlt. Bei der Präsentation öffnete Bürgermeister Stefan Klein zusammen mit der Vorsitzenden des Fredenberg Forums, Doris Holletzke, symbolisch den ersten Karton. Die offizielle Verteilung läuft bereits, das Heft ist bei allen beteiligten Kindergärten, Schulen, Vereinen und Institutionen im Quartier kostenlos erhältlich.

Die Broschüre wiegt 128 Gramm und enthält jeweils ein Portrait von neun Kindertagesstätten, sechs Schulen, zwei Kirchen und 31 weiteren Einrichtungen, Vereinen und Lieblings-

orten. Sie enthält die Beschreibung der Dienste von sechs im weitesten Sinne staatlichen bzw. städtischen Stellen. Eine Übersichtskarte in der Mitte des Heftes soll die Orientierung vor Ort erleichtern.

„Da ist ja ganz schön was drin“ – so eine der ersten Reaktionen auf das Heft. Und diese Feststellung gaben die Herausgeber beim Treffen gleich zurück in die Runde der Beteiligten, die jeweils eine Seite mit Text, Fotos und Links ins Internet gefüllt hatten.

Die Vorsitzende des Fredenberg Forums, Doris Holletzke, erinnerte in ihrer Rede daran, dass vor 60 Jahren der Neubau des Quartiers startete. Dieses wächst bis heute. Inzwischen leben rund 12.000 Menschen am Fredenberg. Auch viele Vereine, Ins-

titutionen, Kirchen und Bildungseinrichtungen sind seit vielen Jahren in dem Viertel zuhause. Und einige sind erst vor kurzem neu entstanden.

Mit der Broschüre „Unser Fredenberg“ ist eine kleine Bestandsaufnahme entstanden. Damit möchten das Fredenberg Forum und die Stadt das positive Zusammenleben und die Kontakte am Ort weiter intensivieren. Nebenbei möchte dieses Heft eine aktuelle Zusammenstellung zum 60. Geburtstag des Fredenbergs sein und Informationen über die vielfältigen Angebote im Quartier festhalten.

Stefan Klein fühlte sich angesichts des großen Zuspruchs an Mitmachenden in die Zeit der großen Projekte am Fredenberg zurückversetzt. Er wies darauf

hin, dass der Rat der Stadt Salzgitter 2024 eine neue Richtlinie beschlossen hat, mit der solche und ähnliche Projekte und Maßnahmen gefördert werden. Damit sollen der bürgerschaftliche Einsatz und die Gemeinschaft gestärkt sowie das Miteinander im Quartier positiv beeinflusst werden.

Danielas mobile Fußpflege
freie Termine
01575 711 7613
05346 3009977

24. Kunsthandwerkermarkt Ottbergen
Richard-von-Weizsäcker-Schule
Sonntag, 16. Februar 2025
von 11.00 bis 17.00 Uhr
60 ausgewählte Hobbykünstler präsentieren ihre Arbeiten
Eintritt frei
Kaffee, Kuchen, Gegrilltes und Getränke

Das Beste am guten Morgen:
Entdecken Sie unsere guten Seiten!

Lokales · Sport Einkaufstipps

hallo

**Wir haben was gegen MILLIARDÄRE,
Denn: Wir haben auch was gegen ARMUT!**

Wir wollen:

- Einen Mindestlohn von 15 Euro,
- Eine sanktionsfreie Mindestsicherung und eine Mindestrente von 1400 Euro im Monat.
- Kostenloses Mittagessen in Schulen und Kitas.
- Kostenlose Kitas ab dem ersten Jahr.
- Grundnahrungsmittel, Hygieneprodukte, Bus und Bahn von der Mehrwertsteuer befreien,
- Einen preisgünstigen Sockeltarif für Strom und Heizung,
- Eine Krankenversicherung, in die alle einzahlen.
- Krankenhäuser sind nicht für den Profit da. Sie gehören in öffentliche Hand.

Wie?

- Durch ein gerechtes Steuersystem
- Superreiche zahlen 75 % Reichensteuer
- Wiedereinführung der Vermögenssteuer für Millionäre und Milliardäre

Die Linke

**Deshalb:
Am 23. 02. beide Stimmen für die LINKE**

Jetzt wechseln & Kosten sparen!

Mit unseren **Online-Produkten** für Strom und Erdgas sparen Sie dank **Online-Preisvorteil** und können Ihre Produkte **rund um die Uhr** und **bequem von zuhause** selbst verwalten.



Kleiner Fehler, große Wirkung

Briefwahl im Wahlkreis Salzgitter-Wolfenbüttel musste unterbrochen werden

Salzgitter. Ein Fehler bei der Erstellung der Stimmzettel hat im Wahlkreis 49 Salzgitter-Wolfenbüttel für Verzögerungen bei der Briefwahl gesorgt. Wie der Landkreis Wolfenbüttel als zuständige Behörde für die Organisation am 7. Februar den Städte und Gemeinden, aber auch der Öffentlichkeit mitteilte, kam es bei der Kurzbezeichnung einer Partei auf der Landesliste zur Vertauschung von Buchstaben. Infolgedessen mussten die Stimmzettel neu gedruckt werden.

Laut Medienberichten soll die Marxistisch-Leninistische Partei Deutschlands (MLPD) auf den Wahlunterlagen fälschlicherweise als „MLDP“ abgekürzt worden sein. Um eine korrekte Wahl sicherzustellen, erklärte der Landkreis die Wahlunterlagen für ungültig und veranlasste einen Neudruck, der aber schon am Montag vorlag. Die Briefwahlbüros in Salzgitter öffneten allerdings erst zwei Stunden später als ursprünglich

geplant.

Nach Angaben der Kreiswahlleitung waren rund 190.000 Stimmzettel von der Panne betroffen. Aufgrund der notwendigen Korrekturen verzögerte sich der Versand der Briefwahlunterlagen durch die Städte und Gemeinden. Der konnte allerdings am Montag wieder aufgenommen werden. Bereits verschickte Unterlagen sind ungültig und müssen durch neue Stimmzettel ersetzt werden. Darüber wurden die Empfänger informiert, heißt es in einer Pressemitteilung.

Kreiswahlleitung und Landkreisverwaltung baten die betroffenen Bürgerinnen und Bürger sowie die Wahlverantwortlichen in den Städten und Gemeinden um Verständnis für die eingetretene Situation. „Wir arbeiten mit Hochdruck daran, die korrigierten Stimmzettel für die Bundestagswahl schnellstmöglich an alle Städte und Gemeinden auszuliefern“, so Kreiswahlleiter Heiko Beddig.



So sieht in Salzgitter der Stimmzettel aus für die Bundestagswahl: Ein Muster hängt jeweils in e3n beiden Briefwahlbüros in Salzgitter. FOTO: SZ-PARK

Mit Bus und Bahn zum Karneval

Schoduvel-Armbändchen gilt am 2. März als Fahrschein

Salzgitter. In gut zwei Wochen ist es wieder soweit: Der größte Karnevalsumzug Norddeutschlands zieht am Sonntag, 2. März, durch die Braunschweiger Innenstadt. Günstig und bequem reist dorthin, wer das Schoduvel-Armband trägt, denn damit lassen sich Busse und Bahnen nutzen.

Verkehrsverbund Region Braunschweig (VRB) und das Komitee Braunschweiger Karneval legen das Schoduvel-Bändchen erneut gemeinsam auf. Es ermöglicht allen Närrinnen und Narren, zum großen Umzug bequem mit öffentlichen Verkehrsmitteln an- und abzureisen. Alle Verkehrsunternehmen im VRB erkennen dieses Bändchen als Fahrschein an. Es gilt ganztägig am 2. März 2025 als Ticket

in allen Bussen, Stadtbahnen und Regionalzügen im gesamten Verbundgebiet. Dieses umfasst die Städte Braunschweig, Salzgitter und Wolfsburg sowie die Landkreise Gifhorn, Goslar, Helmstedt, Peine und Wolfenbüttel.

Eine Übersicht aller Verbindungen gibt die App „VRB Fahrinfo & Tickets“. Das Schoduvel-Bändchen hält weitere Extras bereit, wie den freien Eintritt zur Zugparty ab 15.30 Uhr in der Volkshalle Braunschweig, ein Frei-Getränk und -Gebäck mit dem beiliegenden Gutscheineft. Das Bändchen kostet acht Euro und ist unter anderem erhältlich in der KVG-Mobilitätszentrale an der Konrad-Adenauer-Str. 8 in Lebenstedt sowie auf dem KVG-Betriebshof in Lebenstedt, An der Feuerwache 12-20.



Kostet acht Euro: Zum Schoduvel-Armband für den Öffentlichen Nahverkehr gibt es ein Bonusheft. FOTO: VRB

Goldankauf in Braunschweig: Warum ungenutzte Werte verschenken?



Braunschweig. Aus gesammelten Werken, die ungenutzt herumliegen, Liquidität herstellen, hört sich zunächst wie eine Wunschvorstellung an. Doch dies ist einfacher als gedacht. Denn viele Menschen lassen wertvolle Geldquellen ungenutzt, weil sie ihre alten Wertsachen aus Erbschaften und Nachlässen schlichtweg nicht beachten. Gerade Edelmetalle, die sich im Laufe der Jahre angesammelt haben, geraten oft in Vergessenheit. Wer denkt schon daran, dass altes Zahngold aus dem Nachlass, defekter Schmuck oder gar eine alte Prothese wahres Kapital bergen? Dabei bietet der derzeit hohe Goldpreis eine hervorragende Gelegenheit, ungenutzte Edelmetalle in Bargeld zu verwandeln.

Schlummernde Schätze in Schubladen: „Gesammelte Werke“

Häufig liegt die Erbschaft mehrere Jahre oder gar Jahrzehnte unbeachtet in Schubladen oder Schmuckkästchen herum. Viele Menschen denken: „Das hat doch keinen Wert mehr!“ Doch das Gegenteil ist der Fall. Der geerbte Schmuck bzw. die „gesammelten Werke“ bestehen meist aus hochwertigen Legierungen mit Goldanteilen, die sich problemlos wiederverwerten lassen.

Ein häufiger Einwand lautet: „Aber an meinem alten Zahngold hängen doch noch

Zahnreste oder der Schmuck ist defekt!“ Dies führt dazu, dass viele ihre Wertsachen nicht verwerten lassen. Doch genau hier setzt ein seriöser Fachhandel an: Ein professioneller Goldankauf kann den Wert exakt bestimmen und das Material entsprechend auf- oder verarbeiten.

Ein vertrauenswürdiger Partner mit Tradition: Niedersächsische Goldbörse Braunschweig

Wer seine „gesammelten Werke“ verkaufen möchte, sollte auf einen erfahrenen Partner setzen. In Braunschweig hat sich die Niedersächsische Goldbörse Braun-

schweig als eine der besten Adressen für den An- und Verkauf von Edelmetallen etabliert. Das Unternehmen überzeugt durch Transparenz und Fachkompetenz und bietet eine unkomplizierte sowie faire Abwicklung. Besonders hervorzuheben ist die strategische Partnerschaft mit Heimerle + Meule, einem der größten Edelmetallunternehmen Deutschlands. Als Teil dieses Traditionsunternehmens, das seit 1845 besteht, vereint die Goldbörse jahrzehntelange Expertise mit modernster Analysetechnik für Edelmetalle. Kunden profitieren von dieser einzigartigen Kombination aus Tradition und Innovation. Gerade in einer Zeit, in der die Goldkurse alle Rekorde brechen, ist es umso wichtiger, auf einen vertrauenswürdigen Händler mit jahrhundertlanger Tradition zu setzen.

schweig als eine der besten Adressen für den An- und Verkauf von Edelmetallen etabliert. Das Unternehmen, das sich durch Transparenz und Kompetenz auszeichnet, bietet eine unkomplizierte und faire Abwicklung. Besonders erwähnenswert ist die strategische Partnerschaft mit Heimerle und Meule. Als partnerschaftlicher Teil dieses Traditionsunternehmens,

das seit 1845 besteht, verbindet die Niedersächsische Goldbörse Braunschweig jahrzehntelange Expertise mit modernster Analysetechnik für „Gesammelte Werke“. Kunden profitieren von dieser einzigartigen Kombination aus Tradition und Innovation.

Gerade in einer Zeit, in der vermeintlich seriöse Goldankauf wie Pilze aus dem Boden schießen, sollte das Augenmerk auf einen vertrauenswürdigen Händler mit jahrelanger Tradition liegen.

Goldankauf mit Transparenz und Fachwissen



Beim Verkauf von Edelmetallen ist Vertrauen und die Seriosität des Edelmetallhändlers das A und O. Kunden haben oft wenig Erfahrung mit der Wertermittlung und fürchten, übervorteilt zu werden. Doch genau hier setzt die Niedersächsische Goldbörse Braunschweig auf maximale Transparenz: Die Wertermittlung erfolgt direkt vor den Augen des Kunden

und nicht in einem Hinterzimmer, ohne versteckte Kosten oder unseriösen Tricks. Der Ablauf ist denkbar einfach: Die mitgebrachten Wertsachen werden im Ladenlokal, Damm 38, 38100 Braunschweig gewogen und analysiert. Kunden können den gesamten Prozess verfolgen und alle Fragen direkt mit den Experten besprechen. Die Preise orientieren sich stets am aktuellen Goldkurs, sodass der Kunde immer ein faires Angebot erhält.

