hallo SALZGITTER wochenende

04 ❖ 45. Jahrgang · 17. Januar 2026 www.hallosalzgitter.de Zustellung (0800) 1234-909 · Geschäftskunden (05171) 406-168 · Kleinanzeigen (0800) 1234-906 · Redaktion (05171) 406-134

# Ein Start mit Leidenschaft

## Das **Göttinger Symphonieorchester** begrüßt mit Salzgitter das neue Jahr

**Salzgitter.** Wenn Leidenschaft einen Namen bräuchte, könnte sie Nicholas Milton heißen. Der Dirigent des Göttinger Symphonieorchester gab wieder alles beim traditionellen Neujahrskonzert und freute sich über großen Beifall und viele amüsierte Gäste in der ausverkauften Aula am Fredenberg. Zum 16. Mal hatte der Kulturkreis Salzgitter zusammen mit der Stadt Salzgitter das neue Jahr im großen Stil begrüßt.

Unter dem Titel „Funkenfeuer“ ließ Vorsitzende Indra Bogdan die knapp 640 Gäste von dem Orchester ins neue Jahr schicken. Allerlei beschwingte Melodien des Wiener Walzerkönigs Johann Strauß Sohn und seines Bruders Josef Strauß sorgten gut zweieinhalb Stunden lang für einen glänzenden Start. An dem Abend durfte auch die Feuerfest-Polka nicht fehlen, inklusive Hammerschläge auf Stahl, ausgeführt durch den Dirigenten selbst.



Mit Feuereifer bei der Sache: Geiger Tassilo Probst und Dirigent Nicolas Milton beim Neujahrskonzert in Salzgitter. FOTO: SZ/PA-RK

Oberbürgermeister Frank Klingebiel hatte zuvor in der Pause im Namen der Stadt allen Gästen jeweils ein Glas Sekt oder Orangensaft spendiert, was Nicolas Milton zu dem ein oder anderen Spaß ermunterte. Er begleitete das Konzert mit einer vergnüglichen Moderation und hatte für die besonderen Momente sogar eine „funkelnde Wunderkerze“ dabei. Mit diesen Worten wurde der junge Geiger Tassilo Probst im Programm angekündigt. Er begeisterte das Publikum nicht nur mit Stücken von Vittorio Monti und Pablo de Sarasate, sondern vor allem mit einer besonderen Version des Klassikers „Mein Hut, der hat drei Ecken“.

Nicht nur er erntete an dem Abend jede Menge Applaus, das Publikum erklatschte sich als Zugabe noch den obligatorischen Radetzky-Marsch, mit dem sich das Orchester endgültig verabschiedete. Aber nicht für immer. Der Termin fürs nächste Neujahrskonzert steht schon fest: Die Göttinger kommen wieder am 5. Januar 2027.

trinkgut GM Willeke GmbH
Gültig vom 19.01. – 24.01.26
Öffnungszeiten: Mo-Sa 8-20 Uhr
Am Pfingstanger 8 • SALZGITTER-BAD
Berliner Str. 142 • SZ-LEBENSTEDT

Veltins Pilsener
versch. Sorten
Kasten = 20 x 0,5 l/24 x 0,33 l
(1 l = € 1.20/1.51) zzgl. € 3.10/3.42 Pfand
11.99

Graf Rudolf Mineralwasser
versch. Sorten
Kasten = 12 x 1 l
(1 l = € 0.29) zzgl. € 3.30 Pfand
3.49

Coca-Cola, Fanta o. Sprite
und weitere Sorten
Kasten = 12 x 1 l
(1 l = € 1.00) zzgl. € 3.30 Pfand
11.99

Wolters Pilsener
versch. Sorten
Kasten = 24 x 0,33 l
(1 l = € 1.39) zzgl. € 3.42 Pfand
10.99

Mönchshof
versch. Sorten
Kasten = 20 x 0,5 l
(1 l = € 1.50) zzgl. € 4.50 Pfand
14.99
100 Extra°Punkte PAYBACK

Monster Energy Drink
versch. Sorten
0,5 l Dose
(1 l = € 1.78) zzgl. € 0.25 Pfand
0.89

Gerolsteiner Mineralwasser
versch. Sorten
Kasten = 12 x 0,75 l
(1 l = € 0.61) zzgl. € 3.30 Pfand
5.49
Glasflaschen

Erdinger Weißbier
versch. Sorten
Kasten = 20 x 0,5 l
(1 l = € 1.50) zzgl. € 3.10 Pfand
14.99

Yeni Raki
45% Vol.
0,7 l Flasche
(1 l = € 18.56)
12.99

Mariacron Weinbrand
36% Vol.
0,7 l Flasche
(1 l = € 9.27)
6.49

Bree Weine
versch. Sorten
0,75 l Flasche
(1 l = € 3.99)
2.99

Söhnlein Brillant Sekt
versch. Sorten
0,75 l Flasche
(1 l = € 3.72)
2.79

Irrtum vorbehalten • Abbildungen nicht verbindlich • Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen! • Nur solange der Vorrat reicht! • KW 04/26
4094101_002426

# Fünf neue Ehrenbürger

## Die Stadt Salzgitter würdigt außergewöhnlichen Einsatz

**Salzgitter.** Feierlicher Empfang im Hotel am See. Vor rund 70 Gästen hat Salzgitters Oberbürgermeister Frank Klingebiel drei Ehrenbürger und eine Ehrenbürgerin die Urkunde überreicht: Peter-Jürgen Schneider, Werner Kubitza, Wolfgang Schneider und Angelika Stramiello. Jürgen Hatopp konnte nicht an der Zeremonie teilnehmen.

Grundlage für die Verleihung waren Vorschläge des Oberbürgermeisters und der Fraktionen des Rates, auf die sich der Ältestenrat einvernehmlich einigte. Den breiten politischen Konsens zu den außergewöhnlichen Verdiensten der fünf Geehrten zeigte der einstimmige Beschluss des Rates in seiner Sitzung am 29. Oktober 2025. Frank Klingebiel: „Die Ehrenbürgerwürde als höchste Auszeichnung der Stadt ist eine herausragende Auszeichnung und besonderes Zeichen unserer großen Wertschätzung für den jahrlangen und vielfältigen Einsatz um das Gemeinwohl in Salzgitter."



Gruppenbild zum Stadtempfang: Zweiter Bürgermeister Christian Striese, Ehrenbürgerin Angelika Stramiello, Ehrenbürger Peter-Jürgen Schneider, Ehrenbürgerin Hildegard Schooß, Oberbürgermeister Frank Klingebiel, Ehrenbürger Werner Kubitza, Ehrenbürger Wolfgang Schneider, Ehrenbürger Heinz Jörg Fuhrmann und Erster Bürgermeister Stefan Klein nahmen an der Ehrung teil. FOTO: STADT SALZGITTER

Nach einer Gedenkminute für den am 24. Dezember 2025 verstorbenen Stadtrat Dr. Dirk Härdrich stand die Verleihung der Ehrenbürgerwürden an. Der OB würdigte die besonderen Verdienste des gebürtigen Salzgitteraners Peter-Jürgen Schneider, der einst Ratsherr, Personalvorstand der Salzgitter AG und Niedersächsische Finanzminister war. „Er hat eine beispiellose berufliche und politische Karriere gemacht, bei der er immer auch die positive Entwicklung seiner Heimatstadt Salzgitter im Blick hatte. Er war und ist ein Macher, der die Ärmel hochkrempelt und handelt, und gleichzeitig ein Visionär, der nicht müde wird, nach vorne zu blicken, Ideen zu entwickeln und diese auf die Straße zu bringen."

Bei Werner Kubitza erinnerte der Oberbürgermeister dessen langen und intensiven Einsatz für den Industriestandort und die Arbeitsplatzsicherheit. „Werner Kubitza ging in Krisenzeiten zum Wohle der Menschen über seine Belastungsgrenzen hinaus. So zum Beispiel beim drohenden Verkauf unserer Stahlwerke als Herz unserer Stadt." Er war zwölf Jahre 1. Bevollmächtigter der IG Metall Salzgitter-Peine, kümmerte sich aufopferungsvoll um die Belange der Belegschaften und die positive wirtschaftliche Fortentwicklung insbesondere der großen Industriebetriebe. „Das war nicht nur sein Job, sondern seine Berufung aus Leidenschaft."

Der Erste Bürgermeister Stefan Klein würdigte die enormen Verdienste Wolfgang Schneiders, der 30 Jahre im Rat der Stadt Salzgitter mitwirkte, davon zwölf Jahre als Fraktionsvorsitzender. „Er schafft es, die Menschen mitzunehmen, ist hart in der Sache, aber fair im miteinander. Ihm lag und liegt die positive Entwicklung unserer Stadt und der Region am Herzen." Das zeigten auch 34 Jahre ehrenamtliche Arbeit in der Verbandsversammlung des Regionalverbandes."

Der Zweite Bürgermeister Christian Striese hielt die Laudatio auf Angelika Stramiello, die von 1979 das Frauenhaus ins Leben gerufen hatte und dieses bis 2010 leitete. „Sie war Gründungsmutter und Ideengeberin für unser Frauenhaus, welches seinerzeit das dritte seiner Art in ganz Deutschland war. Ihr ist es zu verdanken, dass Frauen in Not dort Zuflucht vor ihren Peinigern, Hilfe und Unterstützung fanden und finden. Und ihr ist es zu verdanken, dass das Thema Gewalt gegen Frauen heute deutlich bekannter ist als noch in den 1970er-Jahren. Sie hat Salzgitter und unsere Welt ein bisschen besser gemacht."

Nicht vor Ort sein konnte Jürgen Hattop, dem zusammen mit seiner verstorbenen Frau Helga „immer das Gemeinwohl unserer Stadt am Herzen gelegen habe", so Frank Klingebiel. Jürgen Hattop war 20 Jahre ehrenamtlich als Ratsmitglied tätig. Mit der von den Eheleuten nach dem Verkauf ihrer Apotheke in 2011 vom Erlös gegründeten Stiftung können sie noch heute viel Gutes in unserer Stadt bewirken. Ihr Lebenswerk sei ein gutes Beispiel dafür, was mit freiwilligem Einsatz „in unserer Stadt möglich ist", so der OB.

# Lebkuchenhaus

## Lina Galz gewinnt den Wettbewerb

**Salzgitter.** Die Entscheidung ist gefallen. Die achtjährige Lina Galz aus Salzgitter-Bad hat das schönste Lebkuchenhaus 2025 in Salzgitter gebaut. Das ist jedenfalls die Meinung der hallo-Leser und Leserinnen, die sich an der Abstimmung beteiligten. Das Mädchen war gut zwei Stunden damit beschäftigt, die Platten zu verzieren, damit diese nicht nur süß aussahen, sondern auch lecker schmeckten. Die Familie hat das gute Stück nämlich längst verspeist – wie es sich für eine Spezialität zur Weihnachtszeit gehört. Jetzt wächst die Vorfreude auf den Preis. Die Konzertagentur Piekert spendiert drei Karten für das Kindermusical „Anouk" am 11. September in Gifhorn.



Süß und lecker: Lina Galz baute 2025 das schönste Lebkuchenhaus in Salzgitter. FOTO: PRIVAT

Was wäre Ihr letztes Geschenk an die Welt?



Mein Erbe tut Gutes.
Das Prinzip Apfelbaum

www.mein-erbe-tut-gutes.de · (030) 29 77 24 36
Eine Initiative gemeinnütziger Organisationen in Deutschland.

## Sebastian Held leitet die Lohnsteuerhilfe

**Salzgitter.** Nach 46 Jahren bei der Lohnsteuerhilfe Bayern und 20 Jahren als Beratungsstellenleiterin in ihrem Büro in Salzgitter-Bad verabschiedet sich Katrin Jahnke in den Ruhestand. „Es war mir immer eine Herzensangelegenheit, für die Kundinnen und Kunden alle ihre steuerlichen Angelegenheiten abzuwickeln und die bestmöglichen Ergebnisse zu erzielen", schreibt sie.
Sie bedankt sich für das Vertrauen und die lange Treue, die viele Leute in das Büro und damit auch in sie gesetzt haben. „Ich gehe mit einem lachenden und einem weinenden Auge", so Katrin Jahnke. Ihre Nachfolge steht auch fest. Seit dem 1. Januar 2026 leitet Sebastian Held das Büro am Bohlweg. Katrin Jahnke würde sich freuen, „wenn Sie ihm das gleiche Vertrauen schenken, wie Sie es mir gegenüber gezeigt haben", schreibt sie ihren Kundinnen und Kunden. Ansonsten werde sich nichts ändern.

## Schulwegsicherheit: Die Stadt stellt 250 Verstöße fest

**Salzgitter.** Im Rahmen der drei Aktionswochen „Schulwegsicherheit" vom 1. bis 19. Dezember 2025 hat die Stadtverwaltung bei 86 Kontrollen 250 Verstöße festgestellt. Das Team der Politessen, das dabei durch den Kommunalen Ordnungsdienst unterstützt wurde, sah sich morgens zu Schulbeginn und mittags zum Schulschluss an den Grundschulen im Stadtgebiet um.
Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter wiesen vor Ort die Eltern auf deren Fehlverhalten hin und klärte diese auf über ordnungsgemäße Alternativmöglichkeiten auf. Die Zahl der Verstöße zeige die Notwendigkeit anhaltender Kontrollen für die Sicherheit insbesondere von Grundschulkindern auf, schreibt die Stadt. „Insgesamt wurden im Jahr 2025 bei 355 Kontrollen 1165 Verstöße festgestellt." Die Stadt kündigt im Zuge des Programms Salzgitter „sicher und sauber 2.0" weitere Schulwegkontrollen für 2026 an und will entsprechende Verstöße ahnden.

Eine Sonderveröffentlichung von Hallo Wochenende

hallo wochenende

# Emotionen und Erinnerungen

## Der Verein **Bock auf Rock** startet am 17. Januar mit einem Jugendfestival ins Konzertjahr

**Salzgitter.** Der Verein Bock auf Rock will „mit voller Energie“ in das Jahr 2026 starten: Am Samstag, 17. Januar, ab 18 Uhr steigt in der Arche 4 am Martin-Luther-Platz in SZ-Bad als erste Veranstaltung das Jugend-Festival „Young and Raw. Dank einer großzügigen Förderung durch das Jugendparlament der Stadt ist der Eintritt frei. Weitere Sponsoren sind unter anderem die Sparkasse Hildesheim Goslar Peine und die Wohnbau Salzgitter.

Vorstand Bastian Bartsch richtet vorab einen bewegenden Blick zurück: Mit großer Bestürzung habe der Verein vom Tod des Sozialdezernenten Dirk Härdrich erfahren. Dieser „war eine treibende Kraft für unsere Gemeinschaft in Salzgitter mit visionären Plänen für unsere Stadt“. Zum Konzert am 17. Januar werde ihm deshalb gedacht mit einer Schweigeminute, einem Bild auf der Leinwand und einem leisen Abschiedslied. Zudem will Bastian Bartsch persönlich einige Worte über Dirk Härdrich bedeutendes Wirken sprechen. Für ihn ist es „ein emotionaler Moment im Zeichen von Dankbarkeit und Erinnerung“.

Musikalisch soll „Young and Raw“ vielversprechend sein: The Sidekicks aus Goslar bringen seit ihrer Gründung im Jahr 2021 ihre kraftvollen Eigenkompositionen auf die Bühne. Beeinflusst von Größen wie Tom Petty und R.E.M. liefern sie eine spannende Mischung aus energiegeladenem Rock und gefühlvollen Balladen ab – Songs zum Tanzen, Mitsingen oder einfach zum tiefen Eintauchen ins Musikerlebnis. Außer eigenen Werken interpretieren sie auch bekannte Coversongs aus dem Rock-Genre.

Ebenfalls am Start sind „Nova Experience“, vier talentierte Jugendliche aus Nordstemmen, die sich im dortigen Jugendzentrum formiert haben. Ihre Setlist umfasst sowohl Coverklassiker wie Radioheads „Creep“ oder den




Gedenken an den Sozialdezernenten: Der Verein Bock auf Rock erinnert an Dr. Dirk Härdrich



Stehen als erste Band auf der Liste: The Sidekicks aus Goslar eröffnen das Festival in der Arche 4. FOTOS: PRIVAT

Soul-Hit „Hit the Road Jack“ als auch Songs aus Pop-, Indie- sowie Jazz/Blues-Bereichen – eigene Kompositionen sind bereits in Arbeit. Die Band hat kürzlich den Vorentscheid für den Wettbewerb „Hört! Hört!“ in Nordstemmen gewonnen und bringt einen beachtlichen Bühnenerfahrungsschatz mit.

Die hauseigene Jugendband „Delirium 7“ dürfte frischen Wind bringen. Nach nur neun Monaten intensiver Probearbeit begeistern die Jugendlichen durch leidenschaftliche Interpretationen eigener Stücke wie etwa „Pavlov's Bell“ sowie einer eindrucksvollen Version von Bob Dylans Klassiker „Knockin' On Heaven's Door“. Die sechs jungen Talente sprühen förmlich vor Energie. Was es genau mit der Zahl sieben auf sich hat, wollen sie live auf der Bühne verraten.

Abgerundet wird das Line-up durch Nils aus Hannover, einen Singer-Songwriter unter Vertrag beim Berliner Label Guesstimate. Seine deutschsprachigen Texte zeichnen sich durch emotionale Tiefe aus; mal poppig-leicht bis hin zu Technoballaden oder EDM-Beats bleibt er musikalisch vielseitig, ohne sich festzulegen – stets darauf bedacht, dass seine Songs hängenbleiben und berühren können.

„Young and Raw“ verspricht laut Bastian Bartsch „nicht nur eine geballte Ladung jugendlicher Kreativität, sondern auch musikalische Vielfalt gepaart mit einem starken Gemeinschaftsgefühl“. Er kündigt einen Auftakt voller Leidenschaft, Engagement und Lebensfreude an, der eröffnet wird von Emotionen und Erinnerungen an Dirk Härdrich.

Anzeige

# Goldpreise auf Rekordhoch – Altgold verkaufen und Spitzenpreise sichern!

Die Niedersächsische Goldbörse Braunschweig: auch bekannt aus FOCUS MONEY

FOCUS online MEDIEN PARTNER 2025

Januar 2026

**Aktueller Goldkurs: 3.930,53 EUR/Ounce**

## Rekordhoch beim Gold – jetzt ist der richtige Moment zu handeln

**Braunschweig**. In vielen Braunschweiger Haushalten liegen sie seit Jahren unbeachtet: alte Ketten, einzelne Ohrringe, Schmuck aus Erbschaften oder Münzen, deren Geschichte bekannt ist – ihr tatsächlicher Wert jedoch nicht. Oft sind es Erinnerungsstücke, die irgendwann in Vergessenheit geraten. Genau hier setzt **die Niedersächsische Goldbörse Braunschweig** an. Der bundesweit tätige deutsche Fachbetrieb, bekannt aus ***FOCUS-MONEY*** und ***FOCUS Online***, bietet in Braunschweig einen Ort, an dem solche Werte präzise, transparent und mithilfe moderner Röntgenfluoreszenzanalyse (XRF) eingeordnet werden – besonders relevant in einer Phase außergewöhnlich hoher Goldpreise.

### Wenn Erinnerungen auf Marktwerte treffen

Erbstücke sind mehr als Edelmetall. Sie stehen für Familiengeschichten, Lebensabschnitte und persönliche Momente. Doch nicht jedes Stück besitzt heute noch emotionale Bedeutung. Viele Menschen stehen irgendwann vor der Frage: behalten oder loslassen? Gerade Schmuck, der nie getragen wird, Münzen, die lediglich verwahrt werden, oder Zahngold, das keinen praktischen Nutzen mehr hat, gewinnen aktuell eine neue Relevanz.

Der Grund dafür ist schnell erklärt: Der Goldpreis befindet sich auf einem historischen Höchststand. Diese Entwicklung ist unter anderem auf weltweite Unsicherheiten zurückzuführen – doch für Besitzerinnen und Besitzer von Gold zählt vor allem eines: **So hohe Preise halten selten dauerhaft.**




### Braunschweig als Ort der Einordnung

Die Niedersächsische Goldbörse hat sich in Braunschweig als feste Adresse für Menschen etabliert, die Klarheit suchen. Nicht mit Verkaufsdruck, sondern mit nachvollziehbaren Abläufen. Jedes Stück wird einzeln geprüft, erklärt und bewertet. Besonders bei Erbschmuck oder Zahngold ist das entscheidend, denn viele Stücke sind alt, ungestempelt oder bestehen aus unterschiedlichen Legierungen.

Hier kommt moderne Technik ins Spiel. Mithilfe der **Röntgenfluoreszenzanalyse-Analyse** (XRF) lässt sich der Edelmetallgehalt zerstörungsfrei und exakt bestimmen. Kundinnen und Kunden können diesen Prozess live verfolgen und erhalten eine verständliche Erklärung der Ergebnisse. Aus Unsicherheit wird Wissen – und aus Wissen eine fundierte Entscheidung.

### Hoher Goldpreis: Chance statt Selbstverständlichkeit

Ein historisch hoher Goldkurs ist kein Normalzustand. Märkte reagieren sensibel, und Phasen mit Höchstständen werden häufig von Korrekturen abgelöst. Schon kleine Veränderungen – etwa in der Geldpolitik, bei Zinsen oder in der geopolitischen Lage – können den Preis spürbar beeinflussen.

Viele Fachleute rechnen damit, dass sich der Goldpreis in absehbarer Zeit auch wieder nach unten bewegen kann. Genau deshalb entscheiden sich aktuell viele Menschen bewusst dafür, vorhandene Werte nicht weiter liegen zu lassen. **Wer jetzt verkauft, verkauft auf einem Niveau, das es so möglicherweise lange nicht wieder geben wird.**

### Vertrauen durch Partnerschaft und Erfahrung

Neben moderner Analyse setzt die Niedersächsische Goldbörse Braunschweig auf bewährte Strukturen. Die enge Zusammenarbeit mit Heimerle + Meule, der ältesten aktiven Gold- und Silberscheideanstalt Deutschlands, sorgt für zusätzliche Sicherheit. Diese Partnerschaft garantiert marktgerechte Preise und höchste Qualitätsstandards bei der Weiterverarbeitung der Edelmetalle.

Gerade bei Erbstücken, die oft einen höheren materiellen Wert haben als erwartet, spielt Vertrauen eine zentrale Rolle. Transparenz, fachliche Kompetenz und Zeit für Erklärungen sind deshalb fester Bestandteil des Konzepts.

### Loslassen kann Mehrwert schaffen

Viele Kundinnen und Kunden berichten, dass der Verkauf von nicht mehr genutztem Schmuck oder Erbschmuck weniger ein Abschied als vielmehr eine Erleichterung ist. Aus Gegenständen, die jahrelang ungenutzt blieben, entsteht finanzielle Flexibilität – sei es für Rücklagen, Investitionen oder persönliche Wünsche.

Die **Niedersächsische Goldbörse Braunschweig** versteht sich dabei nicht als Verkaufsstelle, sondern als Entscheidungshelfer. Die Bewertung ist unverbindlich, der Ablauf klar strukturiert. Die Entscheidung liegt stets beim Kunden – auf Basis von Fakten, nicht von Emotionen oder Marktgerüchten.

### Fazit: Die goldene Seite von Braunschweig

Der aktuelle Goldkurs befindet sich auf einem historischen Niveau. Ein Zustand, der erfahrungsgemäß nicht von Dauer ist. Korrekturen sind möglich und wahrscheinlich. Wer Gold besitzt, insbesondere in Form von Erbstücken, Altgold oder Zahngold, steht jetzt vor einer seltenen Gelegenheit: ruhende Werte zu Höchstpreisen in reale Liquidität zu verwandeln.

**Die Niedersächsische Goldbörse Braunschweig** bietet in diesem entscheidenden Moment Orientierung und Sicherheit. Mit moderner **XRF-Analyse**, der starken Partnerschaft mit **Heimerle + Meule** und der Anerkennung durch renommierte Medien entsteht ein verlässlicher Rahmen, um Gold transparent, fair und zum aktuellen Marktpreis zu verkaufen. **Jetzt ist der richtige Zeitpunkt, Entscheidungen nicht aufzuschieben.**

Niedersächsische GOLD BÖRSE BRAUNSCHWEIG

**NIEDERSÄCHSISCHE GOLDBÖRSE BRAUNSCHWEIG**
**Damm 38**
**38100 Braunschweig**
**TEL: 0531/12184200**

**braunschweig@goldboerse.gmbh**
**www.goldboerse-braunschweig.de**

**ÖFFNUNGSZEITEN:**
**Mo.-Fr. 10:00 - 18:00 Uhr**
**Sa.: 10:00 - 16:00 Uhr**

**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.

3803901_002426

# Es geht um den Abschied das Neue und den Tod

Lesung und Gespräch mit Autor Fikri Anil Altintas in der **Begegnungsstätte Brücke**

**Salzgitter.** Autor Fikri Anıl Altıntaş kommt am Sonntag, 25. Januar, um 17 Uhr in die Begegnungsstätte Brücke am Kurt-Schumacher-Ring 4, und stellt seinen Roman „Zwischen uns liegt August“ vor. Es geht um einen Abschied aus der Türkei und einen Neuanfang in Deutschland, um die oft unerträgliche Entfernung zu denen, die einem räumlich am nächsten sind – und über den verzweifelten Wunsch, Liebe nachzuholen. Das Literaturbüro der Stadt, das Fredenberg Forum, die AWiSTA und der Bürgerservice für Migranten laden zu der Lesung ein. Die Gesprächsmoderation übernimmt Dincer Dinc.

In dem Buch verliert ein erwachsener Sohn seine Mutter. In den Wochen vor ihrem Tod gibt der Alltag den Rhythmus vor: es wird gekocht, auf Krankenhausfluren gewartet, gehofft und getrauert. In den Alltag schleichen sich Geschichten ein, die, die immer erzählt wurden, und die, die dahinter durchschimmern. Was weiß der Sohn, in Deutschland zu Hause, von der Jugend seiner Mutter in der Türkei?

Während Anil und seine Familie in der Gegenwart versuchen, zu begreifen, welchen Einfluss der nahende Tod ihrer Mutter auf sie hat, dreht der Roman die Zeit zurück und widmet sich Mürüvvet, seine Mutter von einst, die 1973 im westtürkischen Aydin lebt. Inmitten politischer Umstürze gibt sie alles, um ihren Vater davon abzuhalten, sie nach Deutschland mitzunehmen. Sie fürchtet um ihre Träume, bis der Gedanke an Deutschland sie nicht mehr loslässt.



Zu Gast am Fredenberg: Fikri Anil Altintas liest am 25. Januar aus seinem Roman „Zwischen uns liegt August“. FOTO: JULIUSGABELE

Fikri Anıl Altıntaş, 1992 in Wetzlar geboren, lebt und arbeitet in Berlin. In seinen Texten, unter anderem für die ZEIT, taz, Deutschlandfunk Kultur oder das ZDF, beschäftigt er sich unter anderem mit Antifeminismus und der (De)-Konstruktion von nicht-weißen, muslimisch gelesenen Männlichkeiten in Deutschland. Sein Debütroman „Im Morgen wächst ein Birnbaum“ erschien 2023.

Karten gibt es für fünf Euro im Vorverkauf in der Buchhandlung im Ärztehaus (Lebenstedt), in der Buchhandlung Lesezeichen (Salzgitter-Bad) sowie beim Fredenberg Forum. Informationen und Reservierungen beim Literaturbüro unter Tel. (05341) 839-3752 oder per E-Mail an literaturbuero@stadt.salzgitter.de.

# Hauptgewinn für die 1609

Lions-Adventskalender: Verein und Verbände können noch Förderungen beantragen

**Salzgitter.** Der Förderverein des Lions-Clubs Salzgitter-Schloss Salder legte 2025 erneut einen Adventskalender für die gute Sache auf. Bei der Bekanntgabe der Gewinner für die Tage vom 21. bis 24. Dezember ist hallo Salzgitter die Liste von 2024 in die Hände gerutscht, die genannten Zahlen waren also falsch. Dieser Fehler tut uns leid. Wir veröffentlichen heute die Zahlen von 2025. Auch jetzt sind die Angaben ohne Gewähr.

21. Dezember: je einen 50-Euro-Gutschein der Werbegemeinschaft SZ-Bad spendiert der Förderverein des Lions-Clubs Schloss Salder für die 4006, 837, 3224, 4407, 1319 (abzuholen bei der Berufsfeuerwehr in Lebenstedt), einen Gutschein für eine Ballonfahrt für zwei Personen (Wert 500 Euro) spendiert die Wohnbau Salzgitter für die 2105.

22. Dezember: je einen 15-Euro-Gutschein der Gärtnerei Rollwage gewinnen die 2335, 4099, 4455, 3485, 1406, 1086 un 2121; je einen 20-Euro-Gutschein im Café De Lago gewinnen die 4142, 1632, 2218, 1042 und 3442; je einen 20-Euro-Einkaufsgutschein der Ritter Apotheke gewinnen die 106, 2841, 3897, 1604 und 2575.

23. Dezember: je einen 25-Euro-Einkaufsgutschein bei Optik Press gewinnen die 3913, 361, 1689, 1997 und 767; einen Rundflug über Salzgitte im Wert von 200 Euro spendiert Dr. Jörg Beyersdorf für die 272 (abzuholen bei der Berufsfeuerwehr in Lebenstedt); die Firma Elektro Grell spendiert eine Eintassen-Kaffeemaschine (Wert 26 Euro) für die 3442, einen Heizlüfter (26 Euro) für die 1579 und ein Elektromesser (28 Euro) für die 3827.

24. Dezember: Den Hauptgewinn, 3.500 Euro für ein E-Bike des Sponsors www.radstudio.de, gewinnt die 1609.

Der Reinerlös steht zwar noch nicht fest, aber die Summe kommt sozialen Institutionen in Salzgitter und der Umgebung zugute, insbesondere für Projekte für Kinder und Jugendliche. Darauf weist Jens Bogdan hin, Vorsitzender des Fördervereins, der den Adventskalender herausgibt. Der Lions Club Salzgitter Schloss Salder nimmt Anträge auf Förderungen bis zum 31. Januar 2026 entgegen. Dieses ist möglich per Mail an bogdan@schloss-salder.de. Jens Bogdan weist darauf hin, dass sämtliche Gewinne bis zum 31. Januar 2026 abzuholen sind. „Diese verfallen ansonsten entsprechend der auch auf der Rückseite des Kalenders abgedruckten Bedingungen.“

Mehr Informationen auf www.salzgitter-schloss-salder.lions.de

## Wolken und etwas Sonne!

**Vorhersage**

In den nächsten Tagen ist es nicht wirklich kalt. Es gibt aber oft auch dichtere Wolken oder Hochnebel, so dass die Sonne nur lokal etwas länger durchkommen dürfte. Die Temperaturen steigen an den Nachmittagen auf leicht positive Werte an.

**Biowetter**

Der Kreislauf macht derzeit oft mehr Probleme und deshalb müssen besonders sehr sensible Menschen mit bereits zu niedrigem Blutdruck eher mit Kopfschmerzen und Abgeschlagenheit rechnen. Etwas Bewegung könnte günstig sein.

**Bauernregel**

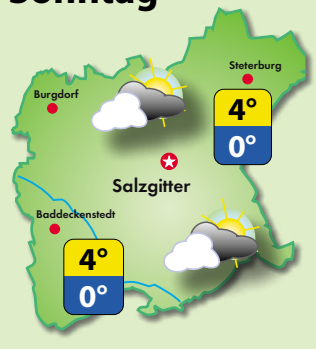
Der Theobald, der Theobald, der macht unsere Häuser kalt. (15.1.)

## Das Wochenwetter wird präsentiert von

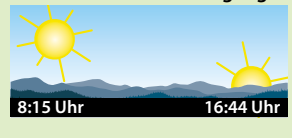


Energieverbrauch (kombiniert)*: 10,3-7,4 l/100 km; $CO_2$-Emissionen (kombiniert)*: 270-193 g/km; $CO_2$-Klasse: G
PISKE GmbH Der Ford-Händler von Wolfenbüttel
Ahlumer Straße 86 · 38302 Wolfenbüttel · Tel. 0 53 31/9 70 20
3805001_002426

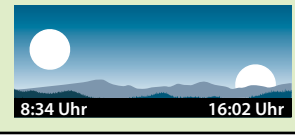
## Sonntag

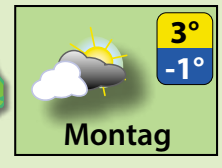



Sonne: Auf- und Untergang




Neumond: 18.01.2026

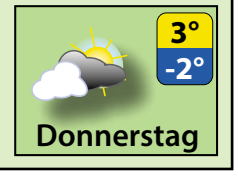








# Unfall nach dem Aussteigen: Wer haftet?

Manchmal müssen Gerichte nach Unfällen entscheiden, was eigentlich ein Betrieb oder ein Gebrauch eines Autos im Sinne des Straßenverkehrsrechts ist. Einfaches Beispiel: Sie fahren mit Ihrem Auto und stoßen beim Einparken gegen ein anderes. Das dürfte als „im Betrieb" gelten.