Sofortige Auszahlung – nach Wunsch bar oder per Überweisung

Hat sich der Kunde für den Verkauf entschieden, erfolgt die Auszahlung sofort. Hierbei gibt es zwei Möglichkeiten: Entweder der Betrag wird direkt in bar ausgezahlt, oder er wird auf das Wunschkonto des Kunden überwiesen. Dies garantiert höchste Flexibilität und Sicherheit.

Warum Gold verkaufen: Goldkurs auf Jahrhunderthoch

Neben der offensichtlichen finanziellen Stärkung gibt es weitere gute Gründe, ungenutztes Gold zu verkaufen. Der Metallmarkt ist auf ständige Wiederverwertung angewiesen, denn Edelmetalle sind nicht unbegrenzt verfügbar. Durch den Ankauf von Zahngold, altem Schmuck oder anderen Edelmetallen wird der Wirtschaftskreislauf unterstützt. Das wiederaufbereitete Material findet oft in der Schmuckherstellung, aber auch in der Medizintechnik oder Elektronik eine neue Verwendung. Zudem bedeutet der Verkauf ungenutzter Edelmetalle eine nachhaltige Entscheidung. Statt neue Ressourcen abzubauen, wird bestehendes Material wiederverwertet – ein Pluspunkt für Umwelt und Klima.

Februar 2025 Goldkurs 91.818,67 EUR/KG

Niedersächsische

GOLD
BÖRSE

BRAUNSCHWEIG

- Anzeige -

**NIEDERSÄCHSISCHE
GOLDBÖRSE BRAUNSCHWEIG**
Damm 38
38100 Braunschweig
TEL: 0531/12184200
braunschweig@goldboerse.gmbh
www.goldboerse.de

ÖFFNUNGSZEITEN:
Mo.-Fr. 10:00 - 18:00 Uhr
Sa: nach Absprache

GESCHÄFTSFÜHRER:
N. GRANHOLM

Terminabsprache nicht notwendig,
größere Mengen können natürlich
vorher telefonisch terminiert
und besonders diskret behandelt
werden.

**DIE NIEDERSÄCHSISCHE GOLDBÖRSE
KAUFT**

1. Gold, Silber und Platinschmuck wie Ringe, Ketten, Armbänder, Anhänger, Broschen, Königsketten, Bettelarmbänder, Bruchgold und Feuerzeuge.
2. Zahngold mit und ohne Zähne oder im Gebiss, Brücken, Kronen, Inlays oder noch im Gebiss, kleine und große Mengen sauber und verunreinigt.
3. Markenuhren wie Rolex, Breitling, Cartier, OMEGA und vieles mehr.
4. Gold- und Silberbarren in verschiedenen Größen.
5. Goldmünzen, egal ob einzelne oder ganze Sammlungen.

ICH WÄHLE OLAF SCHOLZ,

weil er für mehr Netto, Wachstum und
Sicherheit sorgt und die Renten stabil hält.

Das ist Politik mit Mitte-Garantie.

QR-CODE
SCANNEN,
SPD WÄHLEN



Spannung, Spaß und Abenteuer

Stadtbibliothek zieht **positive Bilanz** aus ihren Kinder- und Jugendbuchwochen an den Schulen

Salzgitter. Fast 900 Kinder der Klassenstufen eins bis sieben erlebten „Spannung, Spaß, Abenteuer und sehr gute Unterhaltung“ bei 22 Lesungen. Diese Bilanz zieht die Stadtbibliothek für die Kinder und Jugendbuchwochen, die sich im Januar ausrichtete. Denn wenn die Schreibern auf die junge und zuhörende Leserschaft bei dieser Veranstaltungsreihe aufeinandertreffen, geht es temperamentvoll zu. Das wissen nicht nur die Schulen, die darum gerne Lesungen ins Haus holen, sondern auch die Organisatorinnen Jessica Färber-Stecher und Julia Sonnemann.

Die beiden Frauen im Veranstaltungsteam der Stadtbibliothek haben seit vielen Jahren Erfahrung und stets eine sichere Hand bei der Auswahl der Besetzung für die Lesungen. „Ich schaue nach schönen und aktuellen Titeln und solchen, die zu den Kindern hier in der Stadt passen - und natürlich nach beliebten Autorinnen und Autoren“, sagt Jessica Färber-Stecher.

Lesefreude und Bücherspaß sollen sich bei ihr treffen.

In diesem Jahr waren es die vier Autorinnen Carola Becker, Nina Weger, Anne Scheller und Sarah Welk, die die Mädchen und Jungen an fünf Schulen mit ihren Lesungen begeisterten und Einblicke in den Beruf der Schriftstellerin gaben. Genau das sei die Idee der Kinder- und Jugendbuchwochen, sagen Jessica Färber-Stecher und Julia Sonnemann: Begeisterung wecken für Bücher, für das Lesen und das Eintauchen in Geschichten.

Dieses Konzept funktioniert sehr gut, berichten die beiden Frauen. „Viele Kinder fragen gleich nach der Lesung, ob und wie die vorgetragene Geschichte weitergeht und ob man die Bücher bei uns ausleihen könne“, so Jessica Färber-Stecher. Selbstverständlich sind die Bücher im Bestand der Stadtbibliothek und dort entleihbar, aber einige Schulen wie die Grundschule Am Sonnenberg in Gebhardsha-



Erfolgreiche Kinder- und Jugendbuchwochen: Barbara Henning und Jessica Färber-Stecher vom Veranstaltungsteam der Stadtbibliothek bei der Vorbereitung der Lesungen. FOTO: STADT SALZGITTER

gen schaffen Titel auch selbst für die eigene kleine Schulbibliothek an. So funktioniert es mit vereinten Kräften, Lesefreude zu

wecken und zu fördern. Auch darin liegt ein Erfolgsgeheimnis der Kinder- und Jugendbuchwochen.

Die bringen für Julia Sonnemann und Jessica Färber-Stecher zwar viel Arbeit mit sich, doch die Vorbereitung, Organisation und Betreuung lohnen nach ihren Worten mehr als genug: „Wir sehen so viele freudestrahlende Mädchen und Jungen, die mitunter auch überrascht feststellen, dass Lesen eine große Freude ist und sie erkennen, wieviel Lesenswertes zwischen Buchseiten stecken kann“, sagen die beiden Frauen.

Dankbar sind sie überdies darüber, dass die Kinder- und Jugendbuchwochen seit vielen Jahren vom Friedrich-Bödecker-Kreis finanziell unterstützt werden. Das gestatte der Stadtbibliothek, diese Programmfülle anzubieten und den Kindern diesen vielfältigen Zugang zu Literatur zu ermöglichen. Bei Interesse für eine Lesung 2026 können sich Schulen an das Veranstaltungsteam unter lesefoerderung@stadt.salzgitter.de wenden.

Zuhause statt im Pflegeheim

Betreutes Wohnen

im advita Haus Salzgitter



Jetzt unverbindlich informieren!
Tel 0151 40765608
kundenberatung-san@advita.de

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

advita
PFLEGE

Manche Entscheidungen dulden keinen Aufschub, wenn ...

... **man sie selbst treffen will!** Mehr als verständlich, dass die meisten Senioren solange es geht in den »eigenen vier Wänden« bleiben wollen. Warum aber nicht diese »eigenen vier Wände« rechtzeitig so wählen, dass man dort im Bedarfsfall die entsprechende Unterstützung bekommt. **Genau das finden sie im advita Haus in Salzgitter!**

Dort bietet advita Wohnraum zur Miete in dem man sein eigener Herr ist. Allerdings verbunden mit einer großen Anzahl an Annehmlichkeiten. In allen Bereichen des Lebens kann man hier professionelle Unterstützung durch den im Haus vorhandenen Pflegedienst bekommen. Und das **rund um die Uhr**. Jeder Mieter bekommt hierfür einen Hausnotruf, damit innerhalb von wenigen Minuten Hilfe zur Stelle ist. Senioren können die Gesellschaft, z. B. beim gemeinsamen Mittagessen, suchen. Sie können

aber auch ihrem Bedürfnis nach Ruhe und Intimität in ihrer Wohnung nachgehen.

Ein Umzug in ein Pflegeheim ist also in den allermeisten Fällen nicht notwendig.

Zögern Sie also nicht, melden Sie sich gern bei unserer Kundenbetreuerin **Sabine Winkler** und vereinbaren einen **unverbindlichen Beratungstermin**. Es warten beispielsweise noch 1-Raum-Apartments im Betreuten Wohnen und in der Wohngemeinschaft auf Sie.

Weitere Informationen unter:
advita Pflegedienst GmbH
advita Haus Salzgitter
Albert-Schweitzer-Straße 70
38226 Salzgitter

Tel 0151 40765608
kundenberatung-san@advita.de
www.advita.de

10 Jahre Fliegen ab Braunschweig: Jetzt Jubiläumsangebote sichern!

Erstflug vor genau 10 Jahren: Jetzt für € 599,- abheben – nur 10 Tage buchbar

Am 17. Februar 2015 hob der erste Jet im Auftrag von DER SCHMIDT ab dem Flughafen Braunschweig ab. Was daraus geworden ist? Eine echte Erfolgsstory!

Als an diesem trüben Tag die Boeing 737-800 der Air Berlin in Richtung sonniges Dubai abhob, war der Medienrummel groß. Ein kommerzieller Passagierflug ab Braunschweig? Das klang erstmal exotisch. Die Passagiere im ausgebuchten Jet kamen aber in einen ganz besonderen Genuss: Fast direkt vor der Haustür abfliegen, nur wenige Schritte vom Check-in bis zum Flugzeug und direkt an einem Top-Ziel

ankommen. Entspannt, bequem und mit einzigartigem Service.

Mittlerweile hat sich genau dieses Erlebnis zu einer der nachgefragtesten Reisearten in der Region entwickelt. Ein paar Zahlen gefällig? In diesem Jahr schafft momentan, die DER SCHMIDT-Schwesterfirma, die sich um die Organisation dieser Flüge kümmert, allein am Flughafen Braunschweig über 12.000 Flugplätze in 17 Zielen. Über 150 Hotels stehen destinationsübergreifend zur Auswahl. Vom Flair-Hotel bis zur Luxusherberge, von Frühstück bis All Inclusive. Neben Braunschweig ist momentan an 7 weiteren Flughäfen in Deutschland, Luxemburg

und Dänemark aktiv und hat insgesamt über 80.000 Hotelübernachtungen unter Vertrag. Und das mit höchster Gästezufriedenheit in einzigartigen Zielen und mit einem vielfältigen Urlaubsangebot und auf Wunsch zubuchbaren Ergebnissen vor Ort!

Jubiläumsangebote ab € 599,- inklusive Hotel

Um den 10-jährigen Geburtstag zu feiern, hat momento by DER SCHMIDT nun Jubiläumsangebote für Frühjahr/Sommer aufgelegt. Schon ab € 599,- geht es inkl. Flug und Unterbringung im Glückshotel inkl. Frühstück zu ausgewählten Terminen an die portu-

giesische Algarve, nach Barcelona, Rom, Santorin oder Sizilien. Halbpension, Einzelzimmer oder Ausflüge können selbstverständlich auf Wunsch zugebucht werden.

Ab Montag, 9 Uhr für 10 Tage buchbar

Nur 10 Tage (also bis zum 27.2.) sind diese limitierten Angebote buchbar. Damit alle die gleichen Chancen auf die Angebote haben, sind Buchungen ab Montag, 17.2. von 9 Uhr an auf www.fliegen-ab-braunschweig.de, im Reisebüro oder unter der kostenfreien Buchungshotline (aus dem dt. Festnetz) T. 08 00 - 38 300 38 möglich.



Wilhelm Schmidt und Philipp Cantauw beim ersten Abflug ab Braunschweig am 17. Februar 2015.

DER **SCHMIDT**
Urlaub mit Herz

Impressionen vom Erstflug am 17. Februar 2015.



momento
Reisen für mich

3-4* Glückshotel · Nur 10 Tage buchbar

(vom 17.2. ab 9 Uhr bis zum 27.2. – solange der Vorrat reicht)

Fliegen ab Braunschweig

10 JAHRE

Jubiläumsangebote ab € 599,-

Barcelona

- Flug ab Braunschweig
- mit Frühstück
- 4 Übernachtungen

25.04.-29.04.2025

5 Tage ab € 599,-

EZ Zuschlag: € 329,-

10 JAHRE Jubiläumsspecial

Algarve

- Flug ab Braunschweig
- mit Frühstück
- 7 Übernachtungen

29.04.-06.05.2025
13.05.-20.05.2025
(+ € 30,-)

8 Tage ab € 649,-

EZ Zuschlag: € 315,- HP € 231,-

10 JAHRE Jubiläumsspecial

Sizilien

- Flug ab Braunschweig
- mit Frühstück
- 7 Übernachtungen

28.04.-05.05.2025
05.05.-12.05.2025
(+ € 20,-)

8 Tage ab € 649,-

EZ Zuschlag: € 315,- HP € 266,-

10 JAHRE Jubiläumsspecial

Rom

- Flug ab Braunschweig
- mit Frühstück
- 5 Übernachtungen

04.04.-09.04.2025

6 Tage ab € 599,-

EZ Zuschlag: € 315,-

10 JAHRE Jubiläumsspecial

Santorin

- Flug ab Braunschweig
- mit Frühstück
- 7 Übernachtungen

30.04.-07.05.2025

8 Tage ab € 649,-

EZ Zuschlag: € 280,-

10 JAHRE Jubiläumsspecial

Bildnachweise: Bilder Braunschweiger Flughafen: © DER SCHMIDT, alle weiteren: AdobeStock_268808888, AdobeStock_372112388, AdobeStock_188808888, Stock_1044088742, AdobeStock_911546722, AdobeStock_06567322, AdobeStock_277077888, Stock_530115110, AdobeStock_068808881, AdobeStock_268808888, Stock_1135754142, Stock_120478220

► Buchungshotline 0800 - 38 300 38

kostenfrei aus dem dt. Festnetz

► www.fliegen-ab-braunschweig.de

► Weitere Hotels finden Sie in unserem aktuellen Katalog!

DER **SCHMIDT**
Urlaub mit Herz

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

Buchungshotline 0800 - 38 300 38
Mo. - Fr. von 09.00 - 18.00 Uhr und Sa. von 09.00 - 13.00 Uhr
www.fliegen-ab-braunschweig.de

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

Wir freuen uns auf Sie!

Über die Wunder des Alltags

Stiftung **Kinder forschen** und Volkshochschule starten eine neue Fortbildung „MINT ist überall“

Salzgitter. In der Kooperationsreihe der Stiftung Kinder forschen mit Salzgitters Volkshochschule (VHS) startet am 5. März eine neue Fortbildung. Unter dem Titel „MINT ist überall“ können pädagogische Fachkräfte aus Kindergärten und Horten sowie Lehrkräfte aus Grundschulen viele Anregungen mitnehmen. Für Kinder ist der Alltag oft voller kleiner Wunder: Der Spiegel beschlägt, wenn man ihn anhaucht. Wo im Frühjahr Blüten waren, reifen jetzt Äpfel. Und auf dem glatten Holzboden rollt der Puppenwagen leichter als auf dem Teppich. Vor der Haustür warten viele spannende, oft unentdeckte mathematische Phänomene, denen Kinder auf den Grund gehen können.

Für pädagogische Fachkräfte bieten solche Situationen Anknüpfungspunkte für Themen aus den Gebieten Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften und Technik (MINT) und nachhaltige Entwicklung. Aber woran lässt sich eine Gelegenheit für eine frühe MINT-Bildung er-

kennen und nutzen? Darum geht es in dem Workshop „MINT ist überall“ am 5. März von 9 bis 16.30 Uhr in der Volkshochschule in Lebenstedt (Thiestraße 26a). Im Mittelpunkt steht ein abwechslungsreicher Mix aus theoretischem Input, anregenden Praxisphasen, Reflexionsmöglichkeiten und dem Austausch mit anderen Teilnehmenden. Darüber hinaus gibt es viele Ideen für die Praxis. Die Teilnahme kostet 60 Euro.

Teilnehmende Kiindertagesstätten, Horte und Grundschulen erhalten in der Fortbildung kostenfrei pädagogische Materialien mit Ideen und Hintergrundinformationen für die Praxis. Dazu gehören Entdeckungs- und Forschungskarten für pädagogische Fach- und Lehrkräfte sowie Entdeckungskarten für Kinder im Grundschulalter inklusive Tipps zur Lernbegleitung.

Die gemeinnützige Stiftung „Stiftung Kinder forschen“ setzt sich ein für gute frühe Bildung in den MINT-Bereichen sowie in der Bildung nachhaltiger Ent-



Die Wunder des Alltags entdecken: Die Stiftung Kinder forschen vermittelt spielerisch Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften und Technik sowie nachhaltiges Denken. STIFTUNG KINDER FORSCHEN

wicklung (BNE) – mit dem Ziel, Mädchen und Jungen stark für die Zukunft zu machen und zu nachhaltigem Handeln zu befähigen. Die Stadt Salzgitter ist seit 1. November 2023 Netzwerkpartnerin der Stiftung, die Netzwerkkoordination übernimmt die VHS.

Gemeinsam wird ein Bildungsprogramm angeboten, das pädagogische Fach- und Lehrkräfte dabei unterstützt, Kinder

im Kita- und Grundschulalter qualifiziert beim Entdecken, Forschen und Lernen zu begleiten. Eine Anmeldung ist schriftlich oder online über www.vhs-salzgitter.de möglich. Auskunft geben Antje Behre unter Tel. (05341) 8392223 oder per E-Mail an antje.behre@stadt.salzgitter.de sowie Kristina Wojna unter Tel. (05341) 839 3716 oder per E-Mail an kristina.wojna@stadt.salzgitter.de.

Döneressen mit SPD-Kandidatin Dunja Kreiser

Salzgitter. Im Wahlkampf setzt die SPD-Bundestagskandidatin Dunja Kreiser auf kulinarische Hilfe. Unter dem Motto „Wir machen den Döner wieder 3 Euro“ lädt sie Fans der Drehspeißspezialität am Samstag, 15. Februar, von 13 bis 14.30 Uhr zur Aktion ein. In Kooperation mit dem Alanya-Grill in der Vorsalzer Str. 18 in Salzgitter-Bad wird die Politikerin 50 Gutscheine verteilen, mit denen die Gäste einen Döner zum Preis von drei Euro statt der üblichen 6,50 erhalten. Die Bundestagsabgeordnete des Wahlkreises 49 freut sich auf „zwanglose Gespräche“ am Mittagstisch.

Fahrdienst zur Bundestagswahl

Salzgitter. Zur Bundestagswahl am Sonntag, 23. Februar, bietet der SPD-Ortsverein Lebenstedt den Bürgern aus Lebenstedt wieder einen kostenlosen Fahrdienst zum Wahllokal an. Anmeldungen werden dafür am 23. Februar von 8 bis 17.30 Uhr unter der Telefonnummer (05341) 43082 entgegen genommen.

ANZEIGE

Tabuthema Hämorrhoiden



Hämorrhoiden zählen zu den häufigsten Begleitscheinungen von hartem Stuhl bzw. regelmäßiger Verstopfung. Lassen Sie es gar nicht so weit kommen! Lesen Sie mal, was sie tun können, um wirkungsvoll gegenzusteuern!

Haben auch Sie häufiger mit schmerzhaft vergrößerten Hämorrhoiden aufgrund von hartem Stuhlgang zu kämpfen? In vielen Fällen muss das gar nicht sein!

Warum Salben & Zäpfchen nicht reichen

Entsprechende Salben und Zäpfchen können zwar kurzfristig Linderung verschaffen, beseitigen jedoch nicht die Ursache des Problems. Wer lediglich die Symptome behandelt, wird langfristig immer wieder mit den lästigen Hämorrhoiden zu kämpfen haben. Am besten Sie setzen also bereits an, bevor es so weit kommt. Und zwar bei einer gut funktionierenden Verdauung.

Hartem Stuhl wirksam entgegensteuern

Ärztliche Leitlinien empfehlen bei hartem Stuhl die Erhöhung der Ballaststoffzufuhr, um die Verdauung sanft

anzuregen. Dies ist sinnvoller als ein akut angewendetes (synthetisches) Abführmittel. Letzteres kann bei häufigem Gebrauch nämlich zu einem Gewöhnungseffekt führen – der Darm braucht dann ständig den Reiz von außen, um einwandfrei zu arbeiten.

Ballaststoffe hingegen regen bei ausreichender Aufnahme durch ihren Quelleffekt ganz natürlich die Darmtätigkeit an und sorgen so für eine normale Stuhlkonsistenz – noch bevor es zu den lästigen Hämorrhoiden kommt.

Studien haben in diesem Zusammenhang gezeigt, dass gerade Ballaststoffmischungen einen positiven Effekt zeigen und somit einen klaren Vorteil gegenüber Präparaten, die nur einen einzelnen Ballaststoff enthalten.*

Innovation aus der Apotheke

Eine solche Ballaststoffkombination, mit dem immer mehr Anwender besonders gute Erfahrungen gemacht haben, ist Dr. Böhm® Darm aktiv. Das fruchtige Trinkpulver enthält eine sinnvolle Mischung der Ballaststoffe aus Flohsamen, Gerstengras, Apfel, Pflaume sowie Yaconwur-

zel. Es wirkt sanft und natürlich – einen spürbaren Effekt merkt man bereits nach der Einnahme von 1 bis 2 Sachets. Das bestätigt ein breit angelegter Produkt-Test.**

*Christodoulides S et al. Systematic review with meta-analysis: effect of fibre supplementation on chronic idiopathic constipation in adults. *Aliment Pharmacol Ther* 2016; 44 (2): 103–16.

** PKA-Produkt-Test (PKAclub, 10/2023)

Die Lösung bei hartem Stuhl

NEU



Nahrungsergänzungsmittel

- ✓ Angenehm weicher Stuhl¹
- ✓ Leichte und regelmäßige Darmentleerung
- ✓ Fruchtiger Geschmack – schmeckt auch Kindern

Für Ihren Apotheker:
Dr. Böhm® Darm aktiv
PZN: 19251696 (6 Sachets)
PZN: 19105730 (20 Sachets)

¹Flohsamen tragen zu einem weichen Stuhl bei und erleichtern die Darmentleerung.

Über das Land und die Leute

Patrik Pastuschek berichtet in einem Bilder-Vortrag im Fürstensaal in Salder über sein Jahr in Japan

Salzgitter. Einmal richtig lange durch Japan reisen. Land, Leute und Kultur dieses hochtechnisierten und alten Kulturlandes am anderen Ende der Welt erleben – für viele Menschen ist das ein Traum. Patrik Pastuschek hat ihn sich erfüllt. Er war von 2017 bis 2018 ein Jahr lang in dem ostasiatischen Inselstaat und stellt am Samstag, 22. Februar, um 16 Uhr im Fürstensaal des Städtischen Museums Schloss Salder seine Reise und Eindrücke vor. Er berichtet in einem reich bebilderten Foto-Vortrag von seinen Erlebnissen im Land der aufgehenden Sonne – und steht anschließend auch für Fragen zur Verfügung.

Schon als Kind war Patrik Pastuschek (Jahrgang 1990) fasziniert von Ostasien und träumte davon, das Land zu entdecken. Sein modernes Abenteuer führte ihn unter anderem nach Tokyo, Kyoto, Fuji, Hiroshima, Osaka und Kamakura. Dabei finanzierte



Sehenswertes aus Japan: Patrick Pastuschek hat auf seiner Japan-Reise auch den Itsukushima-Schrein fotografiert. FOTO: PRIVAT

er sich seinen Aufenthalt durch Ferienjobs vor Ort, indem er an einem „Working-Holiday“-Programm teilnahm. In zahllosen Fotografien hielt er seine Erlebnisse fest. Von der Großstadt-Atmosphäre der Zentren, über Orte alter Kultur und Geschichte bis zur wilden Natur, die er vielfach

mit Rucksack und Wanderschuhen entdeckte. Der Eintritt ist kostenlos. Aus organisatorischen Gründen bittet das Städtische Museum Schloss Salder um Anmeldung möglichst per E-Mail an museum@stadt.salzgitter.de. Der Vortragsort ist nicht barrierefrei (Treppe).

SPD Soziale Politik für Dich.

DUNJA KREISER
ICH PACKE AN, WAS EUCH BEWEGT.

Mehr für Dich. Besser für Salzgitter.
Würfel scannen, mehr erfahren.

AM **23. FEB**
BEIDE STIMMEN FÜR DIE **SPD**
UND **DUNJA KREISER!**

7624001_002425

Sie suchen eine Anzeige oder einen Artikel aus den letzten Wochen?

Oder haben eine Ausgabe einmal nicht erhalten?

Unter **www.hallowochenende.de** können Sie diese Ausgabe per e-paper ansehen und herunterladen.

hallo
wochenende

REWE CENTER
Dein Markt

2+1 Gratis
Gültig von Mo., den 03.02. bis Sa., den 01.03.2025

Nur in deinem REWE Center



REWE Beste Wahl Mango
Schnitten, leicht gezuckert,
3 x 250-g-Abtropfgew.,
je 3 x 425-g-Dose
(1 kg = 4.51)
Einzelpreis 1.69 €
250-g-Abtropfgew.,
je 425-g-Dose
(1 kg = 6.76)

3 für nur 3,38
statt 5.07



REWE Beste Wahl Lychees
3 x 195-g-Abtropfgew.,
je 3 x 410-g-Dose
(1 kg = 6.80)
Einzelpreis 1.99 €
195-g-Abtropfgew.,
410-g-Dose
(1 kg = 10.21)

3 für nur 3,98
statt 5.97



REWE Beste Wahl Mandarin-Orangen
3 x 175-g-Abtropfgew.,
je 3 x 300-g-Dose
(1 kg = 5.68)
Einzelpreis 1.49 €
175-g-Abtropfgew.,
je 300-g-Dose
(1 kg = 8.51)

3 für nur 2,98
statt 4.47



REWE Beste Wahl 5-Frucht Cocktail
3 x 250-g-Abtropfgew.,
je 3 x 410-g-Dose
(1 kg = 5.04)
Einzelpreis 1.89 €
250-g-Abtropfgew.,
je 410-g-Dose
(1 kg = 7.56)

3 für nur 3,78
statt 5.67

38239 Salzgitter • Schäferwiese 15 Für dich geöffnet: Montag – Samstag von 7 bis 21 Uhr

rewe.de

Eine Reise zum günstigsten Sterne-Restaurant der Welt

Authentizität und die Essenz der **vietnamesischen Küche** stehen im Vordergrund

Sterneküche, aber bezahlbar: In Vietnams Hauptstadt Hanoi ist genau das möglich. Ein familiengeführtes Restaurant, das nordvietnamesische Klassiker anbietet, wurde vom Guide Michelin ausgezeichnet.