Doch wenn eine Person aus einem haltenden Auto bereits komplett ausgestiegen ist, haftet die Kfz-Versicherung nicht mehr für den Unfall dieser Person. Das zumindest war eine Entscheidung (Az.: 7 U 132/23) des Oberlandesgerichts (OLG) Hamm, auf welche die Arbeitsgemeinschaft Verkehrsrecht des Deutschen Anwaltvereins (DAV) hinweist.

In dem Fall ging es um einen sechsjährigen Jungen. Dieser stieg aus dem Auto seiner Mutter aus, dass entgegen der Fahrtrichtung am Rand der Straße angehalten hatte. Er stieg auf der rechten Autoseite aus, machte die Tür zu und ging um das Auto herum. Dann lief er auf die Straße und wurde von einem etwa 20 km/h schnellem Auto erfasst und verletzt. Dessen Fahrerin hatte ihn nicht mehr erkennen und bremsen können. Auch ein warnender Ruf der Mutter konnte den Unfall nicht verhindern.



Blaulicht im Einsatz: Bei Unfällen im Straßenverkehr sind die rechtlichen Fragen oft komplex.

FOTO: DANIEL KARMANN/DPA-MAG

Im Nachgang zahlte die Versicherung des Unfallautos zunächst an den verletzten Jungen. Dann aber wollte sie die Mutter, den Halter und den Versicherer des parkenden Autos der Mutter in Regress nehmen und klagte. Angeblich hätte die Mutter sowohl als Fahrerin als auch als Elternteil eine Sorgfaltspflichtverletzung begangen.

Das zuvor verantwortliche Landgericht hatte dieser Klage sogar stattgegeben - teilweise zumindest. Und zwar in Bezug auf ihre elterlichen Aufsichtspflichten. Aber klar abgewiesen wurde diese in Bezug auf ihre Rolle als Autofahrerin. So war die Klage gegenüber dem Halter und dem Versicherer des Autos der Mutter insgesamt ohne Erfolg. Das wollte die Versicherung nicht hinnehmen und ging in Berufung.

Das hatte aber keinen Erfolg, denn das OLG Hamm wies die Berufung zurück. Vereinfacht gesagt war das Gericht der Ansicht: In dem Moment, wo der Junge die Tür zugemacht hatte, was das Aussteigen abgeschlossen.

Der danach passierte Unfall steht in keinem Zusammenhang mit dem „Betrieb" oder dem „Gebrauch" des parkenden Autos. Deswegen ist es auch kein Fall die Kfz-Versicherung. Denn auch war das Halten an dieser Stelle im Sinne der Straßenverkehrsordnung nicht verboten. So hätte die Mutter keine „kritische Verkehrslage" und den Unfall nicht mitverursacht.

Zwar könnte eine elterliche Verletzung der Aufsichtspflicht in der Tat zu einer persönlichen Haftung der Mutter führen - doch eine Zurechnung an den Kfz-Versicherer sei damit ausgeschlossen. Da kein Zusammenhang zwischen der Nutzung des Autos und dem Unfall bestand, bestand auch kein Regressanspruch gegen Halter oder Versicherer des Autos der Mutter. (DPA)

MIX Markt
19.01.26 - 24.01.26*
SCHWEINENACKEN MIT KNOCHEN 1 kg 4.99
SCHWEINE-BAUCH WIE GEWACHSEN 1 kg 3.99
RINDERBEINSCHEIBEN 1 kg 8.99
SCHWEINE-BAUCH MARINIERT IN SCHEIBEN 1 kg 4.99
FRISCHE HÄHNCHEN-UNTERKEULE 1 kg 3.99
HÄHNCHENUNTER-KEULE MARINIERT 1 kg 4.99
*Geflügel frisch - Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung
FORELLE, frisch 1 kg 7.99
GRILLMAKRELEN 1 kg 6.59
HERING nicht ausgenommen, gesalzen, 1 kg 4.69
*frische Fischware - Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung
Fanggebiet: Gefangen im Nordostatlantik (westlich Schottlands)
Grobe Brühwurst "Riga" nach Art einer Kochsalami 520 g St, 1 kg = 10,68 5.55
Kochsalami "Servelat Otbornyj", heißgeräuchert 300 g Pack, 1 kg = 9,64 2.89
Instantnudelgericht mit Hühnerfleischgeschmack/ Rindfleischgeschmack - für die schnelle Zubereitung 75 g Becher, 1 kg = 13,20 0.99
Eingelegte Patissonen 900 ml Gl, Abtr. 1 kg = 5,19 2.49
"MOJA SEMJA" Gurken, milchsauer vergoren 860 g Gl, Abtr. 1 kg = 5,24 TOP 2.25
Lebensmittelzubereitung aus Magermilch und Palmöl in Salzlake 1500 g Dose, Abtr. 1 kg = 5,07 4.05
Teigtaschen "Avangardnije"oder "Pelmeni Ukrainskie" tiefgefroren 750 g Btl, 1 kg = 3,86 2.89
Teigtaschen mit Kartoffeln "Wareniki", tiefgefroren 450 g Pack, 1 kg = 4,43 1.99
"HARMONY DAY" Vodka versch. sorten, 40% vol. 1 L Fl TOP 11.99
Teigtaschen "Wareniki" mit Kraut- und Pilzfüllung 500 g Btl, 1 kg = 2,58 1.29
Hackfleischröllchen "CEVAPCICI" aus Schweine- und Rindfleisch, tiefgefroren 900 g Pack, 1 kg = 7,33 6.59
„Ptasie Mleczko Smietankowe" versch. Sorte, je 340 g Pack, 1 kg = 14,39 4.89
Haferkekse „DA" 500 g Pack, 1 kg = 4,10 2.05
Kenianischer schwarzer Tee, granuliert, 250 g Pack, 1 kg = 11,56 2.89
*Alle Artikel solange der Vorrat reicht. Für Druckfehler keine Haftung. Alle Preise sind in Euro inkl. MwSt. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen. Abbildungen ähnlich. Alle Artikel ohne Deko. Diese Angebote gelten nur in dem nachfolgenden werbenden Markt:
Mix Markt 111, Inh. Olga Reichert
Krühgarten 79, 38228 Salzgitter
Mo - Fr: 09:00 - 19:00
Sa: 09:00 - 18:00
05341 - 2259420
www.mixmarkt.eu
Kostenlose Kundenhotline: 0800 - 325 325 325
3671401_002426

# Neue Autobatterie fällig: Das müssen Sie wissen

Gerade im Winter machen Autobatterien oft schlapp. Starthilfe kann dem Akku zwar wieder Leben einhauchen. Doch wenn das Auto auch danach nur schleppend anspringt, wird es wahrscheinlich Zeit für einen Tausch. Was dabei wichtig ist - von Kauf, über Ausbau bis Pflege.



Gehört meist in die Hände von Fachleuten: Der Austausch der Autobatterie ist alles andere als einfach. FOTO: BODO MARKS/DPA-MAG

### 1. Die richtige Batterie finden

Bauform, Kaltstartstrom, Nennspannung, Kapazität: All das sind Faktoren, auf die es bei der Autobatterie ankommt - sie müssen passen. Laut Tüv Süd ist das in der European Type Number (ETN) zusammengefasst, die aus neun Zahlen besteht. Batterien mit gleicher Nummer können problemlos getauscht werden.

Im Zweifel gilt natürlich: In Werkstatt oder Fachhandel beraten lassen, um nicht falsch zu kaufen.

### 2. Den Akku tauschen - oder tauschen lassen

Laien sollten die Finger von einem Wechsel in Eigenregie lassen. Denn mit Abklemmen, Herausnehmen, Einsetzen und Anklemmen ist es meist nicht getan.

Nicht nur muss bei vielen Autos eine exakte Reihenfolge beim Ausbau der Batterie beachtet werden, so der Tüv Süd, sondern:

Es drohen Datenverluste, wenn die Fahrzeugelektronik vom Stromkreis getrennt wird. Das kann dazu führen, das selbst Fensterheber danach nicht mehr richtig Dienst tun und erst mal wieder programmiert werden müssen. Profis arbeiten deshalb mit Pufferbatterien während des Austauschs.

Hat das Auto etwa ein Batteriemanagementsystem oder eine Start-Stopp-Automatik, muss die neue Batterie im Steuergerät eingetragen und angelernt werden.

Wer sich den Wechsel selbst zutraut, sollte eine Schutzbrille aufsetzen und säurefeste Handschuhe anziehen, rät der ADAC. Der Automobilclub stellt auf seiner Website eine Anleitung zum Tausch bereit, betont aber auch: Das ist nur eine Orientierungshilfe. Maßgeblich seien die Betriebsanleitung beziehungsweise die Angaben des Herstellers.

### 3. Der neuen Batterie ein langes Leben schenken

Starterbatterien verschleißen: Bei neu eingebauten Akkus kann man mit ungefähr fünf Jahren Lebensdauer rechnen, so der Tüv Süd. Ob die Batterie doch länger hält oder früher schlappmacht, hängt aber laut ADAC auch maßgeblich von der Nutzung ab. Was schlecht für die Batterie ist:

Fährt man nur Kurzstrecken, kann der Generator die Starterbatterie während der Fahrt nicht genug nachladen - es drohen Tiefentladungen, die der Lebensdauer schaden. Insbesondere, wenn zugleich noch viele elektronische Verbraucher genutzt werden.

Auch lange Standzeiten können zum Problem werden. Längere Fahrstecken am Stück können laut dem ADAC helfen, den Akku richtig aufzuladen. Wer eine Garage hat, kann seine Batterie auch mit einem Ladegerät aus dem Fachhandel nachladen, während das Auto dort steht.

Vor allem im Winter sinkt nach Angaben des Autoclubs die Ladungsbilanz der Batterie. Zum einen, weil viele Verbraucher wie Sitzheizung oder beheizte Außenspiegel im Einsatz sind. Zum anderen, weil die Batterie bei Minusgraden schlechter Ladung aufnimmt und das Aufladen länger dauert.

Doch nicht nur Kälte ist ein Problem: Hohe Temperaturen lassen Batterien laut ADAC schnell altern. Deshalb sollte man sein Auto im Sommer lieber nicht tagelang in der prallen Sonne stehen lassen. (DPA)

ANZEIGE

Ihre Azubis sind auf TikTok –

IHRE ANZEIGE AUCH?

Am 29. Januar gibt es Halbjahreszeugnisse. Für viele Jugendliche beginnt jetzt die Suche nach einem Ausbildungsplatz. Doch Ihr Unternehmen hat keine Lust, erfolglos Auszubildende und Nachwuchskräfte zu suchen? Sie möchten Reichweite statt Warteschleife?

Die Lösung: Holen Sie sich Ihre Azubis dort, wo sie sich täglich tummeln – bei TikTok.

Sie brauchen keinen eigenen TikTok-Account. Wir übernehmen die komplette Umsetzung. Aus 3 bis 4 Fotos oder kurzen Videos von Ihnen mit Azubis oder Mitarbeitersituationen erstellen wir Ihre exklusive und aufmerksamkeitsstarke TikTok-Kampagne.

FÜR NUR
699 EURO
FESTPREIS SORGT IHRE MASSGESCHNEIDERTE TIKTOK-WERBEKAMPAGNE FÜR OPTIMALE REICHWEITE.

Sie haben noch Ausbildungsplätze frei? Dann bringen wir Ihre Botschaft genau dorthin, wo Sie gelesen wird.




Fotos: diegothomazini/123RF, milkos23RF

Ihr Ansprechpartner
Anselm Bartels • 05171 406164
a.bartels@mmo-niedersachsen.de

hallo wochenende

3648101_002426

# Fliegen ab Braunschweig: Direkt zu den Top-Sonnenzielen Europas

## momento by DER SCHMIDT fliegt exklusiv ab € 599,- direkt ab Braunschweig zu den Top-Zielen

Vom Flughafen Braunschweig-Wolfsburg in den Urlaub zu starten ist einzigartig! Ohne lange Wartezeiten kann man ganz entspannt in Richtung Sonne aufbrechen und die schönsten Urlaubsgebiete nonstop erreichen. Kurze Wege, persönlicher Service und vielfältige Urlaubsvarianten machen „Fliegen ab Braunschweig“ zu der wohl nachgefragtesten Reiseform zwischen Harz und Heide. Ab sofort werden die Flüge am neuen Passagierterminal abgefertigt. Durch noch schnellere Abfertigung, einladende Wartebereiche mit großen Fensterfronten und einem einmaligen Blick auf das Vorfeld entsteht schnell ein VIP-Gefühl – besonders bei einem Getränk oder Snack. Vom Verlassen der Haustür bis zum ersten Blick vom Hotelbalkon auf das sonnige Meer vergeht nur kurze Zeit.



Ab Braunschweig direkt in die Sonne. Mit momento und TUIFly im Frühjahr/Sommer abheben.

Neu im Frühjahr/Sommer 2026: Die Flüge werden mit der wohl beliebtesten deutschen Ferienfluggesellschaft, TUIfly, durchgeführt. Die exklusiv durch den Reiseanbieter momento by DER SCHMIDT angebotenen Ziele gehören zu den absoluten Highlights in Europa.

### Sardinien, Zypern, Chalkidiki, Sizilien und noch viel „Meer“

Und auch die Erholungssuchenden kommen voll auf ihre Kosten. Die schönsten Strände Europas sind so nur eine kurze Reise entfernt. Sardinien gilt als die Karibik Europas. Türkisblaues Meer und Puderzuckerstrände sorgen für ein einzigartiges Erlebnis. Auch die griechische Chalkidiki, die drei Landzungen südlich von Thessaloniki, gehören zu den absoluten Geheimtipps. Auf Zypern, ganz im Süden Europas, herrschen fast ganzjährig perfekte Badebedingungen. Traumhotels und die sprichwörtliche Gastfreundschaft sorgen für Urlaub der Extraklasse. Auch Sizilien hat in der Region Cefalù lange Strände zu bieten und die urigen Orte sorgen für eindrucksvolle Urlaubstage mit Dolce Vita. Auch besondere Ausflugsmöglichkeiten sind in allen Zielen auf Wunsch zubuchbar.

### Großes Hotelangebot

In allen Destinationen hat man die Wahl aus einem umfangreichen, vielfältigen Hotelangebot. Vom Budget- bis zum Flair-Hotel, von Top-Lage bis zum Luxusdomizil, von Frühstück bis All Inclusive. So findet jeder Gast sein persönliches Angebot. Alle Hotels sind persönlich getestet und äußerst beliebt.

### Viele weitere Ziele ab Braunschweig buchbar

Doch nicht nur diese Badedestinationen werden im Frühjahr/Sommer 2026 ab Braunschweig angeflogen. Die Jets starten auch in Richtung Rom, Barcelona, Amalfiküste, Ischia, Liparische Inseln, Malta oder nach Madeira. Alle Ziele sind so ausgewählt, dass sich bei besten klimatischen Bedingungen Entspannung und wunderschöne Erlebnisse perfekt miteinander kombinieren lassen. Auch in den Osterferien kann man ab Braunschweig nach Rom oder Barcelona abheben.



In allen Zielen steht ein großes Hotelangebot, wie hier das 4* Club Hotel Baja Sardinia auf Sardinien, zur Auswahl.

Den Katalog, weitere Informationen und Buchungsmöglichkeiten dieser exklusiven Angebote erhalten Sie unter der kostenfreien Buchungshotline T. 08 00 / 38 300 38 (Mo–Fr. 9–18, Sa. 9–13 Uhr), in den FIRST Reisebüro Schmidt und weiteren Reisebüros der Region oder unter www.fliegen-ab-braunschweig.de.


DER SCHMIDT Urlaub mit Herz

Fliegen ab Braunschweig




JETZT BESTELLEN! KATALOG 2026

Exklusiv: Podcast zu jedem Reiseziel!

momento Reisen für mich

fliegen-ab-braunschweig.de

Sardinien fasziniert mit türkisblauem Meer, weißen Stränden und reicher Geschichte. Zwischen Costa Smeralda und Nuraghen vereinen sich Natur, Kultur und Genuss – authentisch, vielfältig und unvergesslich.




4* momento Hotels & Resorts AHR Baja Hotel & Spa



4* Club Hotel Baja Sardinia



4* Club Hotel Cormorano




4,5* Hotel La Bisaccia

Sardinien
Die Karibik Europas

8 Tage pro Person ab € 899,-
15.04. – 22.04.2026

8 Tage pro Person ab € 799,-
12.05. – 19.05.2026 Feiertag
19.05. – 26.05.2026 (+ € 25,-) Feiertag
26.05. – 02.06.2026 (+ € 50,-)
Feiertagstermin

Zypern
Die Insel der Götter

Zypern, die „Insel der Götter“, vereint seit der Steinzeit vielfältige Kulturen und beeindruckende Sehenswürdigkeiten. Die drittgrößte Mittelmeerinsel bietet warmes Klima, lebendige Atmosphäre und ideale Bedingungen für Badeurlauber.