In einem Sterne-Restaurant würden wohl die meisten Menschen gerne essen gehen. Doch spätestens mit der Auszeichnung des Guide Michelin kommen auch die hohen Preise – gehobene Küche ist nicht für jeden bezahlbar. Ganz anders sieht es hingegen in Vietnams Hauptstadt Hanoi aus. In den ruhigen Straßen des Viertels Ba Dinh gibt es ein Familienrestaurant, das klassische Gerichte für wenig Geld anbietet und kürzlich mit einem Michelin-Stern ausgezeichnet wurde.

Das Tăm Vi ist kein Gourmet-Haus, das 18-Gänge-Degustationsmenüs serviert. Das zweistöckige Lokal mit seinen rustikalen Tischen, der sorgfältig ausgesuchten Dekoration und dem grünen Innenhof erinnert eher an ein traditionelles Teehaus. Durch die Fenster fällt sanftes Licht herein, die Wände sind mit vietnamesischer Kunst geschmückt und im Eingangsbereich thront ein Grammophon.

Auf der Karte stehen klassische Gerichte und Spezialitäten aus der nordvietnamesischen Küche. So gibt es die traditionelle Vorspeise chả ốc – vietname-



Das Tăm Vi in Hanoi hält einen Michelin-Stern.

FOTO: TAM VI/MAILAN

sische Schinkenpaste mit Meeresschnecken – mit frischen Kräutern, Gemüse und Reisnudeln an Fische. Ein weiteres Highlight ist der Bananenblüten- und Schweineohrsalat. Darüber hinaus empfiehlt der Guide Michelin die Krabbensuppe mit Malabar-Spinat (canh cua mồng tơi), die in einer klaren Brühe serviert wird.

Authentizität und die Essenz der vietnamesischen Küche stehen im Tăm Vi im Vordergrund. Das Restaurant wurde 2019 von

Mai Anh und ihrer Mutter eröffnet – ursprünglich, um der großen Familie hier traditionelle Gerichte zu servieren. Einen Michelin-Stern hatte dabei niemand im Sinn.

Der Name des Lokals setzt sich aus „Tăm“, dem Namen der Mutter, und „Vi“ zusammen, was „Geschmack“ bedeutet. Einer Anekdote nach hat Frau Tăm die Anrufe der Michelin-Jury sogar mehrfach abgewimmelt, weil sie dachte, es handle sich um Telefonwerbung.

An der Atmosphäre und den Preisen hat sich seit der Auszeichnung jedoch nichts verändert. Das Ambiente ist familiär, der Service landestypisch und nicht jeder Mitarbeitende des Restaurants spricht Englisch. Wer jedoch unverfälschte nordvietnamesische Küche probieren möchte, die nicht für europäische Gaumen abgewandelt wurde, ist im Tăm Vi gut aufgehoben.

Das merken die Gäste auch daran, dass sie selbst zu Stoßzei-

ten ohne lange Wartezeit einen Tisch bekommen. An den 20 Tischen finden bis zu 100 Gäste Platz. Während es in anderen Sterne-Restaurants undenkbar wäre, sein Glück ohne Reservierung zu versuchen, ist im Tăm Vi zur Mittagszeit meist ein spontaner Besuch möglich. Am Abend und an nationalen Feiertagen empfiehlt es sich jedoch, im Voraus einen Platz zu sichern.

Die Preise liegen zwischen 100.000 und 200.000 Dong (3 bis 8 Euro) pro Gericht, Spezialitäten können bis 300.000 Dong (15 Euro) kosten. Zum Vergleich: Eine Mahlzeit von den Straßenküchen Hanois kostet etwa 30.000 Dong, ein Menü bei McDonald's gibt es ab 90.000. Günstiger als das Tăm Vi ist wohl kein Restaurant mit Michelin-Stern auf der Welt. Wer auf seiner Vietnam-Reise Hanoi besucht, sollte sich das Essen dort also nicht entgehen lassen.

Adresse: 4B Yen The Street, Dong Da-Viertel, Hanoi (Vietnam)
Öffnungszeiten: täglich 11 bis 14.30 und 17 bis 21 Uhr
Reservierung: 0966-323131 oder nhahang.tamvi4b@gmail.com

Weitere Informationen findest du unter:
» www.reisereporter.de/hanoi-sterne-restaurant



HEIMAT
OHNE HEKTIK

ZEITUNG, WO DU WILLST.

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



Deiner **Allgemeine** 

EVENTREISEN

**FUHRMANN
MUNDSTOCK**
Mein Reiseprofi



Dresden - Semperoper 3 Tage

✓ Fahrt im Luxusreisebus ✓ 2 x Übernachtung im zentralen ****Hotel
✓ 2 x Frühstücksbuffet ✓ 1 x Abendessen im Hotel
✓ Stadtführung Dresden ✓ Eintrittskarte Semperoper PK 5 (PK 4 - 1 zubuchbar) ✓ Eintritt und Audio-Guide Führung Historisches Grünes Gewölbe ✓ Führung Semperoper ✓ Eintritt und Führung Schloss Moritzburg ✓ Bettensteuer Dresden
Konzert im Zwinger inkl. 3-Gang-Menü zubuchbar

28.03.-30.03./05.06.-07.06.25 ab **539,- €**



Advent mit André Rieu in Wien 4 Tage

✓ Fahrt im Luxusreisebus ✓ 3 x Übernachtung im ****Rainer Hotel Vienna ✓ 3 x Frühstücksbuffet ✓ 2 x 3-Gang-Abendessen oder Buffet im Hotel ✓ 1 x Heurigenabend inkl. 3-Gang-Menü und 1/2 l Wein ✓ Stadtrundfahrt Wien ✓ Stadtrundgang Wien ✓ Konzertkarte in der PK 4 für das André Rieu Konzert in der Stadthalle Wien (PK 3 - 1 zubuchbar) ✓ durchgehende Reisebegleitung

18.11.-21.11.25 ab **779,- €**

mit Besuch des Wiener
Weihnachtsmarktes



André Rieu in Maastricht 3 Tage

✓ Fahrt im Luxusreisebus ✓ 2 x Übernachtung im ****Holiday Inn Hasselt ✓ 2 x Frühstücksbuffet ✓ 1 x Abendessen am Anreiseabend
✓ Stadtführung Hasselt ✓ Bootsfahrt auf der Maas
✓ Eintrittskarte Konzert André Rieu in Maastricht PK 3 (PK 2 zubuchbar) ✓ durchgehende Reisebegleitung

16.07.-18.07.25 ab **689,- €**

Zusatztermin aufgrund
der großen Nachfrage



Musical Bochum - STARLIGHT EXPRESS 2 Tage

✓ Fahrt im Luxusreisebus ✓ 1 x Übernachtung im ****Renaissance Hotel Bochum City ✓ 1 x Frühstücksbuffet ✓ Aufenthalt am Centro Oberhausen ✓ Transfer zum Musical-Theater und zurück, Eintrittskarte Starlight Express PK4 (PK 3 - 1 zubuchbar) ✓ Stadtrundfahrt Essen

19.-20.04./07.-08.06./05.-06.07./18.-19.10.25 ab **268,- €**



Tulpenblüte Holland 4 Tage

✓ Fahrt im Luxusreisebus ✓ 3 x Übernachtung im ****Novotel Rotterdam Schiedam ✓ 3 x Frühstücksbuffet ✓ 2 x HP am 10. & 12.04. (Nur Termin 10.04.-13.04.) ✓ 1 x HP am 24.04. (Nur Termin 24.04.-27.04.) ✓ Ausflug Keukenhof (inkl. Eintritt) ✓ Eintritt und Führung Tulip Experience ✓ 1 x Kaffeetrinken bei Tulip Experience
✓ Besuch Blumenkorso (Nur Termin 10.04.-13.04.) ✓ Ausflug Den Haag ✓ Hafenrundfahrt Rotterdam (Nur Termin 24. - 27.04.) ✓ durchgehende Reisebegleitung ✓ City-Tax Rotterdam

10.04.-13.04./24.04.-27.04.25 ab **635,- €**



Champions League Kracher: Achtelfinale FC Bayern München gegen Bayer Leverkusen oder Atlético Madrid 2 Tage

✓ Fahrt im Luxusreisebus ✓ 1 x Übernachtung im guten Mittelklassehotel in München ✓ 1 x Frühstücksbuffet ✓ 1 x Eintrittskarte Sitzplatz Kategorie 4 bzw. Kategorie 3 (Mischkontingent) für das Champions League Spiel FC Bayern München gegen Athletic Madrid oder Bayer Leverkusen

04.03.-05.03.25 ab **379,- €**



Störtebeker Festspiele Rügen 3 Tage

✓ Fahrt im Luxusreisebus ✓ 2 x Übernachtung im ****Parkhotel Rügen in Bergen ✓ 2 x Halbpension ✓ Ausflug Kreideküste mit Schiffsfahrt und Binz ✓ Eintrittskarte der Platzgruppe 3 für die Störtebeker Festspiele (PK 2 - 1 zubuchbar) ✓ durchgehende Reisebegleitung

18.07.-20.07./29.08.-31.08.25 ab **545,- €**



Opernfestspiele Verona & Gardasee 5 Tage

✓ Fahrt im Luxusreisebus ✓ 4 x Übernachtung im ****Parkhotel Oasi in Garda ✓ 4 x Frühstücksbuffet ✓ 3 x 3-Gang-Abendessen mit Gemüse- und Salatbuffet ✓ 1 x Eintrittskarte Opernfestspiele in der Arena di Verona (Gradinata Sektor 6) für AIDA (weitere Kategorien zubuchbar) ✓ Ausflug nördlicher Gardasee mit Reiseleitung ✓ Ausflug südlicher Gardasee mit Reiseleitung ✓ Schiffsfahrt Riva - Limone - Malcesine ✓ durchgehende Reisebegleitung

09.08.-13.08.25 ab **755,- €**



ZDF Fernsehgarten 2 Tage

✓ Fahrt im Luxusreisebus ✓ 1 x Übernachtung im ***Hotel Achat Premium City, Wiesbaden ✓ 1 x Frühstücksbuffet ✓ Stadtführung Mainz ✓ Eintrittskarte ZDF-Fernsehgarten (Stehplatz)

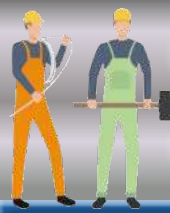
24.-25.05./14.-15.06./19.-20.07./23.-24.08./
13.-14.09.25 ab **199,- €**

Buchung und Beratung unter 0531 - 250 99 30 oder im Reisebüro
www.fumu-reisen.de • info@fumu-reisen.de

Veranstalter: Reisepartner Fuhrmann Mundstock international GmbH • Ernst-Böhme-Str. 17 b • 38112 Braunschweig
Es gelten die AGB des Reiseveranstalters. Druckfehler vorbehalten.



Besuchen Sie
uns im Internet



7918701_002425

Salzgitters schönster Garten

Wer hat den schönsten
Garten in Salzgitter?
Zeig uns deine grüne Oase!

- ❁ Jetzt mitmachen!
- ❁ Einsendeschluss:
09. März 2025, 18 Uhr
- ❁ Leser-Abstimmung: bis 16. März 2025



aktion.paz-online.de/
foto-wettbewerb/szgt



7924001_002425

hallo SALZGITTER
wochenende

Eine Sonderveröffentlichung
von Hallo Wochenende

hallo
wochenende

Frühjahrsprojekt Gartenteich

Fünf **Tipps** zur Planung und Pflege der heimischen Naturoase

Salzgitter. Noch ist der Sommer in weiter Ferne, aber wer sich einen Gartenteich zulegen will, sollte früh mit der Planung beginnen. Denn dieser ist nicht nur ein Blickfang, sondern ein eigenes kleines Ökosystem. Bevor Gartenbesitzer jedoch den ersten Spatenstich machen lassen, sollten sie dafür Sorge tragen, dass die Naturoase langfristig Freude bereiten kann. Hier sind einige Tipps, die dabei helfen, den Traum vom perfekten Gartenteich zu verwirklichen.

1. Größe und Standort

Die Größe des Teichs sollte gut durchdacht sein und zum Gesamtbild des Gartens passen. Möchten Sie Fische halten? Dann ist eine ausreichende Tiefe wichtig, etwa 80 Zentimeter, damit die Tiere auch im Winter gut überleben können. Ein ökologisches Gleichgewicht stellt sich schneller ein, wenn der Teich größer ist. Der Standort sollte idealerweise im Halbschatten liegen, fernab großer Laubbäume, um das Einfallen von Blättern zu verhindern.

2. Planung der Teichzonen

Beim Aushub des Teichs sollten verschiedene Zonen berücksichtigt werden: die Sumpfbzone, die Flachwasserzone und die Tiefwasserzone. Jede Zone hat ihre eigenen Anforderungen an Tiefe



Der nächste Sommer kommt bestimmt: Ein Gartenteich ist eine schöne Naturoase, an der sich herrlich entspannen lässt. FOTO: DJD/EHEIM

und Bepflanzung, um ein ausgewogenes Ökosystem zu schaffen.

3. Auswahl der Teichtechnik

So richtig schön ist das Naturparadies nur mit klarem Wasser. Und dafür gibt es Pumpen und Filter. Die benötigte Teichtechnik hängt von der Größe des Biotops ab. Die Pumpe wird vor dem Befüllen des Teichs an der tiefsten Stelle eingesetzt. Das Gerät bewegt das Wasser, pumpt es durch den Filter und sorgt somit für eine ausreichende Sauerstoffzufuhr.

4. Einsetzen von Fischen

Nachdem der Teich angelegt und mit Wasser gefüllt ist, dauert es einige Wochen, bis sich das ökologische Gleichgewicht einstellt

und man Fische einsetzen kann. Grundsätzlich gilt: Fische sollten erst ab einer Teichgröße von 3.000 Litern eingesetzt werden. Achten Sie darauf, welche Fischarten miteinander harmonisieren und ob die Tiere eher Einzelgänger sind oder in Gruppen gehalten werden sollten.

5. Künftiges Algenwachstum vermeiden

Sinnvoll ist die Anschaffung eines Schlammsaugers, um künftig abgelagerte Biomasse aus Pflanzenresten und Schlamm vom Boden beseitigen zu können. Dies trägt dazu bei, den Nährstoffgehalt im Wasser zu senken und damit ein starkes Algenwachstum im Sommer zu vermeiden.

TAG wohnen

**Kleine Familie
ganz groß**
Das Kinderzimmer
ist schon da!

Drei-Zimmer
+ Küche
passend zum
Start!

Infos unter
0 53 41-

18 86 200

www.tagwohnen.de

7993502_002425

**WERBUNG,
DIE WAS BRINGT**

hallo
wochenende

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



- Anzeigenwerbung
- Digitale Kampagnen
- Recruiting (Print + digital)

- Beilagen
- Veranstaltungen
- Und alles, was Sie sich wünschen

7586701_002425

Expertenrat spart Zeit und Nerven

Es gibt viele gute Gründe dafür, **Handwerkerleistungen** in Anspruch zu nehmen

Salzgitter. Der Handwerker – ein echter Allrounder. Zwischen fünf und sechs Mitarbeiter beschäftigt hierzulande ein durchschnittlicher Betrieb, so sagt es der Zentralverband des Deutschen Handwerks (ZDH). Und das heißt: ein sattes Tagespensum. Morgens Büro, tagsüber Baustelle, abends letzte Erledigungen und Telefonate. Ohne Zweifel: Gute Handwerker sind gefragt – und das in allen Branchen des Handwerks.

Es gibt viele gute Gründe, einen Handwerker zu beauftragen. Hier sind einige davon:

1. Fachwissen und Erfahrung: Handwerker bringen oft jahrelange Erfahrung und spezifisches Fachwissen mit, das für die Durchführung von Reparaturen oder Renovierungen unerlässlich ist. Sie wissen, worauf sie achten müssen und können Probleme oft schneller erkennen und lösen.

2. Qualität der Arbeit: Professionelle Handwerker liefern in der Regel eine höhere Qualität der Arbeit als Laien. Sie haben die richtigen Werkzeuge und Techniken, um sicherzu-

stellen, dass alles ordnungsgemäß und langlebig ausgeführt wird.

3. Zeitersparnis:

Die Beauftragung eines Handwerkers kann Ihnen viel Zeit sparen. Anstatt selbst zu versuchen, ein Projekt zu bewältigen, können Sie sich auf andere wichtige Aufgaben konzentrieren, während der Handwerker die Arbeit für Sie erledigt.

4. Sicherheit:

Einige Arbeiten, wie Elektroinstallationen oder Dachreparaturen, können gefährlich sein, wenn man nicht über das nötige Wissen und die Erfahrung verfügt. Ein Handwerker kennt die Sicherheitsvorschriften und kann die Arbeiten sicher durchführen.

5. Zugang zu Materialien und Ressourcen:

Handwerker haben oft Zugang zu hochwertigen Materialien und Ressourcen, die für den Durchschnittsverbraucher schwer zu beschaffen sind. Dies kann zu besseren Ergebnissen führen.

6. Garantie und Gewährleistung:

Viele Handwerker bieten Garantien auf ihre Arbeit, was Ihnen zusätzliche Sicherheit gibt. Wenn nach der Arbeit Probleme auftreten, können Sie sich auf den Handwerker verlassen, um diese zu beheben.

7. Wertsteigerung der Immobilie:

Professionell durchgeführte Renovierungen oder Reparaturen können den Wert Ihrer Immobilie steigern. Ein Handwerker kann Ihnen helfen, Ihr Zuhause in einem optimalen Zustand zu halten.

Insgesamt kann die Beauftragung eines Handwerkers eine kluge Entscheidung sein, um sicherzustellen, dass Ihre Projekte effizient, sicher und qualitativ hochwertig umgesetzt werden.

Wer einen Handwerker sucht, sollte persönlich Kontakt aufnehmen. Denn im Gespräch lässt sich schnell klären, ob Auftraggeber und Handwerker „dieselbe Sprache sprechen“. So heißen: Ob der Dienstleister/Handwerker die Leistung erbringen kann, die der Kunde sich wünscht.



Handwerker verfügen über die richtigen Werkzeuge, das kann enorm viel Zeit sparen.

FOTO: PIXABAY

Im Internet finden

Sie uns unter:

www.hallowochenende.de

hallo
wochenende

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

Für viele junge Leute ein Startpunkt für die Karriere

Das Handwerk zählt bundesweit 440.000 Lehrlinge

Salzgitter. Das Handwerk ist mit bundesweit rund 440.000 Lehrlingen der Wirtschaftsbranche mit der größten Ausbildungsleistung, schreibt die Kreishandwerkerschaft Süd-Ost-Niedersachsen, der auch die Innungen in Salzgitter angehören. Jedes Jahr starten rund 160.000 Jugendliche ihre berufliche Karriere in einem der mehr als 100 Ausbildungsberufe. Bau, Holz, Metall/Elektro, Bekleidung, Nahrung, Gesundheit, Glas und Papier – bei so vielen Branchen ist für jeden Geschmack der passende Job dabei.

Wer einen abwechslungsreichen Beruf mit guten Perspektiven sucht, in dem Kopf und Hand, Kreativität und Können, Teamarbeit und Kundenkontakt gefragt sind, ist im Handwerk an der richtigen Stelle. Denn eine abgeschlossene Ausbildung steigert die Chancen auf dem Arbeitsmarkt, die Lehre im

Handwerk ist abwechslungsreich und interessant, die jungen Frauen und Männer erhalten bereits Geld. Die Lehre ist ein Einstieg für eine Karriere im Handwerk bis hin zur Meisterprüfung, welche als optimale Basis für den eigenen Betrieb gilt.

Die berufliche Erstausbildung im Handwerk erfolgt im so genannten „Dualen System“. Der Zugang ist formal an keinen bestimmten Schulabschluss gebunden, die Ausbildung steht grundsätzlich jedem offen. Dabei ist die Ausbildung im Handwerk in den letzten Jahren anspruchsvoller und vielseitiger geworden – und sie lässt sich ganz gezielt und sinnvoll ergänzen. Mittlerweile spielen je nach Handwerk informations- und kommunikationstechnische Qualifikationen eine ebenso große Rolle wie das Beherrschen von gewerblich-technischen, kaufmännischen oder künstlerischen Fertigkeiten.

schen Fertigkeiten.

Im Dualen System werden die notwendigen Kenntnisse und Fertigkeiten parallel in einem Betrieb sowie in einer Berufsschule vermittelt. Dabei übernimmt der Betrieb die berufspraktische Ausbildung, die Berufsschule ergänzt dies mit berufstheoretischem und allgemein bildendem Unterricht. In der Regel findet die betriebliche Ausbildung an drei bis vier Tagen pro Woche statt, an ein bis zwei Tagen erfolgt – je nach Ausbildungsberuf und -jahr – die Ausbildung in der Berufsschule. Am Ende der Berufsausbildung steht die Gesellenprüfung. Aufbauend bietet es sich an, eine Fortbildung als Meister anzuschließen. Die wichtigsten Rechtsgrundlagen der Ausbildung sind das Berufsbildungsgesetz, das Jugendarbeitsschutzgesetz und die Handwerksordnung.

CAMPUS

AM HARZ

Kaputtes Auto und keiner, der es repariert?
Meister wirst du bei uns!

Mehr Infos unter
<https://campus-am-harz.de/>

7431401_002425

Dachdecker-
Meister

K. D. Biermann



Dach-, Fassaden- und Flachdacharbeiten

Gustav-Hagemann-Str. 52 · 38229 Salzgitter
Tel. (0 53 41) 7 77 60 · info@Biermann-Bedachung.de

7377901_002425



MALERBETRIEB
Grüße GmbH

by Christoph Grüße

Gustav-Hagemann-Straße 5 | 38229 Salzgitter | Tel.: 05341 / 659775
malerbetrieb-grusse@outlook.de | www.Maler-Grusse.de

7364701_002425

Über das alte Institut Ehe

Kabarettist Stephan Bauer stellt sein Programm in der Wasserburg in Gebhardshagen vor

Salzgitter. Jeder kennt sie: die Müdigkeit in der Beziehung. Wenn man nach zehn Jahren ratlos in das Gesicht des Partners schaut und sich klar wird: „Vor der Ehe wollte ich ewig leben“. Mit diesem Titel hat Stephan Bauer sein Programm versehen, das er am Sonntag, 23. Februar, um 18.30 Uhr in der Wasserburg in Gebhardshagen vorstellt.

Fast jeder hatte mal so seine Träume von einem glücklichen und erfüllten Dasein. Und was ist davon übrig? Mit 25 Jahren heiratet man den Menschen, der einen um den Verstand

bringt, um mit 50 Jahren festzustellen, dass es ihm oder ihr gelungen ist. Aber ist die Ehe trotz hoher Scheidungsraten wirklich überholt? Sind Single-Leben, Abendabschlussgefährten und Fremdgehportale im Netz eine tragfähige Alternative?

Kann man das alte Institut der Ehe nicht modernisieren? Für Männer ist es heutez.B. nicht wichtig, dass eine Frau kochen kann, sondern dass sie keinen guten Anwalt kennt. Wichtig ist heute nur noch, dass die Beziehung ausgeglichen ist: Einer hat recht, der andere ist der Ehe-



Widmet sich der Ehe: Kabarettist Stephan Bauer kommt am 23. Februar in den ehemaligen Pferdestall der Wasserburg.

FOTO: DOMINIC REICHENBACH

mann. Stephan Bauer geht mit gutem Beispiel voran, ist nochmal vor den Traualtargetreten, getreu dem Motto: „Heiraten ist Dummheit aus Vernunft“.

Dieses Programm wird als „pointenpraller Mega-Spaß“ angekündigt, aber auch als offene Abrechnung mit der Single-Gesellschaft, erodierenden Werten und dem Alles-geht-Gefühl. Karten gibt es im Vorverkauf für 20 Euro (Abendkasse 22). Sie können verbindlich beim Veranstalter unter Tel. (05341) 32418 oder per E-Mail an wopie-veranstaltungen@t-online.de geordert werden.

Radschnellweg: Die Workshops starten

Regionalverband plant eine Verbindung zwischen Braunschweig und Salzgitter-Wolfenbüttel

Salzgitter. Wo soll der Radschnellweg zwischen den Städten Braunschweig und Salzgitter-Wolfenbüttel verlaufen? Um diese Frage zu klären, können Interessierte sich jetzt aktiv einbringen. Der Regionalverband Großraum Braunschweig (RGB) und die Städte Braunschweig, Salzgitter und Wolfenbüttel haben die Bürgerbeteiligung für die Planungen der Radschnellverbindung zwischen den drei Städten gestartet.

Nachdem Auftakt am 24. Januar in der Volkswagenhalle Braunschweig kann die Öffentlichkeit in den kommunalen

Workshops nun ihre Vorschläge, Anregungen und Hinweise zu den möglichen Streckenverläufen einbringen. Der erste Workshop für den Bereich Salzgitter steht am Mittwoch, 19. Februar 2025, von 18 bis 21 Uhr in der Mensa der Realschule Thiede, Panscheberg 56, an. Einlass ist ab 17.30 Uhr.

Die Workshops werden in mehreren, aufeinander aufbauenden Terminen fortgesetzt. Ziel ist es, gemeinsam mit den Bürgerinnen und Bürgern für die Radschnellverbindung eine Vorzugsvariante zu erarbeiten. Diese soll dann den zuständigen

politischen Gremien der Städte Braunschweig, Salzgitter und Wolfenbüttel zur Beratung und Abstimmung vorgelegt werden. Informationen zu dem Projekt und zur Öffentlichkeitsbeteiligung sind auf den Internetseiten des RGB unter https://www.regionalverband-braunschweig.de/rsv_sued/ zu finden.

Eine Autobahn für die Fahrräder: Radschnellwege werden so gebaut, dass Zeitverluste durch Anhalten an Verkehrsknoten oder durch einen schlechten Zustand vermieden werden.

FOTO: PRIVAT



DIE 5 WICHTIGSTEN THEMEN FÜR DEINE REGION

Als Newsletter morgens in deinem Postfach.

PAZ

Hier anmelden



Wissen, was **Deutschland** und **die Region** bewegt.

Deiner Allgemeine

PAZ



Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland

Ein bunt gemischtes Programm

Die **Kreismusikschule Helmstedt** kommt zum Lions-Konzert in die Aula in Salzgitter-Bad

Salzgitter. Der Lions-Club Salzgitter richtet traditionell jedes Frühjahr ein großes Konzert zur Förderung junger Künstler aus. Zu Gast in der Aula des Gymnasiums Salzgitter-Bad sind am Samstag, 22. Februar, um 19 Uhr junge Mitglieder der Kreismusikschule Helmstedt. Die Solisten, Ensembles und das Orchester präsentieren ein bunt gemischtes Programm von Klassik bis Pop.