3,5* Cynthiana Beach



4* Kefalos Beach



4,5* Pioneer (TUI Blue)



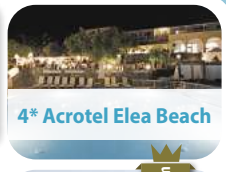

5* Elysium

▶ Buchungshotline 0800 - 38 300 38 kostenfrei aus dem dt. Festnetz ▶ www.fliegen-ab-braunschweig.de ▶ Die Hotelauswahl finden Sie in unserem aktuellen Katalog!

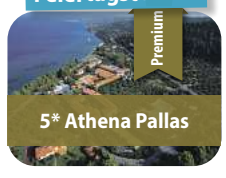


Chalkidiki
Traumstrände und Kultur satt

8 Tage pro Person ab € 699,-
20.05. – 27.05.2026 Feiertag
03.06. – 10.06.2026 (+ € 40,-)
Feiertagstermin



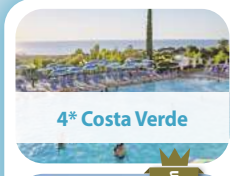
4* Acrotel Elea Beach




5* Athena Pallas




5* Istion Club

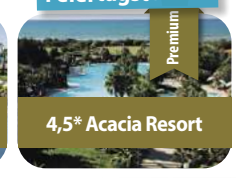


4* Costa Verde




4,5* Mangia's Himera Resort

8 Tage pro Person ab € 799,-
28.04. – 05.05.2026 Feiertag
05.05. – 12.05.2026 (+ € 25,-)
Feiertagstermin




4,5* Acacia Resort



Sizilien
Die Schatzkammer Europas

In den Osterferien – Auch mit Kinderfestpreis!



Rom

6 Tage pro Person ab € 699,-
~~23.03. – 28.03.2026~~ AUSGEBUCHT
02.04. – 07.04.2026 (+ € 30,-)



3* Casa per ferie Santa Maria alle Fornaci



4* Milton




4,5* Della Conciliazone

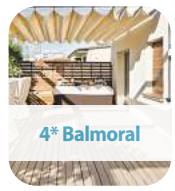


Barcelona

5 Tage pro Person ab € 699,-
21.03. – 25.03.2026
29.03. – 02.04.2026 (+ € 30,-)



4* Catalonia Atenas



4* Balmoral




5* Atzavara Hotel & Spa

Ab Braunschweig direkt in den Sommer starten!

Amalfiküste
07.04. – 14.04.2026
14.04. – 21.04.2026 (+ € 25,-)
~~21.04. – 28.04.2026~~ AUSGEBUCHT!
8 Tage pro Person ab € 799,-

Insel Ischia
07.04. – 14.04.2026
14.04. – 21.04.2026 (+ € 25,-)
~~21.04. – 28.04.2026~~ AUSGEBUCHT!
8 Tage pro Person ab € 799,-

Malta
~~23.03. – 28.03.2026~~ AUSGEBUCHT!
28.03. – 02.04.2026 (+ € 100,-) Osterferien
RESTPLÄTZE!
6 Tage pro Person ab € 499,-

Liparische Inseln
28.04. – 05.05.2026 Feiertag
05.05. – 12.05.2026 (+ € 25,-)
8 Tage pro Person ab € 1299,-

Madeira
02.04. – 09.04.2026 Feiertag
8 Tage pro Person ab € 899,-

Bildnachweis: Bild Flughafen Braunschweig-Wolfsburg © DER SCHMIDT, Katalogtitel: © AdobeStock 822544259, Bildrechte der Hotelbilder liegen beim jeweiligen Hotel. Alle weiteren: © AdobeStock 300447998, AdobeStock 196927173, AdobeStock 938603681, AdobeStock 166185381, AdobeStock 346567388, AdobeStock 199906658

DER SCHMIDT Urlaub mit Herz

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

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

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

Wir freuen uns auf Sie!

3577201_002426

# So gelingt der Start mit neuem Grün

Neues Jahr, neue Pflanzen: Wer jetzt sein Zuhause mit frischem Grün aus dem Blumenladen, Gartencenter oder Baumarkt verschönern will, sollte ein paar Dinge beachten. Die Plants & Flowers Foundation Holland rät bereits im Laden genauer hinzusehen, um böse Überraschungen zu vermeiden.

Vor dem Kauf lohnt sich ein Blick auf die Blattunterseite. Auffällige Flecken, Verfärbungen oder untypische Strukturen können Anzeichen für Krankheiten oder Schädlingsbefall wie etwa Spinnmilben sein.

Auch klebrige Blätter können ein Hinweis dafür sein, dass die Pflanze geschwächt ist. Besonders aufpassen sollte man bei Schädlingen, denn sie können sich ausbreiten.

Noch ein schneller Test vor dem Kauf: Den Topf leicht zusammendrücken. Tropft Wasser aus den Löchern, ist die Erde zu nass. Ist der Topf dazu schwer oder riecht die Erde unangenehm, kann das auf dauerhafte Nässe - und ein Risiko für Wurzelfäule - hindeuten.



Neue Pflanzen fürs Zuhause: Bereits im Laden lohnt ein genauer Blick auf Topf und Blätter.

FOTO: OLIVER BERG/DPA/DPA-MAG

Wer im Winter neue Pflanzen kauft, sollte sie für den Transport in ein Handtuch oder Zeitungspapier einwickeln. So sind sie vor Kälte geschützt. Gleichzeitig kann man so verhindern, dass zarte Blätter abbrechen. Im Auto fahren die Pflanzen am besten aufrecht stehend im Fußraum oder in einer Kiste mit.

Bei größeren Pflanzen lässt sich der Beifahrersitz oder die Rückbank umklappen, um eine ebene Fläche zu schaffen, auf der sie sicher platziert werden können. Um das Auto sauber zu halten, kommt der Topf in eine fest zugebundene Mülltüte. Geschlossene Fenster schützen die Pflanze vor schädlicher Zugluft.

Zu Hause werden die Neuankömmlinge auf Transportschäden überprüft. Sind Blätter oder Stiele abgeknickt, lassen sie sich einfach mit einer Gartenschere oder einem scharfen Messer entfernen. Lose Erde kann man vorsichtig wieder andrücken.

Ist jetzt Umtopfen angesagt? Viele Pflanzen werden in engen Anzuchttöpfen verkauft, deren Erde oft nährstoffarm ist. Wachsen Wurzeln aus dem Topf oder legen sich ringförmig um den Ballen, braucht die Pflanze mehr Platz. Das neue Gefäß ist am besten zwei bis drei Zentimeter größer und hat Abflusslöcher.

Die Erde sollte locker, gut durchlässig und nährstoffreich sein, damit das Wasser optimal abfließt. Beim Standort gilt: hell genug, aber geschützt vor direkter Hitze und Zugluft. Sobald die Pflanze ihren Platz gefunden hat, sollte in den ersten Tagen nur sparsam gegossen werden, damit sie sich behutsam an die neue Umgebung anpassen kann. (DPA)

ANZEIGE

# Zu viele Haare in der Bürste?



Eine volle Haarpracht – wer wünscht sie sich nicht? Stattdessen sind die Haare oft dünn und gehen aus. Hier kann es sinnvoll sein, sich die Nährstoffversorgung näher anzusehen.

Der Verlust von Haaren ist oft schwer zu verdauen. Finden sich vermehrt Haare in der Bürste oder im Waschbecken, bekommt man es schnell mit der Angst zu tun. Viele greifen dann zu neuen Shampoos, Spülungen oder Haarkuren. Das Haar sieht zwar kurzfristig besser aus, doch der Effekt hält meist nur bis zur nächsten Wäsche.

**Die wahre Stärkung beginnt an der Wurzel**

Damit Haare dauerhaft stark bleiben, braucht es eine gezielte Versorgung von innen. Ausgewählte Vitamine und Spurenelemente unterstützen die Haarwurzel, fördern die Keratinbildung, stärken die Verankerung in der Kopfhaut und können dazu beitragen, dass Haare weniger brechen und ihre natürliche Spannkraft behalten.

**Effektive Nährstoffe für volles Haar**

Drei Nährstoffe sind dahingehend bestens erforscht und zeigen langfristige Erfolge:

***Goldhirse*** – seit Jahrhunderten als „Schönheitskorn" bekannt, liefert wertvolles Silizium.
***Selen*** – wichtig für den Erhalt normaler Haare; bei Mangel können sie stumpf und brüchig werden.
***MSM*** (organischer Schwefel) – zentraler Baustein von Keratin, Elastin und Kollagen.

**Was Apotheker empfehlen**

Eine durchdachte Kombination dieser Wirkstoffe findet sich in Dr. Böhm® Haut Haare Nägel Tabletten – in Österreich seit Jahren das meistverkaufte Produkt für Haare.*

Jetzt auch in deutschen Apotheken erhältlich. Für den besten Effekt empfiehlt sich eine Einnahme über 2 bis 3 Monate – für starke, gesunde Haare von innen heraus.

APOTHEKEN-EMPFEHLUNG




Nahrungsergänzungsmittel

**Dr. Böhm®**
**Haut Haare Nägel**
als **3-Monats-Kur** mit
**€ 9,90 Preisersparnis***

- Biotin, Zink und Selen für den Erhalt normaler Haare
- Hochdosierte Kieselerde & Goldhirse liefern Silizium
- Natürlicher Schwefel (MSM) & wichtige Spurenelemente

Erhältlich in Ihrer Apotheke.
180 Stk. **PZN: 18851135**
60 Stk. **PZN: 15390975**

*im Vergleich zu 3 einzelnen Monatspackungen.

[1]Apothekenabsatz Mittel für Haare und Nägel lt IQVIA Österreich OTC Offtake MAT 09/2025.

38054401_002425

DER SCHMIDT
Urlaub mit Herz

Hotline 05331 - 884 - 222
Mo - Fr von 9.00 - 18.00 Uhr und Sa von 9.00 - 13.00 Uhr
www.der-schmidt.de




JETZT BESTELLEN! KATALOG 2026

*Frühbucherangebote bis 28.02. sichern:*

# CLEVER KOMBINIERT

NEU!

## Faszination Nordkap und Lofoten
Entdecken Sie Europas wilden Norden

**12 Tage Busreise vom 10.06.-21.06.2026**

**MIT NEUER ROUTE!**
**▸ Endlose Tage –Termin über Mittsommer ▸ Nur für Sie: Top-Hotels in bester Lage ▸ Bequeme Fähranreise mit Finnlines – von Travemünde direkt nach Helsinki ▸ Umfassende Reise mit vielen Höhepunkten**

▸ 1 x Abendessen auf der Busanreise ▸ Fährüberfahrt Travemünde – Helsinki inkl. Ü/F ▸ 8 x Ü/HP in guten, landestypischen Mittelklassehotels ▸ Fährüberfahrt Oslo – Kiel inkl. 1 x Ü/F ▸ inkl. aller innernorwegischen Fähren lt. Programmablauf ▸ Eintritt Nordkaphallen inkl. Nordkapdiplom ▸ Stadtführungen Helsinki und Oslo

**ab € 3199,-**

NEU!

## Adria Sinfonie
Wo Geschichte auf Genuss trifft

**7 Tage Busreise vom 21.05.-27.05.2026**

**ZWISCHEN KÜSTENZAUBER UND KULTURSCHÄTZEN!**
**▸ Erlebnisse in drei Ländern ▸ Hotel mit direkter Strandlage ▸ Alle Ausflüge inklusive**

▸ 2 ZwÜ/HP im Salzburger Land ▸ 4 x Ü/HP in einem der 4* Life Class Hotels in Portorož ▸ Ausflug nach Piran mit Bootsfahrt zu den Salinen inkl. Führung und örtl. Reiseleitung ▸ Ausflug nach Venedig mit Katamaran-Überfahrt von Piran nach Venedig und zurück ▸ Ausflug nach Istrien mit Stadtführung in Pula und Aufenthalt in Rovinj mit örtl. Reiseleitung ▸ Nutzung der Hallenbäder in den Thermen ▸ Strandeintritt in Portorož ▸ uvm.

**ab € 1439,-**

## Chiemsee und Berchtesgadener Land
Seeidyll und Bergerlebnis

**6 Tage Busreise vom 08.06.-13.06.2026**

**BERGERHOLUNG AM SEE!**
**▸ Hotel in direkter Seelage ▸ Viele Freizeitmöglichkeiten ▸ Halbpension inklusive**

▸ 5 x Ü/HP im Hotel Luitpold am See ▸ „Zeit für mich!": Genießen Sie Ihren Urlaub in Prien am Chiemsee in vollen Zügen ▸ DAS GÖNN' ICH MIR (Zusatzk.): Ausflug Bayrisch Zell mit Wendelstein, Alpenrundfahrt mit Klangerlebnis, Königsee und Berchtesgaden inkl. Schifffahrt. Alle Ausflüge auch als ermäßigtes Paket möglich

**ab € 1039,-**

## Nordfriesischer Inselzauber
Moin aus Dagebüll, Föhr, Sylt und Hallig Hooge

**5 Tage Busreise vom 25.05.-29.05. | 17.08.-21.08.2026**

**INSELERLEBNIS UND NORDSEEKÜSTE!**
**▸ Inklusive Besuch der Insel Sylt mit Inselrundfahrt und Freizeit ▸ Planwagenfahrt auf Hallig Hooge**

▸ 4 x Ü/HP im 3* Hotel Neuwarft Dagebüll ▸ Tagesausflug Insel Sylt mit Syltshuttle Niebüll-Westerland und Fährüberfahrt List/Sylt – Römö, Inselrundfahrt ▸ Tagesausflug Hallig Hooge mit Fährüberfahrt ab/bis Schlüttsiel und Planwagenfahrt ▸ DAS GÖNN' ICH MIR (Zusatzkosten): Tagesausflug Insel Föhr inkl. Rundfahrt mit dem Inselbus

**ab € 799,-**

## BILDERBUCHLANDSCHAFTEN *und zauberhafte Städte*




NEU!

## Sommerträume in Südschweden
Tradition, Natur und nordischer Charme

**8 Tage Busreise vom 01.07.-08.07.2026**

**SCHWEDEN KOMPAKT!**
**▸ Astrid Lindgren Welt: Kindheitserinnerungen werden lebendig ▸ Glasbläserkunst: Hytsilabend mit smaländischem Essen ▸ Elchpark ▸ Göta-Kanal ▸ Schärenkreuzfahrt**

▸ Fährüberfahrt inkl. Ü/F ▸ 6 x Ü/F in guten Mittelklassehotels ▸ 4 x Abendessen im Hotel ▸ Stadtführungen in Stockholm, Uppsala ▸ Eintritt Elchpark ▸ Hytsilabend mit Glasbläservorführung ▸ Eintritt Astrid Lindgrens Näs Gärten und Ausstellung ▸ Fahrt auf dem Göta-Kanal ▸ Eintritt und Führung Schloss Gripsholm ▸ Schärenkreuzfahrt mit Abendessen in Stockholm ▸ uvm.

**ab € 1799,-**

## Die Perlen Norditaliens
Lago Maggiore und Blütenpracht der Riviera

**8 Tage Busreise vom 04.05.-11.05.2026**

**ITALIENS NATUR- UND KÜSTENSCHÖNHEITEN ERLEBEN!**
**▸ Atemberaubende Natur am Lago Maggiore ▸ Blütenpracht an der Palmenriviera**

▸ 2 x ZwÜ/HP in ausgesuchten Mittelklassehotels ▸ 2 x Ü/HP im 3* Mittelklassehotel am Lago Maggiore ▸ 3 x Ü/HP im 4* Hotel Ai Pozzi Village in Loano ▸ Ausflug Borromäische Inseln inkl. Schifffahrt und Eintritt Palazzo Isola Bella und Gärten ▸ Ausflug Monferrato und Asti inkl. Weinprobe und kl. Imbiss ▸ Ausflug Monaco und Menton ▸ Ausflug nach Albenga und Alassio ▸ Cappuccino und Baci die Alassio in einem Café

**ab € 1329,-**

NEU!