Auf der Bühne stehen das gemischte Orchester, der Jugendchor, das Celloensemble und das Klarinettenquartett, das „Highlights from Mary Poppins“ präsentieren wird. Außerdem dür-

fen sich die Gäste auf klassische und moderne Werke mit dem Streicherensemble und dem Lehrerensemble freuen. Ein Höhepunkt dürfte der Auftritt des Balletts unter der Leitung Julia Paxmanns sein, ebenso wie das Musiktheater, das Szenen aus „Die Feuerzangenbowle“ präsentiert.

„Jazzig“ wird's mit dem Saxophonquartett unter der Leitung Holger Lusterhanns. Das größte Musikschulorchester hat sich Großes vorgenommen. Es bringt „Coldplay Classics“ mit und Musik von van Halen. Karten gibt es zum Preis von zwölf Euro nur beim Kulturkreis Salzgitter.



Spielt in der Aula: Das Bläserensemble Brasso Continuo kommt mit der Kreismusikschule Helmstedt nach Salzgitter-Bad. FOTO: PRIVAT

Ein Abend über den Wolken

Das Fredenberg Forum richtet einen Reinhard-Mey-Abend mit 14 Musikern aus

Salzgitter. Das sind mitunter sehr bekannte Melodien, die am Freitag, 21. Februar, ab 17 Uhr durch die Begegnungsstätte Bücke in Lebenstedt schwingen. „Über den Wolken“ und „Gute Nacht, Freunde“ sind wohl die bekanntesten Stücke in seiner 60-jährigen Karriere? Die Stücke des Liedermachers Reinhard Mey, der 1965 seine erste Single veröffentlichte, haben es auch einer Gruppe aus lokalen Musikerinnen und Musikern um Rolf Warnecke aus Lesse angetan.

Das Fredenberg Forum hat ihn samt Kolleginnen und Kollegen eingeladen zu einem Mey-Abend. Außer Rolf Warnecke stehen noch Wolfgang König-Mönich, Andrea Friemel, Mi-

chael und Claudia Besenthal, Anne Gehl und Michael Hagdorn auf der Bühne, auch Arno Cordes, Natalia Remmler, Ralf Völke, Karl-Heinz Stechling, Linda Jordan sowie die „Elfenhippies“ sind dabei. Geplant sind unterschiedliche Auftritte mit den insgesamt 14 Musikern mit sehr unterschiedlichen Liedern, die auch die Vielfalt der Werke Reinhard Meys gut abbilden.

Spätestens beim gemeinsamen Finale wird dann auch das Publikum die Möglichkeit haben, einzustimmen und mitzusingen. Der Eintritt kostet sechs Euro, um Anmeldung wird gebeten unter Tel. (05341) 50512 oder per E-Mail an fredenberg-forum@t-online.de.



Lieben die Reinhard-Mey-Musik: Rolf Warnecke und Michael Besenthal sind zwei der Musiker, die sich am 21. Februar in der Brücke am Fredenberg präsentieren. FOTO: FREDENBERG FORUM

Beiträge aus allen Gruppen

Das Musikschul-Kollegium lädt ein zum gemeinsamen Konzert

Salzgitter. Die Lehrkräfte der Musikschule Salzgitter laden am Sonntag, 23. Februar, um 17 Uhr in den Saal der Alten Feuerwache in Lebenstedt zu einem einstündigen Konzert ein. Die Gäste können sich auf Solobeiträge quer durch die Instrumentengruppen freuen und auf die Darbietungen kleiner Ensembles. Das Programm reicht von Klassik bis Pop.

Zu hören werden beispielsweise sein Akkordeon, Gitarre, Klavier, Querflöte, Saxofon, Schlagzeug, Violine und Violoncello, aber auch Gesang. Die Werke stammen von Mauro Giuliani, Georg Friedrich Händel in einer Bearbeitung von Johan Halvorsen, von Sergei Rachmaninow, John Williams, Astor Piazzolla und anderen.



Stehen stellvertretend für alle Lehrkräfte: Stefanie Hiller, Natalia Gamper, Sonja Lee, Donny Lobisch-Ehlert und Dillinaer Tuerxun freuen sich auf das Konzert. FOTO: STADT SALZGITTER

Zu erleben ist ein musikalischer Rollentausch: Lehrerinnen und Lehrer stehen auf der Bühne, Schülerinnen und Schü-

ler sitzen mit den Gästen im Publikum. Der Eintritt ist frei. Um Spenden für die Hospiz-Initiative Salzgitter wird gebeten.

Neu bei der VHS: Pilates mit Kleingeräten

Salzgitter. Die Volkshochschule (VHS) der hat freie Plätze in ihrem neuen Anfänger-Kurs „Pilates with Props“, der am 26. Februar beginnt und bis zum 2. April immer mittwochs jeweils von 18.30 bis 19.30 Uhr am VHS-Standort in Lebenstedt (Thiestraße 26a) läuft. An den Übungsabenden wird klassisches Pilates auf der Matte mit Kleingeräten kombiniert. Rollen, Magic Circle, Bälle, Thera-Bänder und anderes kommt zum Einsatz. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Die sechs Termine kosten 40,80 Euro. Mitzubringen sind eine Yoga- oder Pilates-Matte. Eine Anmeldung ist bis zum 18. Februar schriftlich möglich unter anderem per E-Mail an vhs@stadt.salzgitter.de. Wer Fragen hat, kann sich in der Volkshochschule melden unter Tel. (05341) 839-3604.

Das Modemobil stoppt im Südstadzentrum

Salzgitter. Modebegeisterte Senioren und Seniorinnen dürfen sich freuen: Am Mittwoch, 5. März, macht das Modemobil von 14.30 bis 16.30 Uhr Halt im Südstadzentrum der Wohnbau Salzgitter und präsentiert die neueste Frühlingskollektion. Das fahrende Modegeschäft will aktuelle Trends direkt zu den Menschen bringen. Ob in Senioren- und Pflegeeinrichtungen, Wohnanlagen oder Treffpunkten für ältere Menschen – die mobile Modeboutique bietet ein Einkaufserlebnis in vertrauter Umgebung. Aus einem großen Sortiment von mehr als 25.000 Kleidungsstücken werden rund 1.500 sorgfältig ausgewählte Teile vor Ort präsentiert.

„Wir freuen uns auf einen farbenfrohen Nachmittag, an dem Mode nicht nur für neue Looks, sondern auch für nachbarschaftliche Begegnungen sorgt“, sagt Susanne Felka vom Sozialen Management der Wohnbau. „Hier wird gemeinsam beraten, ausprobiert und manchmal sogar ein ganz neues Styling entdeckt. Die Freude an Mode verbindet – und genau das macht dieses Event so besonders.“ Alle Interessierten sind eingeladen, im Zentrum am Eichendorffplatz 9 vorbeizukommen, zu stöbern und sich inspirieren zu lassen.

Neue Lieder in der Orgelversper

Salzgitter. Die Kantorei St. Mariae-Jakobi lädt für Samstag, 22. Februar, um 18 Uhr in die Kirche „Heilige Dreifaltigkeit“ zur Chor- und Orgelversper unter dem Titel „Himmelskompass für das Leben!“ ein. Propsteikantorin Pia-Cécile Kühne will an dem Abend einige der neuen Lieder vorstellen, die extra für das Motto des Deutschen Evangelischen Kirchentages in Hannover im Mai 2025 von namhaften Komponisten der modernen Kirchenmusik komponiert wurden. „Lebendige Musik und lebensbejahende Texte werden in dieser Chor- und Orgelversper im Mittelpunkt stehen“, lautet die Botschaft. Der Eintritt ist frei.

BSF-Beirat spricht über die Zuschüsse

Salzgitter. Der Beirat der Bäder, Sport und Freizeit Salzgitter GmbH (BSF) trifft sich zur nächsten öffentlichen Sitzung am Donnerstag, 20. Februar, um 17 Uhr, im Sportheim des MTV Immenhof in der Drüter Straße. Auf der Tagesordnung stehen unter anderem Zuschüsse an Vereine für Sportanlagenbaumaßnahmen und -pflegegeräte, Zuschüsse an die Klubs für den Sportbetrieb 2025 und das Ziel- und Strukturkonzept Salzgittersee.

Der genetische Zwilling wird gesucht

Familie, Vereine und DKMS in Liebenburg starten **Typisierungsaktion** für Hausarzt Andreas Boemke

Salzgitter. Andreas Boemke aus Liebenburg ist an Blutkrebs erkrankt. Der Mediziner benötigt dringend eine Stammzellspende, um zu überleben. Da die weltweite Suche nach einem sogenannten genetischen Zwilling bislang erfolglos ist, setzen die Familie und die Vereine aus der Region alle Hebel in Bewegung, um zu helfen. Gemeinsam mit der DKMS, ehemals Deutsche Knochenmarkspenderdatei, organisieren sie einen Registrierungsaufruf. Wer helfen möchte, gesund und zwischen 17 und 55 Jahren alt ist, kann sich am Samstag, 22. Februar, von 10 bis 15 Uhr in der Schule am Schloss in Liebenburg eintragen. Jede Registrierung bedeutet Hoffnung

für Andreas Boemke oder andere Betroffene.

Der Liebenburger Hausarzt steht vor der schwersten Herausforderung seines Lebens: Der zweifache Vater ist an Akuter Myeloischer Leukämie (AML) erkrankt und dringend auf eine Stammzellspende angewiesen. Seit 18 Jahren setzt er sich für das Wohl seiner Patienten und Patientinnen ein. Doch Andreas Boemke kann seine Praxis nicht mehr führen – die Behandlung zwingt ihn dazu, sie zu schließen, während die laufenden Kosten weiter anfallen. Selbst seinen Praxishund muss er bei einer Bekannten in Pflege geben. Was er jetzt am dringendsten braucht, ist eine passende Stammzellspende.

Dank der Unterstützung der örtlichen Sportvereine, der Schützen Liebenburgs und der Freiwilligen Feuerwehr kann die Registrierungsaktion organisiert werden. „Es ist beeindruckend zu sehen, wie viele Menschen sich für Andreas und andere Betroffene einsetzen. Wir hoffen, dass möglichst viele mitmachen und sich registrieren – jede einzelne Registrierung kann Leben retten“, sagt seine Schwester Dr. Sabine Boemke-Fischer. Die Ärztin aus Salzgitter-Bad ist Initiatorin der Aktion.

Die Registrierung geht einfach und schnell. Nach dem Ausfüllen einer digitalen Einwilligungserklärung, wird mit Hilfe von drei medizinischen Wattestäb-



Nur eine Stammzellenspende kann ihm helfen: Mediziner Andreas Boemke leidet an Akuter Myeloischer Leukämie. FOTO: PRIVAT

chen ein Wangenschleimhautabstrich genommen, damit die Gewebemerkmale im Labor bestimmt werden können. Wer sich bereits in der Vergangenheit registrieren ließ, muss nicht erneut teilnehmen. Einmal aufgenommene Daten stehen auch weiterhin weltweit zur Verfügung.

Da die Registrierung auf digitalem Wege stattfinden, bittet die DKMS die Menschen, ein Smartphone mitzubringen. Auch Geldspenden helfen weiter, da für die Neuaufnahme jeder Spenderin oder jeden Spenders Kosten in Höhe von 50 Euro entstehen. Das DKMS Spendenkonto lautet IBAN DE24 7004 0060 8987 0008 20, Verwendungszweck: Andreas, CTL035.

JETZT ONLINE: NEUE FOLGE, NEUER YOUTUBE-KANAL

GESUND GEHÖRT

EUER VIDEOPODCAST
RUND UM DAS THEMA GESUNDHEIT

ABNEHMEN – DIE LÖSUNG

ARLETT DÜKER & DR. STEPHAN LÜCK



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



hallo SALZGITTER
wochenende

Worüber denken Sie aktuell nach?

Was wollen Sie gern einmal lesen?

Jetzt scannen und
eine FITNESSLAND
Monatskarte gewinnen!*

*Gewinnbedingungen Online



790501_002425

Sie suchen eine Anzeige oder einen Artikel aus den letzten Wochen? Oder haben eine Ausgabe einmal nicht erhalten?

Unter **www.hallowochenende.de**

können Sie diese Ausgabe per e-paper
ansehen und herunterladen.

hallo
wochenende

Immer wieder Darmbeschwerden?

Woran liegt es, dass hierzulande so viele Menschen immer wieder an Darmbeschwerden wie Durchfall, Bauchschmerzen, Blähungen und/oder Verstopfung leiden? Dies trieb lange nicht nur die vielen Betroffenen, sondern insbesondere auch Ärzte und Forscher um. Über Jahrhunderte wurde nach der Ursache hinter diesem Leiden gesucht. Im Laufe der Zeit etablierte sich für diese wiederkehrend auftretenden Darmbeschwerden der Begriff „Reizdarmsyndrom“.

Erst in den 2000er Jahren kam Bewegung in das Rätsel des Reizdarms. Damals entdeckte ein amerikanisches Forscher-Team rund um den weltweit berühmten Wissenschaftler Dr. Alessio Fasano, dass die Darmbarriere bei einer bestimmten Patientengruppe mit wiederkehrenden Darmbeschwerden ungewöhnlich durchlässig war. Sie konnten zeigen, dass kleinste Schädigungen (sogenannte Mikroläsionen) in der Darmbarriere vorlagen.¹ Durch diese Läsionen können Erreger oder ungewünschte Stoffe in die Darmwand eindringen und das Darmnervensystem reizen – was zu den typischen Symptomen wie Durchfall, Bauchschmerzen oder Blähungen führen kann. Schnell wurde ein Begriff für dieses Phänomen gefunden: „Leaky Gut“, auf Deutsch „durchlässiger Darm“.