## Unbekannter Norden Frankreichs
Zwischen Dünen, Klippen und Charme

**8 Tage Busreise vom 12.06.-19.06.2026**

**FRANKREICHS STILLE SCHÖNHEIT!**
**▸ Lille mit flämischem Charme ▸ Bootsfahrt im Marais Audomarois ▸ Kunstgenuss im Musée La Piscine ▸ Elegante Seebäder**

▸ 7 x Ü/HP in guten, landestypischen Mittelklassehotels ▸ Stadtführung Lille ▸ Besuch in Cassel ▸ Eintritt Museum La Piscine Musée d'Art et d'Industrie in Roubaix ▸ Bootsfahrt durch das Marais Audomarois ▸ Ausflug Opalküste ▸ Ausflug entlang Küste der Picardie ▸ Eintritt & Führung Garten von Ifs ▸ Eintritt Schloss Chantilly inkl. Park & Stallungen ▸ uvm.

**ab € 1629,-**

## Alpenflair in Garmisch-Partenkirchen
Traumhafter Urlaub am Fuß der Zugspitze

**6 Tage Busreise vom 21.06.-26.06.2026**

**MODERN UND BESONDERS!**
**▸ Wohlfühlurlaub mit Wellness im aja ▸ Vielfältige Freizeitmöglichkeiten**

▸ 5 x Ü/HP im aja Garmisch-Partenkirchen ▸ Nutzung des Schwimm-, Sauna-, Ruhe- und Fitnessbereichs ▸ Ortsführung in Garmisch-Partenkirchen ▸ Ausflug Oberammergau und Kloster Ettal ▸ DAS GÖNN' ICH MIR (Zusatzk.): Ausflug Bayerische Königsschlösser

**ab € 1079,-**

*Einladung zum*

# TAG DER REISE

**JETZT TICKETS SICHERN**

KOMMEN SIE VORBEI UND ENTDECKEN SIE DIE **SCHÖNSTEN ZIELE**

**AM SONNTAG, 25.01.2026**

## PROGRAMM
Freuen Sie sich auf unterhaltsame Vorträge und jede Menge Informationen zu Land & Leuten!

10:30 Uhr: Schweizer Bergwelt – Mit Bernina- & Glacier-Express
10:45 Uhr: Cinque Terre & Ligurien - Italien wie gemalt
11:15 Uhr: Flugrundreise Kenia – die Magie Afrikas
11:30 Uhr: Rundreise durch Polen, Südschweden & Dänemark
12:00 Uhr: Flusskreuzfahrt mit A-ROSA Viva auf der Seine mit Paris
12:15 Uhr: Zauberhaftes Paris
12:45 Uhr: Baltische Impressionen – Rundreise durch Polen, Litauen, Lettland, Estland & Schweden
13:00 Uhr: Rad & Schiff – Nordholland & Friesland
13:30 Uhr: Flugrundreisen Sizilien & Apulien
13:45 Uhr: Flandern – Gent, Brügge, Brüssel & Antwerpen
14:15 Uhr: Königliche Sommerfestivals an der Loire
14:30 Uhr: Königsstadt Krakau
15:00 Uhr: Flusskreuzfahrt mit MS Ariana auf der Donau
15:15 Uhr: Waren an der Müritz – Radurlaub oder Erlebnisreise
15:45 Uhr: Nordfrankreich erleben – Geheimtipps zwischen Ärmelkanal & Paris
16:30 Uhr: Flusskreuzfahrten mit MS Lady Diletta | Hollands Grachten & Flanderns Kunst

SchmidtTerminal Wolfenbüttel | 10:30 bis 17:00 Uhr | Eintritt nur € 5,-** | Anmeldung erforderlich unter Tel.: 05331 - 884 -222 oder in unseren Reisebüros.
** Der Betrag wird Ihnen erstattet, wenn Sie an diesem Tag eine Reise aus unseren DER SCHMIDT Katalogen buchen.

## IHR URLAUB *voller Ereignisse*

### Sommer am Lago Maggiore
Prächtiges Flair vor alpiner Kulisse

**9 Tage Busreise vom 03.07.-11.07.2026**

**ITALIENISCHES FLAIR!**
**▸ Traditionshotel direkt an der Seepromenade ▸ Alle Ausflüge inklusive ▸ NEU: Mit Ausflug nach Locano**

▸ 2 x Ü/HP im Raum Schwarzwald und im Allgäu ▸ 6 x Ü/HP im 4* Hotel Milan Speranza au Lac in Stresa ▸ Ausflug Borromäische Inseln mit Motorbootfahrt und Eintritt und Führung Isola Bella ▸ Ausflug Lugano und Como mit örtl. Reiseleitung ▸ Ausflug Ortasee mit Schifffahrt und örtl. Reiseleitung ▸ Ausflug nach Locarno inkl. Fahrt mit der Standseilbahn zur Madonna del Sasso

**ab € 1439,-**

NEU!

### Auszeit in Bad Saarow am Scharmützelsee

**5 Tage Busreise vom 15.06.-19.06.2026**

**EINE REISE ZUM DURCHATMEN!**
**▸ Aktiv und fit auf Reisen ▸ Genuss und Wohlbefinden in Ihrem Urlaubshotel ▸ Zauberhafte Landschaften und besondere Erlebnisse**

▸ 4 x Ü/HP im aja Resort Bad Saarow ▸ Nutzung des Schwimm-, Sauna- und Fitnessbereichs ▸ Stadtführung in Potsdam ▸ Panoramafahrt rund um den See ▸ Ausflug in den Spreewald mit gemütlicher Kahnfahrt und Kaffeetrinken

**ab € 839,-**

### Schwarzwald trifft Elsass
Tradition, Wein und Lebensfreude

**6 Tage Busreise vom 28.06.-03.07.2026**

**ERLEBNISSE INKLUSIVE!**
**▸ Schwarzwald-Traditionen ▸ Zauberhafte Landschaft ▸ Romantische Städte ▸ Ortskundige Reiseleitung**

▸ 5 x Ü/HP im 3*S Hotel Gasthof Schieble in Kenzingen ▸ Schwarzwaldrundfahrt ▸ Ausflug Elsässische Weinstraße mit Colmar und Riquewihr ▸ Ausflug Titisee - Schluchsee – St. Blasien ▸ Ausflug Freiburg und Kaiserstuhl ▸ Präsentation: Herstellung einer Schwarzwälder Kirschtorte mit anschließendem Verzehr ▸ Ortskundige Reiseleitung bei allen Ausflügen

**ab € 889,-**

### Reisen mit DER SCHMIDT
*Unsere Leistungen:*

- Fahrt im modernen Reisebus
- DER SCHMIDT-Taxi-Service von der Haustür zum Abfahrtsort & zurück*
- DER SCHMIDT Bus zum Bus Service**
- Preis gültig bei Eigenanreise zum Zustiegsort

Für alle Reisen **bis 4 Tage / *ab 5 Tage Reisedauer und teilweise mit Zuschlag (außer Sonderreisen).

DER SCHMIDT
Urlaub mit Herz

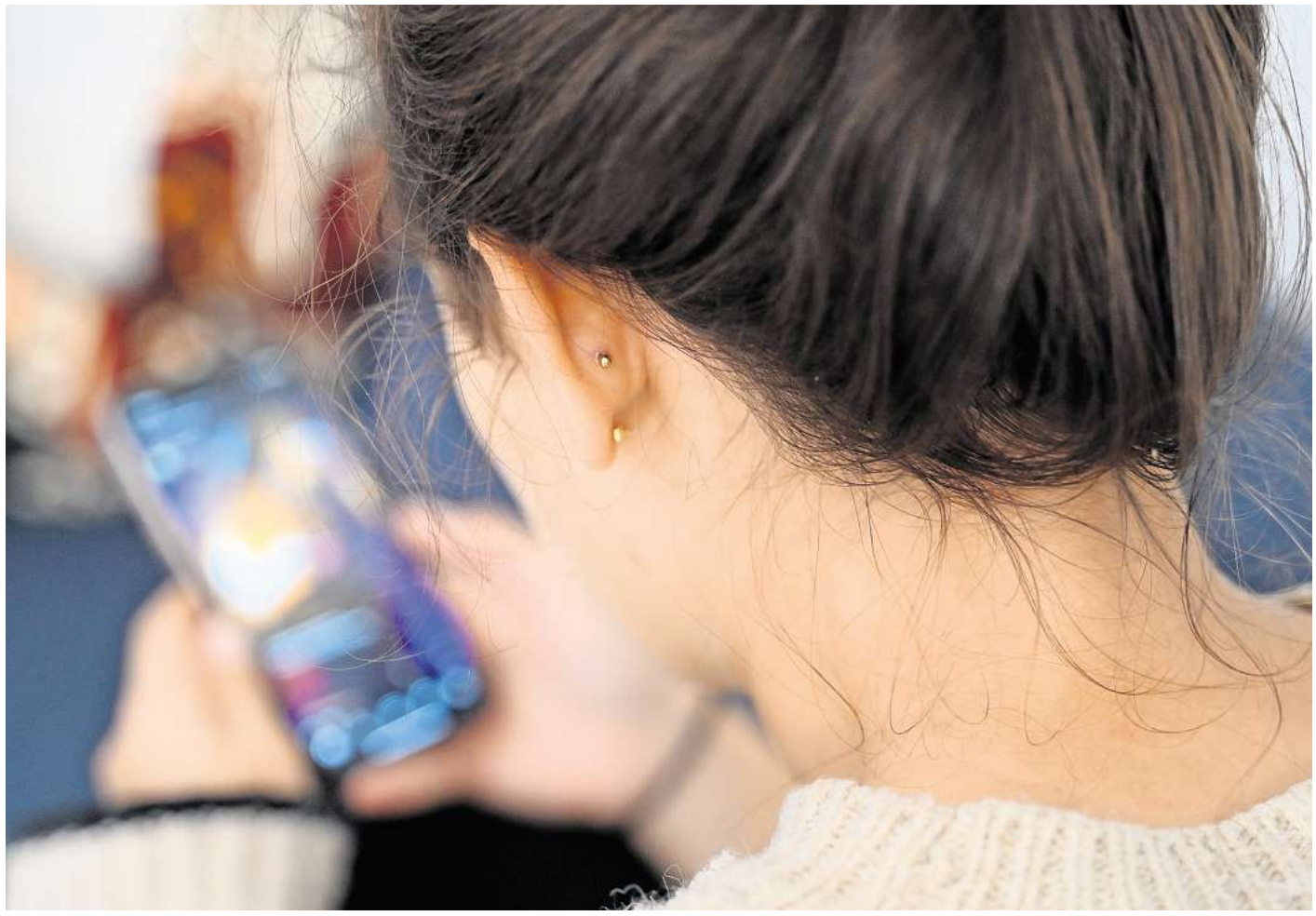
**Reisebüro Schmidt im SchmidtTerminal**
Halchtersche Str. 33 · Wolfenbüttel
**Tel.: 05331 - 884 - 222**

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

*Wir freuen uns auf Sie!*

3577501_002426

# Social Media: Wann Vergleiche stressen oder trösten



Gerade auf Social Media vergleichen wir uns viel mit anderen. Das kann Druck erzeugen. FOTO: NIKLAS GRAEBER/DPA/DPA-MAG

Alle anderen sind schöner, glücklicher und erfolgreicher: Ständige Vergleiche können sich schnell negativ auf unseren Selbstwert und unsere Zufriedenheit auswirken.

Soziale Netzwerke wie Instagram, Tiktok, Linkedin und Co. verstärken das oft. Dort sieht man häufig inszenierte Momentaufnahmen - makellose Selfies, Traumurlaube, Erfolgsgeschichten. Dass sie kaum die Realität widerspiegeln, gerate aber oft in Vergessenheit und erhöhe den Druck, sagt die Psychologin Sonia Jaeger. Orientierung oder Motivation findet man dadurch selten; meist fühlt man sich sogar schlechter.

Das Vergleichen gab es zwar schon vor Social Media, doch „die Schwierigkeit bei Social Media ist, dass es einfach maximal verfügbar ist“, sagt Elisabeth Dallüge, Psychologische Psychotherapeutin und stellvertretende Bundesvorsitzende der Deutschen PsychotherapeutenVereinigung. Innerhalb von Minuten können wir uns mit Hunderten von Menschen messen.

Algorithmen verstärken das, indem sie bevorzugt Inhalte zeigen, die wir bereits kennen, weil eine entsprechende Präferenz bei uns festgestellt wurde: „Und wenn die Präferenz auf den eigenen Unsicherheiten basiert, kriege ich natürlich noch mehr davon vorgeschlagen“, so Dallüge.

Gerade in Phasen von Umbrüchen kann das Druck und Wertung erzeugen - etwa in Themen wie Elternschaft oder Beziehung, wo Normen vermittelt werden, an denen man sich messen soll, so Dallüge.

Was dagegen hilft?

Außerdem wichtig: Social Media kann Elisabeth Dallüge zufolge auch Chancen eröffnen. Denn soziale Medien erlauben auch Vergleiche mit Menschen, die früher weniger sichtbar waren - etwa zu sexueller Identität oder Diskriminierungserfahrungen. Und manchmal könne ein Vergleich auch tröstlich sein, weil er zeigt, dass man mit seinen Erfahrungen nicht allein ist. (DPA)

# Orthopäde gibt Tipps fürs Laufen im Winter

Bei winterlichen Temperaturen in die Laufschuhe schlüpfen? Dagegen spricht nichts - zumindest, wenn das Thermometer nicht minus 10 Grad oder sogar weniger anzeigt.

Bei derart eisigen Temperaturen - und auch bei Glätte - pausieren Joggerinnen und Jogger besser oder verlegen ihr Training aufs Laufband drinnen, wenn möglich. Dazu rät der Orthopäde Martin Rinio von der Gelenk-Klinik Gundelfingen.

Denn: Je kälter es ist, desto schlechter werden unsere Muskeln, Bänder und Sehnen durchblutet. „Sie sind somit weniger elastisch und anfälliger für Verletzungen“, so Martin Rinio. Dazu kommt, dass die trockene und eisige Luft die Atemwege belastet.

Damit es (sich) im Winter gut läuft, kann man diese Dinge beachten:

Nah am Körper befinden sich dabei atmungsaktive Stoffe, die den Schweiß rasch vom Körper wegleiten, rät die Gesellschaft für Orthopädisch-Traumatologische Sportmedizin (GOTS). Die Funktionswäsche ist dabei die bessere Wahl als das Baumwollshirt. Letzteres bleibt nämlich vergleichsweise lange feucht, wodurch der Körper schneller auskühlt.

Als Zwischenschicht eignet sich etwa ein langärmliges Shirt aus Merinowolle, da sie gut wärmt. Darüber ist eine atmungsaktive Laufjacke optimal.

Wichtig: Das Sportoutfit sollte nicht so warm sein, dass man darin übermäßig schwitzt. Trocknet all der Schweiß, kühlen Läuferinnen und Läufer nämlich schnell aus.

Sehen und von anderen gesehen werden: Gerade, wer in Dämmerung und Dunkelheit unterwegs läuft, sollte Martin Rinio zufolge mit einer Stirnleuchte und Reflektoren ausgestattet sein.

Knie hochziehen, Beine schwingen, lockeres Einlaufen: Gerade im Winter sollte das Aufwärmen nicht zu halbherzig ausfallen - eben um die Verletzungsgefahr zu reduzieren. „Der Körper benötigt einfach längere Zeit, um auf die richtige Betriebstemperatur zu kommen“, sagt Rinio.

Atmen wir durch die Nase statt durch den Mund, kommt die Luft angewärmt in der Lunge an - das belastet die Atemwege weniger. Gerade bei Minustemperaturen ist es zudem eine gute Idee, ein dünnes Tuch über Mund und Nase zu ziehen, um die Lunge zu schützen.

Der Lauf ist geschafft, nun ist das Dehnen dran. Das sollte aber lieber in warmer Umgebung, also drinnen, stattfinden, rät der Experte. Das belastet Bänder und Muskeln weniger. Dazu kommt: Wer verschwitzt in der Kälte steht, kühlt schnell aus. (DPA)



Joggen bei winterlichen Temperaturen ist möglich. FOTO: ZACHARIE SCHEURER/DPA-MAG

## Gut versichert im Skiurlaub: Diese Policen braucht es

Ein Skiurlaub zählt zu den eher riskanten Reisen. Auf den Pisten besteht immer die Gefahr, sich selbst oder andere zu verletzen.

Wie zu Hause seien deshalb auch im Schnee eine Berufsunfähigkeits- und eine Privathaftpflichtversicherung unverzichtbar, rät der Bund der Versicherten (BdV). Geht es über die Grenze, sollte man darüber hinaus eine Auslandsreisekrankenversicherung abgeschlossen haben.

Laut BdV nicht existenziell, aber oft sinnvoll für Winterurlauber: eine private Unfallversicherung. Sie sichert demnach eine unfallbedingte Invalidität ab und übernimmt bestenfalls die Kosten für Rettungs- und Bergungseinsätze – die in Bergen schnell mehr als Zehntausend Euro kosten. Ob und bis zu welchem Betrag Bergungskosten mitversichert sind, sollte man prüfen. Auch die Auslandsreisekrankenversicherung zahlt diese je nach Vertrag. (DPA)

FUHRMANN MUNDSTOCK Mein Reiseprofi

**2 % Frühbucherrabatt ***

**Haustürabholung zubuchbar!**



Fordern Sie kostenlos unseren neuen Katalog an unter:

**www.fumu-reisen.de**

# Kur- und Wellness-Urlaub in Swinemünde und Kolberg

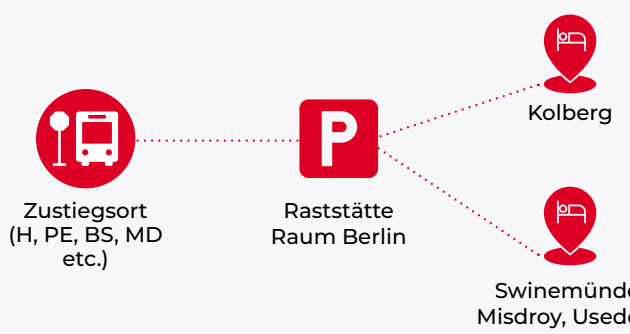
**Jetzt mit neuer Anreiselogistik**

## VORTEILE EINER KURREISE MIT FUHRMANN MUNDSTOCK:

- Variable Aufenthaltsdauer durch ganzjährig wöchentliche Anreise
- Hotels verschiedener Ausstattung und Preisklassen auswählbar
- Kurpakete bei Kurreisen bereits inkludiert
- Ausgewählte Hotels auch ohne Anwendungen als reine Urlaubsziele buchbar (dann auch Wellnesspakete zubuchbar)

## VORTEILE UNSERER NEUEN, OPTIMIERTEN AN- UND ABREISELOGISTIK:

- **Deutlich spätere Abfahrt ab Ihrem Heimatort** (Raum Hannover ca. 7:30 Uhr, Braunschweig ca. 08:30 Uhr, Magdeburg ca. 10:00 Uhr)
- **Frühere Abreise ab Swinemünde (ca. 09:00 Uhr) – Kein Warten auf gepackten Koffern im Hotel**
- **Frühere Rückankunft im Heimatort** (Magdeburg ca. 16:30 Uhr, Braunschweig ca. 18:00 Uhr, Hannover ca. 19:00 Uhr)






## LEISTUNGEN UNSERER KURREISEN:

- Fahrt im Luxusreisebus ab Zustiegsort bis Treffpunkt im Raum Berlin und zurück
- Weiterreise an den Urlaubsort mit ****Fernreisebus und zurück
- Ggf. Hoteltransfer (Kleinbus/Taxi) ab zentralem Punkt im Urlaubsort
- 7 bzw. 14 x Übernachtung im gebuchten Hotel
- 7 bzw. 14 x gebuchte Verpflegung
- Kurpaket bei Kurreisen (mind. 1 physiotherapeutisches bzw.-ärztliches Eingangsgespräch und 2 Anwendungen/Werktag)
- deutschsprachige Reisebetreuung vor Ort

## SWINEMÜNDE UND MISDROY

### °°°Hotel Villa Rezydent



**Lage:** Kurviertel, ca. 50 m zum Strand

**Ausstattung:** Bar, Lift, Restaurant, Hallenbad, Sauna, Kurabteilung uvm.

**Verpflegung:** HP bzw. VP

**ab 14.03. bis 07.11.26**
**jeden Samstag** **ab 749,- €**

### ****sup. Hotel Hamilton



**Lage:** Kurviertel, ca. 150 m zur Promenade, ca. 200 m zum Strand

**Ausstattung:** Bar, Lift, Restaurant, Schwimmbad, Whirlpool, Sauna, Dampfbad, Salzgrotte, Kurabteilung uvm.

**Verpflegung:** HP bzw. VP

**ab 14.03. bis 07.11.26**
**jeden Samstag** **ab 799,- €**

## KOLBERG

### °°°Hotel Ikar



**Lage:** zentral bei Promenade und Kurviertel, ca. 150 m zum Strand, ca. 1,2 km zur Altstadt

**Ausstattung:** Bar, Lift, Restaurant, Schwimmbad, Sauna, Whirlpool, Kurabteilung uvm.

**Verpflegung**: VP

**ab 14.03. bis 07.11.26**
**jeden Samstag** **ab 649,- €**

### °°°°°Hotel Ikar Plaza



**Lage:** ca. 150 m zur Ostsee, ca. 2,5 km zur Altstadt

**Ausstattung:** Bar, Lift, Restaurant, Schwimmbad, Sauna, Whirlpool, medizinisches Behandlungszentrum uvm.

**Verpflegung:** HP bzw. VP

**ab 14.03. bis 07.11.26**
**jeden Samstag** **ab 619,- €**

**Weitere Hotels finden Sie in unserem aktuellen Katalog oder auf unserer Internetseite**

**Buchung und Beratung unter 0531 - 250 99 30 oder im Reisebüro**

**www.fumu-reisen.de • info@fumu-reisen.de**

Besuchen Sie uns im Internet

Veranstalter: Reisepartner Fuhrmann Mundstock international GmbH • Ernst-Böhme-Str. 17 b • 38112 Braunschweig

Es gelten die aktuellen AGB des Reiseveranstalters. Druckfehler und Änderungen vorbehalten. * Sie erhalten bei Buchung bis 4 Monate vor Reisebeginn 2% Preisnachlass auf den Reisegrundpreis.

3274901_002426

# Mit diesen Tricks bewegen wir uns (wirklich) mehr

Bewegung ist gesund und tut uns gut. Das wissen wir alle, haben es tausendmal gelesen. Seltsam nur, dass dieses Wissen aus unserem Kopf wegradiert scheint, wenn das Sofa seinen Charme spielen lässt. Jetzt nach dem langen Tag noch die Yogamatte ausrollen? Oder in die Laufschuhe schlüpfen? Och, nö!

Warum scheitern viele von uns dabei, nachhaltig Bewegung und Sport in den Alltag einzubauen?

„Studien zeigen: Häufig fehlt nicht der Wille, sondern ein realistischer Plan", nennt Prof. Julia Krampitz von der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHfPG) den Knackpunkt. „Wer nur denkt „Ich sollte mehr Sport machen", bleibt oft im Wunschmodus. Wer konkrete, wiederkehrende Mini-Schritte plant, kommt eher in die Umsetzung."

Entscheidend ist die Vorsilbe „Mini": Es geht zunächst nicht darum, im großen Stil Sporteinheiten - viermal die Woche ins Fitnessstudio oder Joggen - ins Leben einzubauen, so Julia Krampitz. Der Fokus liegt auf kleinen, aber regelmäßigen Bewegungshäppchen. Beispiele:

Zwei Dinge sind dabei der Psychologie-Professorin zufolge wichtig. Erstens: Die Bewegungshäppchen sollten einen Anker haben, also an eine wiederkehrende Alltagssituation geknüpft sein. Zweitens: Sie sollten so klein sein, dass sie in uns wenig inneren Widerstand auslösen. Beides sorgt dafür, dass wir dranbleiben.

Kniebeugen und Schritte sammeln: Das mag erst mal nach wenig klingen. Aber: Diese Bewegungshäppchen summieren sich auf, sorgen für einen aktiveren Alltag - und zahlen auf Gesundheit und Wohlbefinden ein. Noch ein großer Pluspunkt: Bewegung wird dadurch zur Gewohnheit. Wir haben das gute Gefühl: „Endlich habe ich etwas, was ich mir vorgenommen habe, auch geschafft."



Mittagspause oder Feierabend heißen: Spaziergang. Feste Routinen erleichtern uns das Dranbleiben. FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-MAG

Dennoch ist es gut, insgesamt ein gewisses Maß an Bewegung anzupeilen. Orientieren kann man sich an den Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO).

Sie rät Erwachsenen wöchentlich zu mindestens 150 bis 300 Minuten moderatem Ausdauertraining wie zügigem Gehen oder Radfahren. Alternativ kann man sich auch 75 bis 150 Minuten intensives Ausdauertraining pro Woche vornehmen, etwa in Form von Intervallläufen. Zusätzlich lautet der Rat: an mindestens zwei Tagen pro Woche kräftigende Übungen für alle größeren Muskelgruppen einbauen.

Diese Empfehlungen umzusetzen, fällt leichter, wenn wir Sportarten finden, die uns wirklich Spaß machen. Die eine fordert sich lieber an der Boulderwand heraus, der andere trainiert gern mit Gewichten, die Dritte blüht beim Jazzdance auf. Fündig geworden? Sehr gut. Wer nun diese beiden Tipps beachtet, legt den Grundstein fürs langfristige Dranbleiben:

Auch wenn wir uns eine Sportroutine aufgebaut haben: Es wird weiterhin Tage geben, an denen das Sofa gewinnt. 45 Minuten Power-Pilates? Unvorstellbar.

Dann ist die beste Strategie, das volle Programm durch eine Minimalversion zu ersetzen. Heißt: „Egal, wie müde ich bin - ich bewege mich mindestens fünf Minuten", wie Julia Krampitz sagt. Die Logik: Fünf Minuten sind besser als null.

„Wer danach aufhören möchte, darf das", sagt die Professorin der Fachbereiche Psychologie und Gesundheitsförderung. „Oft entsteht unterwegs doch Lust auf mehr. Entscheidend ist das Erleben: „Ich handle trotzdem", statt „Ich habe wieder versagt"." (DPA)

VITALITÄT IN DER DUNKLEN JAHRESZEIT




32242201_002425

# Was Patientinnen und Patienten wissen sollten

Beim ersten Besuch in einer Arztpraxis müssen Patientinnen und Patienten meist einen Anamnesebogen ausfüllen. Nicht jede Frage muss beantwortet werden. „Wenn man sich mit einzelnen Angaben unwohl fühlt, kann man diese offenlassen", sagt Anja Lehmann von der Stiftung Unabhängige Patientenberatung Deutschland (UPD) im Magazin „Senioren Ratgeber" (aktuelle Ausgabe 01/2026).

Wichtige Informationen wie Vorerkrankungen, Allergien oder regelmäßig eingenommene Medikamente sollten jedoch angegeben werden - sie dienen der eigenen Sicherheit.

Fehler oder Lücken lassen sich später korrigieren. Patientinnen und Patienten haben außerdem das Recht, ihre Patientenakte einzusehen. Dazu gehört auch der Anamnesebogen. Die erste Kopie muss kostenlos sein.

Unklare Fragen dürfen gestellt werden. Ärztinnen und Ärzte sind verpflichtet, verständlich zu informieren. Wer Unterstützung braucht - etwa wegen Seh- oder Gedächtnisproblemen - darf eine Begleitperson mit in die Praxis bringen.

Vorsicht ist bei zusätzlichen Formularen geboten, etwa zu Individuellen Gesundheitsleistungen (IGeL). Diese sind meist selbst zu zahlen. Über Nutzen, Risiken und Kosten müssen Patienten vorher mündlich aufgeklärt werden. (DPA)



Wichtige Informationen sollten im Anamnesebogen angegeben werden. FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-MAG

# 5 KI-Befehle, die den Arbeitsalltag leichter machen

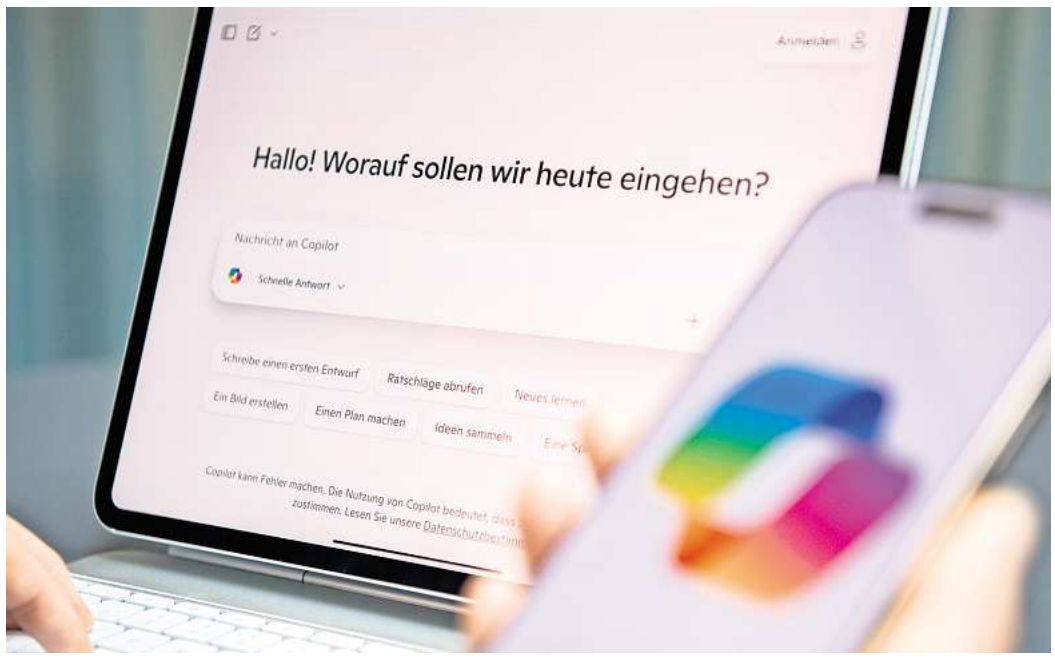
Ob im Büro, im Handwerk oder in kreativen Berufen: Künstliche Intelligenz lässt sich fantastisch als Werkzeug einsetzen, um Routineaufgaben zu vereinfachen. Sophie Hundertmark, Beraterin zum Thema KI, verrät ihre liebsten Befehle für Assistenten wie ChatGPT, Gemini oder Perplexity.

Wichtig: „Prüfen Sie alle Antworten kritisch und verzichten Sie darauf persönliche Daten von Mitarbeitern, Kollegen oder sich selbst einzugeben“, rät KI-Expertin Sophie Hundertmark.

Bedanken müssen Sie sich übrigens bei der Maschine nicht. „Kein Bitte und kein Danke, denn zusätzliche Daten verbrauchen mehr Strom und sind damit verschenkte Energie“, so die Expertin.

Sie tun sich schwer mit einer Entscheidung oder möchten eine ausgewogene Auflistung aller Vor- und Nachteile verschiedener Optionen? Hier hilft der KI-Befehl, auch Prompt genannt „Erstelle eine Pro - und Contra-Liste zum Thema ...“.

KI Assistenten können jede Menge. Zum Beispiel: den Arbeitsalltag strukturieren, Aufgaben priorisieren, Mails formulieren, Protokolle erstellen, Inspiration liefern. Brauchen Sie alles gar nicht? Dann lassen Sie ihn doch selbst analysieren, wo genau er am besten helfen kann. Sophie Hundertmark empfiehlt: „Fragen Sie doch einfach: 'Wo genau könntest Du mir helfen?“ oder „Stelle mir Fragen zu meinem Arbeitsalltag, um herauszufinden, wie ich ihn effizienter gestalten kann.“



Ob zur Inspiration oder als Organisationshelfer: Wer Chatbots clever einsetzt, kann sich im Arbeitsalltag Erleichterung verschaffen. FOTO: NICO TAPIA/DPA-MAG

Für konkrete Hilfe oder konkrete Antworten empfehlen sich präzise Prompts. Aber manchmal ist es auch hilfreich offen zu formulieren. „Gut funktioniert zum Beispiel 'Inspiriere mich zum Thema ....' oder 'Welche Trends und Innovationen habe ich 2026 zu erwarten?'“, rät Sophie Hundertmark. Wer es noch geistreicher möchte, für den ist eventuell auch der Prompt „Wie würden die fünf größten Denker der Geschichte Frage X beantworten?“.

KI als Lernpartner für trockene Inhalte? Das geht. Zum Beispiel kann ein KI-Assistent Lerninhalte kreativ aufbereiten, sodass man sie sich besser merken kann. „Eine lustige und hilfreiche Art der Aufbereitung ist, sich einen Comic erstellen zu lassen“, so die Expertin.

Perspektivwechsel schaden nie. KI kann dabei helfen. Sind Sie unsicher wie eine Mail beim Empfänger aufgenommen wird, fragen Sie doch einfach beim KI-Assistenten nach. Natürlich kann der nicht in Köpfe gucken, aber eine erste Einschätzung zur Tonalität kann hilfreich sein.