Doch wie kann es überhaupt zu einer Schädigung der Darmbarriere kommen und was sind die Auslöser für die daraus resultierenden Darmbeschwerden? Unsere Experten klären auf.



Auslöser Nr. 1: Stress
Ein vollgepackter Terminkalender, endlose To-do-Listen, ständige Erreichbarkeit, Kindererziehung und obendrein noch das

Bewältigen des Haushalts: In unserer modernen und schnelllebigen Zeit leiden Menschen immer häufiger an dauerhaftem Stress. Unter Berufstätigen geben über 50 Prozent der Befragten an, sich gestresst zu fühlen.

Neben Rücken- und Kopfschmerzen sowie allgemeiner Erschöpfung klagten viele Betroffene vor allem über andauernde oder wiederkehrende Darmprobleme. Und tatsächlich: Wissenschaftliche Untersuchungen haben ergeben, dass Stress eine Schädigung der Darmbarriere verursachen und somit wiederkehrende Darmbeschwerden wie Durchfall, Bauchschmerzen oder Blähungen auslösen oder verschlimmern kann.²



Auslöser Nr. 2: Infekte

Auch Infekte – vor allem Darminfekte – sind häufige Ursachen für eine Schädigung der Darmbarriere.

Wenn der Darm von pathogenen Bakterien, Viren oder Parasiten befallen wird, führt dies zu akuten Entzündungen im Darm. Diese Entzündungen beeinträchtigen die Barrierefunktion des Darms. Die Folge: Darmbeschwerden wie Durchfall, Bauchschmerzen oder Blähungen, die auch lange nach Abklingen des Infekts immer wieder auftreten.

Auslöser Nr. 3: Medikamente

Fast jeder von uns nimmt hin und wieder Medikamente gegen kleine oder größere körperliche Beschwerden. Was viele jedoch nicht wissen: Einige gängige Medikamente können die Durchlässigkeit der Darmbarriere beeinträchtigen und somit zu Darmbeschwerden führen.



Dazu zählen Antibiotika, Säureblocker, aber auch schmerzlindernde Medikamente mit Wirkstoffen wie Acetylsalicylsäure, Ibuprofen oder Diclofenac, welche dem Darm auf längere Zeit schaden und zu einem Leaky Gut führen können.³

Auslöser Nr. 4: Ungesunde Ernährung

Über die Jahre entdeckten Wissenschaftler, dass die klassische westliche Ernährung mit einem hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren und kurzkettigen Kohlenhydraten die Entstehung eines Leaky Guts begünstigt. Im Gegensatz dazu fördern polyphenolreiche Lebensmittel wie Obst und Gemüse eine gesunde Darmbarriere und -flora. Trotzdem kann daraus nicht geschlossen werden, dass eine gesunde Ernährung allein ausreicht, um die Entstehung eines Reizdarms zu verhindern.



Doch was kann Reizdarm-Betroffenen wirklich helfen?

Naheliegende und vermeintlich einfach umzusetzende Lösungen wie beispielsweise eine Ernährungsumstellung sind leider oft keine praktikable Lösung. Und auch wenn wir Stress als Faktor identifizieren konnten, ist dieser in unserem Alltag häufig so fest verankert, dass er sich nur schwer abstellen oder vermeiden lässt. Auch eine Medikamenteneinnahme lässt sich kaum vermeiden – genauso wie Infektionen des Magen-Darm-Traktes.

Könnte man stattdessen an der geschädigten Darmbarriere ansetzen – und wenn ja, wie?

Mit dieser Frage beschäftigte sich ein Münchner Forscherteam über viele

Jahre. Im Laufe der Zeit stießen sie bei Untersuchungen auf einen ganz speziellen Bifido-Bakterienstamm namens **B. bifidum MIMBb75**. Das Besondere: Dieser Bakterienstamm besitzt die einzigartige Fähigkeit, sich physikalisch an die Darmepithelzellen anzulegen – ähnlich wie ein Pflaster über einer Wunde. Die Idee der Forscher: Könnte sich unter diesem „Pflaster“ die Darmbarriere regenerieren – und in der Folge auch die Darmbeschwerden abklingen?

Ein Meilenstein in der Reizdarm-Forschung

Um ihre Theorie auf die Probe zu stellen, führten die Forscher zwei Goldstandard-Studien (Studien nach dem höchsten wissenschaftlichen Standard) durch, in denen sie die Wirksamkeit des Bakterienstamms **B. bifidum MIMBb75** sowohl in lebender als auch in hitzeinaktivierter Form testeten. Die Ergebnisse waren bemerkenswert: In beiden Studien konnte die Wirksamkeit bei Reizdarmbeschwerden eindrucksvoll unter Beweis gestellt werden.^{4,5}

Angespornt durch diese Ergebnisse entwickelten die Forscher das Produkt **Kijimea Reizdarm PRO**, das den Bakterienstamm **B. bifidum MIMBb75** in hitzeinaktivierter Form enthält. Der Erfolg steht für sich: Die Firma hinter Kijimea vermeldete zuletzt 10 Millionen verkaufte Packungen des Reizdarm-Präparates.

Für Ihre Apotheke:

Kijimea Reizdarm PRO

(PZN 15999676)



www.kijimea.de

KIJIMEA®

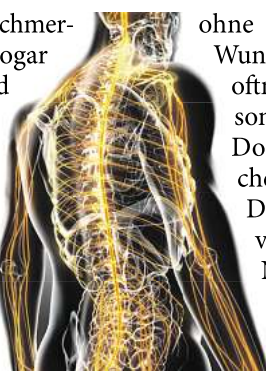
AUS DER FORSCHUNG. FÜR DEIN LEBEN.

¹Fasano, A et al. "Zonulin, a newly discovered modulator of intestinal permeability, and its expression in coeliac disease." Lancet (London, England) vol. 355,9214 (2000): 1518-9. doi:10.1016/S0140-6736(00)02169-3 • ²Wood J.D. (2007). Effects of bacteria on the enteric nervous system: implications for the irritable bowel syndrome. Journal of clinical gastroenterology, May-Jun 2007; 41 Suppl 1, 7-19. • ³Wang X, Tang Q, Hou H, et al. Gut microbiota in NSAID enteropathy: new insights from inside. Frontiers in Cellular and Infection Microbiology. 2021;11. doi:10.3389/fcimb.2021.679396 • ⁴Guglielmetti, S., Mora, D., Gschwendner, M., & Popp, K. (2011). Randomised clinical trial: Bifidobacterium bifidum MIMBb75 significantly alleviates irritable bowel syndrome and improves quality of life – a double-blind, placebo-controlled study. Alimentary pharmacology & therapeutics, 33(10), 1123-1132. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2036.2011.04633.x> • ⁵Andresen, V., Gschossmann, J., & Lauer, P. (2020). Heat-inactivated Bifidobacterium bifidum MIMBb75 (SYN-HI-001) in the treatment of irritable bowel syndrome: a multicentre, randomised, double-blind, placebo-controlled clinical trial. The Lancet. Gastroenterology & hepatology, 5(7), 658-666. [https://doi.org/10.1016/S2468-1253\(20\)30056-X](https://doi.org/10.1016/S2468-1253(20)30056-X).

Thema: Nervenschmerzen

Rücken, Nacken, Kopf – Nervenschmerzen sind vielfältig

Wiederkehrende Rückenschmerzen? Nackenschmerzen? Sogar Kopfschmerzen? Das sind häufig Symptome von Nervenschmerzen. Diese können durch langes Sitzen, Stress oder verspannte Muskeln ausgelöst werden. Betroffene greifen oft zu herkömmlichen, entzündungshemmenden Schmerztabletten – meist



ohne dauerhaften Erfolg! Kein Wunder, denn die Ursache sind oftmals keine Entzündungen, sondern geschädigte Nerven. Doch es gibt eine natürliche Schmerztablette namens Dorisol, die belastende Nervenschmerzen in Rücken, Nacken und Kopf natürlich wirksam behandelt. Eine spezielle Kombination bewährter Wirkstoffe macht

es möglich! Einer dieser natürlichen Arzneistoffe: Cimicifuga racemosa. Dieser pflanzliche Wirkstoff hat sich laut Arzneimittelbild bei Verspannungen im Rücken- und Nackenbereich, aber auch



„Ich habe das Produkt ausprobiert, weil ich unter Nervenschmerzen und Migräne leide. Mir hilft es super! Die Schmerzen durch ständige PC-Arbeit und Überlastung verschwinden jedes Mal sehr schnell, wenn ich das Produkt einnehme. Top!“
(Wolfgang B.)

bei migräneartigen Kopfschmerzen als hilfreich erwiesen. Dabei ist Dorisol gut verträglich und hat keine bekannten Neben- oder Wechselwirkungen.

Für Ihre Apotheke:

Dorisol

(PZN 16792925)



www.dorisol.de

Abbildung Betroffenen nachempfunden, Name geändert

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

▶ IMMOBILIENMARKT
ANGEBOTE

7 Zimmer | 157 m² | 249.900,- €



Festpreis Impuls 157
Wärmepumpe, Sicherheitsfenster 3-fach verglast, Rollläden, Gästezimmer im EG, inkl. Ausbaureserve, Drempel 1,31 m
☎ 0531/877040
Westermann Massivhaus GmbH, 38122 BS, Steinberganger 2
6672301_002425

▶ 1-ZIMMER-
EIGENTUMSWOHNUNGEN

Möbliertes 1-Zi-Apartment
SZ-Bad: helle ETW mit 33 m² Wfl., modern möbliert, EBK, Bj. 1964, ZH Öl, V:131kwh/(m²a), K.I.E, KP 58.000,-. 0531-39399400, ella-henke-immobilien.de
7085301_002425

▶ 3-ZIMMER-
EIGENTUMSWOHNUNGEN

Thiede: Moderne 3-Zi-Whg
Mit Balkon und Fahrstuhl, 70 m², neue EBK, Stiehlplatz, Kellerraum, Bj. 1972, EH Gas, V:137kwh/(m²a), K.I.E, KP 169.000,-. 0531-39399400, www.ella-henke-immobilien.de
7086701_002425

▶ 4- & MEHR-ZIMMER-
EIGENTUMSWOHNUNGEN

Stilvolle 4-Zimmer in SZ-Bad
Sonnige ETW mit Traum-Ausblick, 121 m², großer Balkon, EBK, Grg, Bj. 1960, EH Gas, V:180kwh/(m²a), K.I.F, KP 230.000,-. 0531-39399400, ella-henke-immobilien.de
7084701_002425

▶ IMMOBILIENMARKT
GESUCHE

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

▶ EIN- & ZWEIFAMILIENHÄUSER

Freistehendes Haus gesucht
Betriebswirtin und Lehrer suchen Haus oder Bungalow in ruhiger Lage, gern mit gepf. Garten, Budget bis ca. 450.000,-. 0531-39399400 · ella-henke-immobilien.de
7138101_002425

Grüner Daumen sucht Garten
Ehepaar sucht gepf., gemütl. Haus im Raum SZ mit großem Garten für Gemüsebeete. Mind. 90m² Wfl., gern mit Terrasse. 0531-39399400 · ella-henke-immobilien.de
7137001_002425

Gesucht in Gebhardshagen
Gepfl. Haus, DHH oder RZ mit mind. 4 Zi und Garten von Familie mit 2 Kindern gesucht. Ggf. auch in Watenstedt od. Fredenberg. 0531-39399400 · ella-henke-immobilien.de
7140701_002425

Bis 300.000,- gesucht.
4-köpfige Familie sucht Haus oder DHH in SZ-Fredenberg, Lichtenbg od. Lebenstedt, mind. 5 Zi. Gern mit Keller od. Garage. 0531-39399400 · ella-henke-immobilien.de
7138001_002425

Haus in SZ-Salder gesucht!
0531-39399400 · ella-henke-immobilien.de
7138701_002425

Bezahlbares Haus gesucht
Mechatroniker und Partnerin suchen Haus mit solider Substanz, Kaufpreis bis max. 220.000,-, je nach Zustand, Größe u. Lage. 0531-39399400 · ella-henke-immobilien.de
7138401_002425

1-Fam.hs in SZ-Bad gesucht
Paar mit Baby Elias sucht in SZ-Bad oder näherer Umgebung gemütl. EFH oder Haushälfte mit Keller und kleinem Garten. 0531-39399400 · ella-henke-immobilien.de
7141301_002425

▶ EIGENTUMSWOHNUNGEN

2 Bäder gesucht
Ehepaar, Mitte 40, mit Kater Wilfried sucht schöne Wohnung in SZ zum Kauf ab 80m² Wfl. Wichtig wäre ein 2. Bad od. Gäste-WC. 0531-39399400 · ella-henke-immobilien.de
7141801_002425

Priv. Anleger sucht!
Wohnung oder Mehrfamilienhaus von priv., leerstehend oder verm., auch unrenoviert oder sanierungsbedürftig rasche Kaufabwicklung!
☎ 01 51 65 44 42 18

Bankkauffrau sucht...
...helle ETW mit 3 bis 4 Zi für sich und ihren Partner. Gern mit EBK und Kellerraum. 0531-39399400 · ella-henke-immobilien.de
7141601_002425

Große Wohnung gesucht
Familie mit 2 Söhnen (5 u. 8 Jahre) sucht schöne Wohnung zum Kauf mit mind. 4-5 Zimmern, gern mit Balkon oder Garten. 0531-39399400 · ella-henke-immobilien.de
7141501_002425

Bis ca. 150.000,- gesucht.
Helle ETW im Zentrum von SZ-Bad von Zahnärztin gesucht. Ab 60m² Wfl. 0531-39399400 · ella-henke-immobilien.de
7142001_002425

▶ MEHRFAMILIENHÄUSER

Anlageobjekt gesucht...
Kapitalanleger sucht Mehrfam.haus ab 6 Einheiten in gut vermietbarer Lage von Salzgitter. Provisionsfrei für den Verkäufer. 0531-39399400 · ella-henke-immobilien.de
7142301_002425

▶ 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

Held Bausanierungen, Renov., Maler-, Putzarb. ☎ 0163/ 2061828
Ihr Gärtner rund ums Haus Baumfällungsarbeiten mit Klettertechnik, Büsche und Hecken, Rasen vertikutieren, Neuanlagen u.v.m.
Henning..0176 68711034.