Und zum Schluss noch ein universeller Rat der Expertin: „Haben Sie keine Angst vor dem Gebrauch von KI, probieren Sie einfach aus.“ Hält man sich an die Regeln (keine persönlichen Daten eingeben!), kann eigentlich nichts schiefgehen. (DPA)




# Neues Jahr, neue Leichtigkeit!
# Mit dem Nr. 1 CBD Gel in Pharmaqualität

## Chemische Schmerzgele fallen zurück, CBD boomt – das ist das neue Lieblingsgel

Belastungen gehören zum Alltag vieler Menschen: verspannte Muskeln, ein Gefühl von Steifheit am Morgen oder ein Ziehen nach langem Sitzen. Viele Verbraucher greifen dabei nicht zu Tabletten, sondern zu Gelen oder Salben.

**Vom Goldstandard zum Ladenhüter**

Es gibt sie auf chemischer oder pflanzlicher Basis – günstig oder teuer. Doch welches Gel kaufen Verbraucher in der Apotheke wirklich am meisten? Offizielle Apothekenzahlen zeichnen ein klares Bild: Chemische Gele verlieren an Bedeutung.

**Neuer Apotheken-Trend**

Bei den pflanzlichen Gelen wächst besonders eine Kategorie enorm: Gele mit dem Inhaltsstoff Cannabidiol, kurz CBD. CBD ist ein Wirkstoff der Cannabispflanze und macht anders als THC nicht high.





Die offiziellen Abverkaufszahlen aller Apothekenprodukte in Deutschland erhebt das Institut Insight Health**. Laut Institut lieben Verbraucher offensichtlich Gele mit CBD, hier sind die Verkaufszahlen auf nahezu 150 Prozent zu vorher gestiegen.

**Rubaxx CBD Gel: Die Nr. 1* aus der Apotheke**

Rubaxx Cannabis CBD Gel ist mit weitem Abstand das meistverkaufte CBD Gel in deutschen Apotheken*. Rubaxx überzeugt nicht nur durch einen sehr hohen CBD-Gehalt. Das Gel wurde zusätzlich mit Menthol und Minzöl angereichert. Beide aktivieren die Kälterezeptoren der Haut und sorgen so für einen angenehm kühlenden Effekt. Die Konsistenz zieht schnell ein, lässt sich leicht dosieren und hinterlässt keine Rückstände.

**Probieren Sie es noch heute selbst aus und fragen Sie in Ihrer Apotheke gezielt nach Rubaxx Cannabis CBD Gel.**

Für Ihre Apotheke:
**Rubaxx Cannabis CBD Gel**
(PZN 16330053)




RubaXX

**Jetzt** Rubaxx CBD Gel auf **rubaxx.de** bestellen und bis zu **17%**[1] **sparen!**

[1]gilt beim Kauf von mehreren Packungen

*CBD Gele; Absatz nach Packungen, Quelle: Insight Health, MAT 01/2025 • **Schmerz- und Muskelgele; Absatz nach Packungen, Quelle: Insight Health, MAT 07/2025 vs. MAT 07/2022 • Rubaxx Cannabis CBD Gel ist ein Kosmetikum und enthält CBD, kein THC. • Abbildungen Betroffenen nachempfunden

3008001_002426

**WO SOLL DIE NÄCHSTE REISE HINGEHEN?**
Der reisereporter verrät die schönsten Ziele in Deutschland und Europa – vom Meer bis an die Berge, von angesagten Orten bis zu echten Geheimtipps.
» **www.reisereporter.de/reiseziele**



FOTO: IMAGO IMAGES



# Eschwege: Eine der schönsten Fachwerkstädte Deutschlands

Mehr als **1000 Fachwerkhäuser**, verwinkelte Gassen und jede Menge Natur



Schöner Ausblick aus den historischen Fachwerkhäusern: Eschwege liegt am Ufer der Werra – und ist eine der schönsten Fachwerkstädte Deutschlands.

FOTO: IMAGO IMAGES/ DEPOSITPHOTOS

**Schmucke Giebel, kunstvolle Schnitzereien und eine Altstadt, die wirkt, als sei sie aus einem Geschichtsbuch gefallen: Eschwege im nordhessischen Werratal ist ein Reiseziel für alle, die Fachwerk lieben und gern entschleunigt unterwegs sind. Mehr als 1000 reich verzierte Häuser prägen das Stadtbild und machen einen Spaziergang durch die Altstadt zu einer Reise durch mehrere Jahrhunderte.**

Eschwege ist aber viel mehr als eine Fachwerk-Kulisse. Zwischen Werra, Werratalsee und sanften Mittelgebirgen verbindet die Stadt Kultur, Natur und Genuss auf engem Raum. Cafés, kleine Läden und kurze Wege sorgen dafür, dass sich Reisende hier schnell zu Hause fühlen.

## Eschwege: Die Stadt der 1000 Fachwerkhäuser

Eschwege mit seinen rund 19.000 Einwohnerinnen und Einwohnern gilt als eine der fachwerkreichsten Städte Deutschlands. Rund 1000 Fachwerkhäuser sind dort zu bewundern. Besonders im historischen Stadtkern reihen sich Gebäude mit kunstvollen Schnitzereien aneinander, heißt es auf der Website der „Deutschen Fachwerkstraße“, an der Eschwege liegt.

Das Alte Rathaus, das Raiffeisenhaus und zahlreiche Bürgerhäuser zeigen, wie vielfältig Fachwerk gestaltet sein kann – von figürlichen Darstellungen bis zu kunstvollen Zierbalken.

Der Rundgang durch die Altstadt führt vorbei an Bauwerken aus mehreren Jahrhunderten. Viele Stationen liegen nah beieinander, sodass sich Geschichte hier ganz nebenbei entdecken lässt. Stadtführungen werden regelmäßig angeboten – ideal für ausgedehnte Entdeckungstouren.

## Schloss, Kirchen und Stadtgeschichte ohne Umwege

Zentraler Blickfang von Eschwege ist das Landgrafenschloss mit seinem Dietemannturm. Zu jeder vollen Stunde dreht die Uhr des Turms mit dem Wahrzeichen der Stadt, dem Dietemann, eine Runde und erinnert an die lange landgräfliche Geschichte Eschweges. Im Innenhof plätschert der neuzeitliche Frau-Holle-Brunnen, der einen bewussten Kontrast zur historischen Kulisse setzt.



Der Blick vom Hohen Meißner ist atemberaubend.

FOTO: IMAGO IMAGES/ VOLKER PREUßER

Nicht weniger eindrucksvoll sind die beiden großen Kirchen der Stadt. Die Marktkirche St. Dionys beherbergt eine Fürstengruft, während die Neustädter Kirche St. Katharina mit einer der bedeutendsten Steinkanzeln Hessens beeindruckt. Beide Gotteshäuser sind tagsüber geöffnet und lassen sich gut in einen Stadtbummel integrieren.

Ein beliebtes Fotomotiv ist auch der Dünzebacher Tor-Turm, der kurz vor dem Eingang zur Neustadt steht. Er stammt aus dem 16. Jahrhundert und diente lange Zeit als städtisches Gefängnis – daher wird er umgangssprachlich auch „Diebesturm“ genannt. Heute ist er der einzige noch erhaltene Turm der früheren Stadtbefestigung – diese ist ebenfalls nur noch an wenigen Stellen in der Mauerstraße zu sehen.

## Museen, Gärten und Weltgeschichte im Kleinformat

Kulturinteressierte finden in Eschwege mehrere kleine Museen. Das Stadtmuseum zeigt unter anderem ein Modell der Stadt um 1750, Trachten aus dem Werratal und seltene historische Exponate. Direkt daneben liegt der Sophiengarten – eine grüne Oase mitten in der Altstadt, die jederzeit zugänglich ist.

Ein besonderes Kuriosum ist das Eschweger Zinnfigurenkabinett in der historischen Kemenate. Dort wird Weltgeschichte im Miniaturformat erzählt: von regionalen Szenen bis zu internationalen Geschehnissen, ergänzt durch handgefertigte Unikate und wechselnde Ausstellungen.

## Naturerlebnisse in unmittelbarer Nähe

Nur wenige Schritte vom Stadtkern und seinen Fachwerkhäusern entfernt beginnt die malerische Landschaft. Die Werra schlängelt sich durch das Tal, am Werratalsee treffen sich Badegäste, Spaziergängerinnen und Spaziergänger sowie Wassersportfans.

Darüber hinaus laden die Leuchtberge, der Schlierbachswald, die Hessische Schweiz und der Hohe Meißner zu Wanderungen mit weitem Blick ein. Diese Nähe von Stadt und Natur macht Eschwege besonders attraktiv für kurze Auszeiten. Wer möchte, kombiniert Kultur am Vormittag mit Bewegung am Nachmittag – ganz ohne lange Wege oder großen Planungsaufwand.

## Fachwerkfeste und besondere Termine 2026

Auch im Jahr 2026 hält Eschwege einige besondere Termine für Fachwerkfans bereit. Der Deutsche Fachwerktag am 31. Mai markiert den Auftakt des „Fachwerksommer ’26“, der mit Veranstaltungen und Kulturangeboten entlang der Deutschen Fachwerkstraße verbunden ist. Ziel ist es, Fachwerk als schützenswertes Kulturgut stärker sichtbar zu machen.

Für Reisende bedeutet das: zusätzliche Anlässe für einen Besuch, lebendige Innenstädte und ein Sommer, in dem Geschichte nicht nur betrachtet, sondern gefeiert wird.

Weitere Informationen findest du unter:
» **www.reisereporter.de/eschwege**

# Abschreibung: Nachweis wird wieder einfacher

Die steuerliche Abschreibung von Gebäuden folgt in Deutschland festen Regeln. Wer Eigentum vermietet, kann die Anschaffungs- oder Herstellungskosten eines Gebäudes so steuerlich auf dessen gewöhnliche Nutzungsdauer verteilen.

Eine aktuelle Entscheidung des Bundesfinanzministeriums verbessert die praktische Anwendung von Abschreibungen nun spürbar.

„Grundsätzlich werden Gebäude über sehr lange Zeiträume abgeschrieben, zum Beispiel 50, 40 oder 33 1/3 Jahre - je nach Art und Jahr der Fertigstellung“, sagt Daniela Karbe-Geßler vom Bund der Steuerzahler.

Es besteht jedoch die Möglichkeit, eine kürzere tatsächliche Nutzungsdauer anzusetzen, wenn diese im Einzelfall nachgewiesen wird und damit höhere jährliche Abschreibungsbeträge steuerlich geltend gemacht werden können. Genau an dieser Stelle begann in den vergangenen Jahren der Konflikt.

2021 stellte der Bundesfinanzhof klar, dass der Nachweis einer kürzeren Nutzungsdauer nicht auf bestimmte Gutachtenformen beschränkt ist. Zulässig seien vielmehr alle Methoden, die geeignet sind, den technischen oder wirtschaftlichen Verschleiß eines Gebäudes plausibel darzustellen.



Gilt die gewöhnliche Nutzungsdauer oder eine verkürzte? Steuerlich kann das für vermietete Immobilien einen großen Unterschied machen. FOTO: SEBASTIAN GOLLNOW/DPA-MAG

Im Jahr 2023 reagierte die Finanzverwaltung mit einem Schreiben, mit dem die praktische Anwendbarkeit erheblich eingeschränkt wurde. „In der Praxis verlangten viele Finanzämter nahezu ausschließlich aufwendige, teure Gutachten nach bestimmten Mustern“, so Karbe-Geßler. „Für viele Steuerzahler war die kürzere Nutzungsdauer damit faktisch kaum noch durchsetzbar.“

Mit einem neuerlichen Schreiben vom 1. Dezember 2025 vollzieht die Verwaltung nun eine Kurskorrektur und hebt das Schreiben aus dem Jahr 2023 auf. Damit gilt wieder uneingeschränkt die Rechtsprechung des Bundesfinanzhofs. Kern der Änderung ist, dass es keine bindenden methodischen Vorgaben mehr durch die Finanzverwaltung gibt und keine pauschale Beschränkung auf bestimmte Gutachter oder Gutachtenarten.

Maßgeblich ist allein, ob der Nachweis sachlich geeignet und nachvollziehbar ist. Dennoch muss das Gutachten sowie der Gutachter qualifiziert sein. Damit rückt der Gesetzeswortlaut wieder in den Mittelpunkt und nicht eine verwaltungsinterne Auslegung.

Für Vermieter und Immobilieninvestoren ist die Änderung von erheblicher Bedeutung, weil somit einfacher höhere Abschreibungen für Vermietobjekte möglich sind. „Eine kürzere Nutzungsdauer führt zu höheren jährlichen Abschreibungen und damit zu geringerer Steuerlast“, erklärt Karbe-Geßler.

„Technischer Zustand, wirtschaftliche Entwertung, bauliche Mängel oder rechtliche Nutzungseinschränkungen können wieder stärker berücksichtigt werden“, so Karbe-Geßler weiter. (DPA)

htp

Glasfaser für ...

NETZGESELLSCHAFT
Braunschweiger Land mbH

**Steinlah**
**Infoveranstaltung:**
**27.01. um 19 Uhr**

**Beratertage:**
**28. + 29.01. von 14 – 18 Uhr**
Haus des Dorfes
Schulstraße 2

**Hohenassel**
**Infoveranstaltung:**
**29.01. um 19 Uhr**

**Beratertage:**
**30.01. von 14 – 18 Uhr**
DGH Hohenassel
Burgdorfer Straße 12

**Nordassel**
**Infoveranstaltung:**
**28.01. um 19 Uhr**

**Beratertage:**
**29.01. von 14 – 18 Uhr**
Bode´s Kartoffelscheune
Nettlinger Straße 1

**Vertriebspartner:**
EDV-Service Stubbe
05341/8335005
info@stubbe-edv.de

WOBtalk Salzgitter
05341/1864152
wobtalk-sz@wobtalk.de

**htp GmbH** kostenlose Hotline 0800/222 9 111 www.htp.net info@htp.net

36156301_002425

# Aha-Moment dank Quietscheentchen

VON BARBARA BARKHAUSEN

**Berlin.** Eine gelbe Gummiente als Rettung in Momenten der Verzweiflung? Das Reden mit einer Plastikente mag absurd wirken. Doch das sogenannte Rubber-Duck-Debugging gilt in der Informatik als erprobte Strategie – und verrät viel darüber, wie wir lernen.

Wer einmal verzweifelt vor einem halbfertigen Ikea-Regal gesessen hat, kennt die Situation nur zu gut: Schrauben, Bretter und Anleitungen liegen verstreut auf dem Fußboden herum, die Stunden verrinnen erfolglos, denn das Möbelstück will sich nicht so zusammensetzen lassen, wie es soll. In einem Moment der Frustration fängt man an, die einzelnen Schritte laut aufzusagen – und plötzlich fällt auf, dass ein entscheidendes Teil schlicht vergessen wurde. Siehe da: einmal korrigiert, fügt sich alles nahtlos zusammen – und das Regal steht einwandfrei da.

### Ursprung steht im Programmierhandbuch

„Es ist eine universelle Erfahrung: In dem Moment, in dem man versucht, ein Problem laut zu erklären, beginnt plötzlich alles Sinn zu ergeben“, schreibt Elliot Varoy, Dozent an der School of Computer Science der University of Sydney, in einem Beitrag für das Portal „The Conversation“.

Softwareentwickler haben diesem Phänomen einen Namen gegeben: „Rubber-Duck-Debugging“. Dahinter steckt die Idee, Probleme nicht nur im Kopf zu wälzen, sondern sie einer gelben Gummiente zu erklären – Schritt für Schritt, in Alltagssprache, so detailliert wie möglich, um Fehler oder Missverständnisse aufzudecken. Der Begriff stammt aus dem 1999 erstmals erschienenen Buch „The Pragmatic Programmer“ der beiden US-Amerikaner Andrew Hunt und David Thomas.

Dort wird erzählt, dass man sich eine Ente zulegen und ihr erklären solle, was der eigene Code eigentlich tun soll. „Gehe ins Detail, erkläre alles Zeile für Zeile“, lautet die Empfehlung. Die Wirkung setzt schnell ein: Wer die einzelnen Schritte laut ausspricht, merkt häufig, dass das, was er tun wollte, und das, was er tatsächlich getan hat, auseinanderklaffen. Die Differenz fällt auf – und der Fehler lässt sich beheben.

### Lautes Aussprechen strukturiert Gedanken

Varoy berichtet, dass er die Methode regelmäßig in seinen Einführungskursen an der Universität in Sydney einsetzt: „Ich bringe Rubber-Duck-Debugging oft in meinen Programmierunterricht ein, um Studierenden zu helfen, wenn sie nicht verstehen, warum ihr Code nicht funktioniert.“

Doch die Methode beschränkt sich nicht auf die Informatik. Sie ist im Grunde für alle nützlich, die bei einem Problem bei der Arbeit feststecken, eine Schreibblockade haben oder eine verwirrende E-Mail-Kette verstehen wollen.