▶ DACHDECKER

Älteres, erfahrenes Dachdeckerteam macht Rinne, Flachdach, Terrassendach, Schiefer, Carport, gern auch kleine Reparaturen. Winterrabatt 20% ☎ (01 76) 70 17 94 07

Dachdecker bietet an! Flachdachsan., Garagendach, Gartenhausdach u. Terrasse, Dachpappe, Dachrepar., Dachrinne Reinigung u. Erneuerung, Dachdecker aller Art. Matthias ☎ (0176) 42559229

Bei Anzeigen, die unter Chiffre erscheinen,
können wir über Auftraggeber keine Auskunft geben.

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

▶ 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

▶ GÄRTNER

Gartenbaufachbetrieb AGIRMAN

Seit über 26 Jahren alles rund ums Haus von A-Z. Kostenl. Voranschlag vor Ort.
Tel. 0170 - 8 34 70 11

Zaun, Rollrasen, Baum-heckenschnitt, ☎ 0170/7744244

▶ MÖBELTRANSPORTE

PLATE UMZÜGE

Kein Umzug ohne unser Angebot!

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

▶ HANDWERKSARBEIT
ZU VERGEBEN

Kindermann Gartenpflege
Strauch- und Heckenschnitt, Baumschnitt und Fällung, Pflasterarbeiten, Zaunbau, Gartengestaltung, Rasenpflege, Gartenpflege im Abo, Winterdienst ☎ 01 52 24 93 48 37

▶ ALLGEMEIN ANKAUF

Ihr Anruf ist Geld wert! Kaufe Nähmaschine, altes Spielzeug, Rohbernstein, Schmuck, Münzen, Bücher, handtaschen, Abendgarderobe, teppiche, Musikinstrumente, Porzellan, Puppen, Gobelbilder, LPs, Militaria 1 + 2. WK, Silberbesteck (auchversilbert 90iger), Zinn, Zahle sofort u. bar. BS ☎ (0152) 15790993

▶ BASTELN, HEIMWERKER,
MODELLBAU ANKAUF

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

▶ VERSCHIEDENES

Gepflegter Raum gesucht
Ich suche einen gepflegten Raum für Infoabend mit 10-20 Personen. Tische und Bestuhlung sollten vorhanden sein. Gerne im ganzen Großraum Salzgitter. 01784982719 oder dieter_r@gmx.de

▶ REISEN / VERANSTALTUNGEN

SKAN-CLUB 60 plus **GOLDENE OSTSEEKÜSTE** **8-Tage-Seniorenreisen**
Morada RESORT KÜHLUNGSBORN

Direkt am Kühlungsborner Ostseestrand verwöhnt das MORADA Resort Kühlungsborn seine Gäste mit komfortabel ausgestatteten Zimmern, stilvollen gastronomischen Einrichtungen, Hallenbad, nostalgischer Leseecke, Einkaufspassage und vielem mehr.

LEISTUNGEN	SONDERREISEN
• Fahrt im Nichtraucherfernreisebus mit WC • 7 Übernachtungen in Zimmern mit DU/WC und Bademantel inkl. Halbpension • Galabuffet und Mecklenburgisches Buffet • Unterhaltungsabende • Kostenlose Nutzung des Hallenbades • Betreuung durch das SKAN-CLUB-Team • Kofferservice im Hotel nach Bedarf u.v.m.	Besondere Leistungen: verschiedene Themenbuffets, 1 bzw. 2 Ausflüge, teilw. themenbezogene Programme, Kaffee- und Kuchennachmittag u.v.m. – Preise pro Person im Doppelzimmer inkl. Halbpension
TERMINE 2025 23.03., 30.03., 13.04. (Ostern, 9 Tage), 21.04., (7 Tage), 27.04., 04.05., 18.05., 15.06.	FRÜHLINGSERWACHEN * 09.03. – 16.03.2025 16.03. – 23.03.2025 ab € 495,-
ab Euro 695,- pro Person im Doppelzimmer inkl. Halbpension Zuschlag für DZ-Alleinbenutzung: ab € 150,- Preisnachlass bei Selbstanreise: € 50,- pro Person! (außer *Sonderreisen) Kurtaxe wird vor Ort erhoben.	OSTSEE-SAISONAUFNAKT * 06.04. – 13.04.2025 ab € 595,- Kühlungsborn inkl. Ostsee-Kreuzfahrt SKANDINAVIEN ENTDECKEN Trelleborg, Malmö, Kopenhagen ... 23.03. – 30.03.2025 ab € 948,-
Besondere Leistungen bei der Kreuzfahrt: Frühstück und Abendessen an Bord der TT-Line, Stadtrundfahrt Malmö, Rundfahrt Kopenhagen, Rückfahrt inkl. Abendessen an Bord der Scandlines u.v.m.	
Buchung und Beratung bei einem Reisebüro Ihrer Wahl oder unter dem kostenlosen Kundenservice ☎ 0800-123 19 19 (täglich von 8 bis 18 Uhr) Veranstalter: SKAN-TOURS Touristik Int. GmbH · Gehrenkamp 1 · 38550 Isenbüttel www.seniorenreisen.de	

▶ VERKAUF PKW

Audi A5 Sportback S-Line Plus, 2 L, TFSi, EZ 07/13, 189.800 Km, 165 kW, Autom., grau-met., neu bereift, Garagenfahrzeug, NR, sehr gepflegt, Inspektion + Getriebeölwechsel neu, VB 14.870,-€ ☎ (01 70) 5 40 1142

▶ ANKAUF PKW

Unfall + Totalschäden – Gebrauchtwagen –
VW, Audi, Opel, Ford, MB, Japaner, Skoda, Busse usw., Bj. 2002 – 2025
ZAHLE HÖCHSTPREISE
☎ (05365) 88 66 F. H. Autohandel
33103202_002424

Suche Auto mit oder ohne TÜV. ☎ (0 15 90) 4 15 13 88

PKW gesucht, auch mit Mängeln. Alles anbieten. ☎ 0172 8415509

▶ KRAFTRÄDER

▶ ANKAUF KRAFTRÄDER

Suche altes Moped, Motorrad defekt Unfall in Teilen oder total verrostet 0151-11520265

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

▶ CAMPINGFAHRZEUGE
VERKAUF

Verkaufe Sommerhaus mit Überdach und Terrasse direkt am See mit allem Inventar. ☎ (0 51 71) 5 24 79 ☎ (01 76) 57 78 49 29

▶ CAMPINGFAHRZEUGE
ANKAUF

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

**Bildung schenkt
Freiheit**

ora Kinderhilfe



Werde jetzt Pate!

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)
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
Verbreitete Auflage:
Gemäß ADA Meldung für Q3/2024:
59.542 Exemplare
Druck:
Druckzentrum Niedersachsen
Gutenbergsstraße 1, 31552 Rodenberg
Gültige Preisliste im Internet:
www.paz.mediatagen.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 **AD**
Bundverband Deutscher Anzeigenblätter
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

33298201_002424

STELLENANGEBOTE ALLGEMEIN

Sie haben die Wahl

- Es gibt kleinformatige Wochenblätter, aber auch großformatige Wochenblätter
- Es gibt billige Wochenblätter, aber auch preiswerte Wochenblätter

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

Was wollen Sie mehr?

hallo
wochenende



Logistik Mitte GmbH

Am Standort des Helios Klinikum Salzgitter ist ab sofort eine Stelle frei als

Mitarbeiter der Logistik (m/w/d) Außenanlage – 40-Stunden-Woche

Helios Logistik Mitte GmbH
Kattowitzer Straße 191, 38226 Salzgitter
c/o Teamleitung Logistik – Herr Tschanter
Dirk.Tschanter@kliniken-service.de

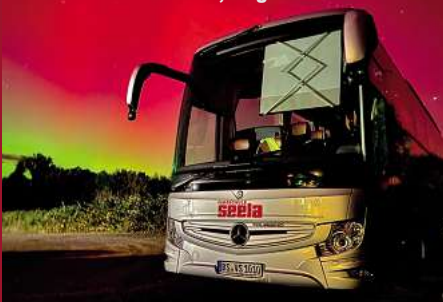
7298001_002425

seela
Verkehrsfachschule
Braunschweig

Tel.: 0531-37003-172
E-Mail: info@seelamail.de

Fahrlehrer (m/w/d)
werden überall gesucht.
Wir bilden Sie aus und vermitteln Ihnen auf Wunsch einen Arbeitsplatz. Komplette förderbar durch öffentliche Träger! Unterkunft vorhanden.

Schauen Sie doch mal vorbei und reservieren Sie sich Plätze für unseren „Schnupper-Tag“ am 22.02.2025, Beginn: 10 Uhr



6260601_002425

Die Nr. 1 am Wochenende!

hallo
wochenende

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
- Salzgitter Bad
- Osterlinde
- Lengede
- Broistedt
- Üfingen
- Engelnstedt

hallo SALZGITTER
wochenende

7622801_002425

SOS HUMANITY
Deine Spende rettet Leben!
Spende jetzt für die Seenotrettung!
sos-humanity.org/spenden

7875601_002425

Stellenausschreibung

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



mehrere Erzieher*innen mit staatlicher Anerkennung (m/w/d)

zur unbefristeten Einstellung

Es handelt sich um Stellen mit einer wöchentlichen Arbeitszeit von **30 bis 39 Wochenstunden**. Unterhalb von 30 Wochenstunden besteht nur eine beschränkte Teilzeiteignung.

Die Vergütung erfolgt tarifgerecht nach dem Tarifvertrag des öffentlichen Dienstes (**Entgeltgruppe S 8a TVöD**).

Bewerbungen können **jederzeit** bei der Gemeinde Lengede eingereicht werden.

Einen ausführlichen Text der Ausschreibung und weitere Einzelheiten finden Sie auf den Internetseiten der Gemeinde Lengede unter **www.lengede.de/Stellenausschreibungen**.

Lengede, den 29.01.2025
in Vertretung
Jerun Geerts
Erster Gemeinderat



Werde Betriebstechniker!

UNSERE MASCHINEN WARTEN (AUF DICH)

Als Spezialist für Transport, Warehousing und integrierte Value Added Services bietet Meyer & Meyer die beste Logistiklösung für individuelle Anforderungen. Mit mehr als 1.400 Mitarbeitenden zählen wir zu den führenden Fashionlogistik-Experten und sind Wachstumspartner für Automotive und Consumer Goods in Europa, Nordafrika und Westasien. Unsere Kunden profitieren von unserem ganzheitlichen Blick auf ihr Geschäftsmodell mit wirtschaftlichen Prozessen und zuverlässiger Abwicklung. Für unser Logistikzentrum in Peine suchen wir zum nächstmöglichen Zeitpunkt mehrere Betriebstechniker (m/w/d).

Betriebstechniker (m/w/d)

Deine Vorteile

- Eine leistungsgerechte Vergütung
- Ein unbefristetes Arbeitsverhältnis
- 30 Tage Urlaub sowie Urlaubs- und Weihnachtsgeld
- Betriebliche Altersvorsorge und Vermögenswirksame Leistungen
- Perspektive durch Weiterbildung
- Nachhaltigkeit (BusinessBike und Zuschuss zum ÖPNV)
- Gesundheits- und Sportangebote

Dein Profil

- Du hast eine Ausbildung in Elektrotechnik oder einer vergleichbaren Fachrichtung
- Du hast erste Erfahrung in der Instandhaltung technischer Anlagen, idealerweise in der Gebäudetechnik
- Du kannst in Früh-/Spät- und ggf. Nachtschicht arbeiten
- Du bist teamfähig, flexibel und belastbar
- Du zeigst Einsatzbereitschaft und arbeitest selbstständig, systematisch sowie sorgfältig

Deine Aufgaben

- Du bist mitverantwortlich für den störungsfreien Betrieb der automatisierten Förderanlagen und Lagersysteme
- Du wartest, reparierst und hältst Förderanlagen sowie Lagersysteme mechanisch und elektrisch instand
- Du analysierst, dokumentierst und behebst Fehler im Regelbetrieb – eigenständig oder mit dem Kundensupport der Hersteller
- Du verantwortest die elektronische Installation von Betriebsmitteln, unterstützt bei Umbaumaßnahmen und der Pflege der Grünanlagen

Jetzt bewerben

Wir freuen uns auf Dich
Stephanie Anker
T 05171-7067-418
E sanker@meyermeyer.com



Besuche uns auf
www.meyermeyer.com

MEYER&MEYER

5407201_002425

Unsere Fashion Week ist hier.

Unsere Jobs gleich nebenan.

Jobs für
NIEDERSACHSEN.de



Jetzt Job finden unter:
www.jobsfuerniedersachsen.de