Denn das laute Erklären zwingt Menschen, ihre Gedanken zu strukturieren und zu ordnen. „Die meisten von uns denken laut, wenn wir mit unseren ersten Büchern lernen, und lesen beim Lernen laut mit“, so Varoy. „Es hat etwas Erhellendes, Dinge laut auszusprechen – es hilft uns, ein Problem ‚zu hören‘, das unser Gehirn bisher nicht erkannt hat.“

Tatsächlich hat die Forschung bestätigt, dass diese Technik das Lernen verstärken kann. Die US-Wissenschaftler Logan Fiorella und Richard Meyer fanden heraus: Wer den Stoff so aufnimmt, als müsse er ihn anderen beibringen – und dies dann auch tatsächlich tut – entwickelt „ein tieferes und nachhaltigeres Verständnis des Materials“, schreiben sie.




FOTO: 2 H MEDIA / UNSPLASH

### Strategie des „Self-Explaining“

Das liegt daran, dass das Lehren zwingt, komplexe Inhalte in kleinere Bausteine zu zerlegen, mit vorhandenem Wissen zu verknüpfen und in logische Bahnen zu bringen. Auch die Strategie des „Self-Explaining“, also sich selbst etwas laut zu erklären, gilt heute als wissenschaftlich belegte Lernmethode.

Könnte man nicht ebenso gut mit einem Menschen reden? Der Haken: Menschen bringen Vorerfahrungen, Annahmen und Vorurteile mit. Sie interpretieren mit, ergänzen aus dem Gedächtnis – und übersehen dabei nicht selten den entscheidenden Fehler. Eine Gummiente hingegen schaut den „Gesprächspartner“ unvoreingenommen mit ihrem ausdruckslosen, niedlichen Gesicht an. „So albern es auch aussieht – das Erklären gegenüber der Gummiente zwingt dich, alles bis ins Detail zu formulieren“, schreibt Varoy.

### Warum aber ausgerechnet eine Ente und kein Mensch?

Natürlich muss es nicht unbedingt eine Ente sein. Auch ein anderer Gegenstand oder ein uninteressierter Gesprächspartner können denselben Zweck erfüllen. Manche Forschende haben sogar vorgeschlagen, statt des kleinen gelben Plastiktiers ein großes Sprachmodell wie ChatGPT zu nutzen – ein virtueller, allzeit präsenter Partner also, der dem Menschen nicht nur zuhört, sondern auch Verbesserungsvorschläge liefern kann. Andere experimentierten mit einer Ente, die bei Knopfdruck nickt oder kurze, neu¬trale Antworten gibt, um den Gesprächsfluss noch natürlicher wirken zu lassen.

Am Ende ist es egal, ob man einer Ente, einer Pflanze oder einem Computerprogramm erklärt, wo der Schuh drückt. Wichtig ist, dass man die eigenen Gedanken laut ausspricht.

# Nass und diesig? So gelingen trotzdem gute Fotos

Gute Fotos gibt's auch mit Dunstschleier oder Regenpfützen. Wenn man nur weiß, wie - und die richtige Ausrüstung hat. Das Fachmagazin „c't Fotografie“ erklärt in seiner aktuellen Ausgabe (1/26), wie man vermeintlich schlechtes Wetter auf effektvolle Bilder bannen kann.

Mit diesen Tipps und einem Stativ im Gepäck kann man auf die Suche nach Motiven gehen: Nebel: Er reduziert viele Motive auf ihre Grundform und verleiht einen geheimnisvollen Touch. Erhöhen Sie für atmosphärische Nebelfotos per Belichtungskorrektur (von +0,5 bis +1 EV) die Lichtmenge oder belichten Sie zwischen 10 Sekunden und mehreren Minuten Langzeit.

Regen: Für Spiegelungen auf nassen Straßen eignen sich kurze Belichtungszeiten von 1/250 Sekunde und kürzer.

Langzeitbelichtungen von 30 Sekunden und länger dagegen bieten sich für die leuchtenden Farben von Straßenlichtern an.

Sturm und Wind: Machen Sie mit langen Belichtungszeiten Bewegungen sichtbar. Auf sanfte Weise mit einer Belichtungszeit von 1/30 Sekunde, während mehrere Sekunden abstrakte Linienmuster schaffen. Wichtig: ein besonders stabiles Stativ.

Schnee: Die Foto-Experten raten für Schneeaufnahmen zu einer Belichtungskorrektur von +1 bis +2 EV. Damit erscheint der Schnee weiß statt grau. Bei extremem Sonnenlicht wirken die harten Kontraste besonders gut auf Schwarz-Weiß-Bildern. (DPA)



Mit langen Belichtungszeiten werden bei Wind und Sturm Bewegungen sichtbar. FOTO: JULIAN STRATENSCHULTE/DPA/DPA-MAG

# Freistellung: Das gilt bei Kindern über 12 Jahren

Auch wenn ein Kind älter als zwölf Jahre ist, können Eltern Anspruch auf eine bezahlte Freistellung von der Arbeit haben. Die Hürden hierfür sind allerdings hoch.

Grundlage ist das Bürgerliche Gesetzbuch (BGB): Demnach kann auch nach dem zwölften Geburtstag ein Anspruch auf bezahlte Freistellung bestehen – vorausgesetzt, es liegt eine schwerwiegende Erkrankung vor und die persönliche Betreuung ist zwingend notwendig, informiert die Arbeitnehmerkammer Bremen. Es gilt allerdings: Je älter das Kind, desto schwieriger wird es, die Notwendigkeit einer persönlichen Betreuung zu begründen.

Wichtig ist zudem der Blick in den Arbeitsvertrag. Denn die Regelungen des § 616 BGB, die eine bezahlte Freistellung ermöglichen, können vertraglich eingeschränkt oder ausgeschlossen sein. Ist das der Fall, bleibt Eltern bei einer schweren Erkrankung des Kindes lediglich die Möglichkeit, entschuldigt, aber unbezahlt freizunehmen.



Je älter das Kind, desto schwieriger wird es, die Notwendigkeit einer persönlichen Betreuung zu begründen. FOTO: ANNETTE RIEDL/DPA/DPA-MAG

Falls kein gesetzlicher Anspruch greift, lohnt sich ein Blick in Tarifverträge, Betriebs- oder Dienstvereinbarungen oder den eigenen Arbeitsvertrag. Fehlen dort entsprechende Regelungen, können Beschäftigte versuchen, mit ihrem Arbeitgeber individuelle Lösungen zu finden – etwa Überstundenabbau, mehr Homeoffice oder befristete Änderungen der Arbeitszeit.

Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer sollten sich frühzeitig informieren, rät die Kammer. Hilfestellungen bieten etwa das Pflegetelefon des Bundesfamilienministeriums oder regionale Pflegestützpunkte.

Wichtig zu wissen: Beschäftigte dürfen sich nicht selbst freistellen, sondern sollten immer das Gespräch mit dem Arbeitgeber suchen. Bei längeren unbezahlten Freistellungen ist außerdem ein Austausch mit der eigenen Krankenversicherung ratsam. (DPA)



Sexuelle Schwäche

# Sanfte Hilfe für harte Nächte

Mehr Stehvermögen, mehr Selbstvertrauen, mehr Nähe – so kann's gehen

**Sie sind ein aktiver Mann, aber haben im entscheidenden Moment mit Erektionsstörungen zu kämpfen? Mit dem rezeptfreien Arzneimittel Neradin (Apotheke) können Sie sexuelle Schwäche bekämpfen!**



Sexuelle Schwäche, wie z. B. Erektionsstörungen, beeinträchtigt das männliche Selbstbewusstsein oftmals stark. Doch es gibt einen Ausweg – dank Neradin!

**Zurück zu mehr Manneskraft**

Eine mangelnde Durchblutung kann die Ursache für Potenzprobleme sein. Hier setzt die Wirkkraft der besonderen Arzneipflanze Turnera diffusa an, die in Neradin enthalten ist! Ihrem Wirkstoff wird ein durchblutungsfördernder Effekt auf die Schwellkörper des Mannes zugeschrieben.

**Spontanen Sex wieder genießen**

Die Wirksamkeit von Neradin ist nicht vom Einnahmezeitpunkt abhängig. Durch die regelmäßige Einnahme kann der Sex wieder spontan und aus der Leidenschaft des Moments heraus entstehen. Nebenwirkungen oder Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln sind nicht bekannt.

Für Ihre Apotheke:
**Neradin**
(PZN 11024357)
**www.neradin.de**




Abbildung Betroffenen nachempfunden

NERADIN. Wirkstoff: Turnera diffusa Trit. D4. Homöopathisches Arzneimittel bei sexueller Schwäche. www.neradin.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing • Die Einnahme von Arzneimitteln über längere Zeit sollte nach ärztlichem Rat erfolgen.

3008101_002426

# Schluss mit Blähbauch!

Stress, wenig Bewegung oder eine ballaststoffarme Ernährung führen häufig zu einer reduzierten Darmaktivität. Der Transport der Nahrung durch den Darm dauert dann deutlich länger und die Verdauung gerät ins Stocken – unregelmäßiger Stuhlgang oder sogar Verstopfung sind die Folge. Noch dazu tritt häufig ein unangenehmer Blähbauch auf.

**Darmpassage erleichtern, gesunden Darm erhalten**

Forscher haben jetzt ein Produkt entwickelt, das den Darm in seiner natürlichen Funktion unterstützt (Kijimea Regularis PLUS, Apotheke). Es enthält Methylcellulose und Psyllium, welches hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten[1]. Denn es quillt im Darm auf und dehnt die Darmmuskulatur so sanft. Dadurch erhält sie den Impuls, sich wieder zu bewegen. So kommt der Darm aus eigener Kraft in Schwung und die Verstopfung löst sich[2] – planbar und zuverlässig. In der Folge können auch die Gase im Darm reduziert werden, wodurch der Blähbauch zurückgeht. Außerdem enthält



Kijimea Regularis PLUS über 300 Millionen Bakterien pro Portion – ein zusätzliches Plus für Ihren Darm.

**Ganz einfach zum neuen Darmgefühl**

Kijimea Regularis PLUS lässt sich kinderleicht in den Alltag integrieren: ein- bis dreimal täglich einen Löffel des einzigartigen Granulats in ein Glas Wasser einrühren und trinken.[3]

Für Ihre Apotheke:
**Kijimea Regularis PLUS**
(PZN 18598802 )
**www.kijimea.de**




KIJIMEA®
AUS DER FORSCHUNG. FÜR DEIN LEBEN.

[1, 3]Die Angabe „Hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten" bezieht sich auf einen dreimaligen Verzehr pro Tag. • [2]Das enthaltene Psyllium hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten. • Abbildung Betroffenen nachempfunden.

## STELLENANGEBOTE ALLGEMEIN




3203701_002426

## STELLENGESUCHE ALLGEMEIN

**Fliesenleger sucht Arbeit.**
☎ 0160/ 977 39 654

## VERSCHIEDENES

**AUKTIONSHAUS Nord kauft an**
Gemälde aller Art · Grafiken · Glas · Keramik · Porzellan & Figuren · Asiatika · Militaria • Teppiche • Schmuck (Mode · Gold · Silber) • Silberwaren aller Art (auch versilbert) • Uhren aller Art • Zinn • Bücher • Edle Handtaschen/Koffer • u.v.m.
✓ Faire Bewertung ✓ Seriöse Abwicklung ✓ Einlieferungen möglich
**Mobil: 0162 / 4797722 G. Broschinski**

37796201_002425

**Krimi aus Tennessee**
Von Lucy Bishop, Autorin aus Salzgitter.
**Honig, Stahl und Sägespäne.**
Ein Knot-House-Krimi. Ein Mord. Eine geheimnisvolle Kreativwerkstatt. Spannung bis zur letzten Seite.
Jetzt als Taschenbuch und Kindle-E-Book bei Amazon erhältlich




## KONTAKTANZEIGEN




4053901_002426

## 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

3050401_002426

## VERKAUF ALLGEMEIN

**BUCHENBRENNHOLZ OFENFERTIG**
**echte** RM, Abholung/Lieferung
☎(0160) 6513853

## ANTIQUITÄTEN VERKAUF

**Antik Galerie Braunschweig,**
www.biedermeier.co

## REISEN / VERANSTALTUNGEN

SKAN-CLUB 60 plus
**GOLDENE OSTSEEKÜSTE**
Morada RESORT KÜHLUNGSBORN
8-Tage-Seniorenreisen 40 JAHRE

**Der neue Sommerkatalog 2026 ist da!**

**INKLUSIV-LEISTUNGEN**
- Fahrt im Fernreisebus mit WC
- 7 Übernachtungen in Zimmern mit Dusche/WC inkl. Halbpension
- **Galabuffet und Mecklenburgisches Buffet** (im Rahmen der Halbpension)
- **NEU Ausflug Rostock, Ausflug Wismar, 1 Getränk zum Abendessen** (nur *)
- Maritimer und Mecklenburger Abend
- **Kostenlose Nutzung des Hallenbades**
- Kofferservice im Hotel nach Bedarf u.v.m.

**TERMINE 2026**

| | |
|---|---|
| 08.02.–15.02.* | 29.03.–06.04. |
| 22.02.–01.03. | (Ostern) |
| 01.03.–08.03. | 06.04.–12.04. |
| 15.03.–22.03. | (7 Tage) |
| 22.03.–29.03. | 12.04.–19.04. |

ab Euro **615,–** pro Person im Doppelzimmer inkl. Halbpension
Zuschlag für DZ-Alleinbenutzung: ab € 150,–
**Preisnachlass bei Selbstanreise: € 50,– pro Person!** (außer * Sonderreisen)

**SONDERREISEN**

**Besondere Leistungen**: themenbezogene Spezialitätenbuffets und -programme, Ausflüge, teilweise Kaffee- und Kuchennachmittag u.v.m.

| | |
|---|---|
| **Wintervergnügen** * | |
| 08.02.–15.02.2026 | ab € 478,– |
| **Fasching entfliehen** * | |
| 15.02.–22.02.2026 | ab € 478,– |
| **Frühlingserwachen** * | |
| 01.03.–08.03.2026 | ab € 495,– |
| 08.03.–15.03.2026 | ab € 495,– |
| **Skandinavien entdecken** | |
| 22.03.–29.03.2026 | ab € 888,– |
| 12.04.–19.04.2026 | ab € 948,– |
| **Ostsee-Saisonauftakt** * | |
| 19.04.–26.04.2026 | ab € 648,– |

Buchung und Beratung bei einem Reisebüro Ihrer Wahl oder unter dem kostenlosen Kundenservicetelefon: **0800-123 19 19** (täglich von 8 bis 18 Uhr)
Veranstalter: SKAN-TOURS Touristik Int. GmbH · Gehrenkamp 1 · 38550 Isenbüttel www.seniorenreisen.de

3830501_002426

## HANDWERKER

**Handwerker hat Termine frei:**
- **Dachrinnenreinigung 2.50 € pro lfdm**
- **Dacharbeiten aller Art**
- **Kleinaufträge vom Keller bis Dach**

**15% Rabatt für Neukunden**
**Tel. 0531 61 83 68 19**

37049001_002425

## MÖBELTRANSPORTE

**PLATE UMZÜGE**
*Kein Umzug ohne unser Angebot!*
Porschestr. 4 · 38112 Braunschweig
**Kostenlose Servicenummer**
**0800-0400666**
info@plate-umzuege.de

3804901_002426

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

## ANKAUF PKW

**Unfall +Totalschäden – Gebrauchtwagen –**
VW, Audi, Opel, Ford, MB, Japaner, Skoda, Busse usw., Bj. 2004 – 2026
**ZAHLE HÖCHSTPREISE**
☎ (05365) 88 66 F. H. Autohandel

3129901_002426

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

## ANKAUF KRAFTRÄDER

**Kaufe gebr. Motorräder**
auch defekt ☎ (0531) 8789370

## CAMPINGFAHRZEUGE ANKAUF

**Wir kaufen Wohnmobile** &Wohnwagen (03944) 36160 www.wm-aw.de, Firma

**Üner Putz und Fliesen GmbH**
seit 29 Jahren
**Putzarbeiten aller Art, Sanierungsputz u. Reparaturarbeiten, kleine Rigips- und Fugarbeiten**
☎ 0175/2127702
info@uener-putz.de

31004201_002425

## DACHDECKER

**Dachdecker hat kurzfristig** Termine frei, auch für Dachcheck von Schnee- und Frostschäden ☎ 0163 /20 45 605

**Dachdeckermeister hat Termine** frei, auch Kleinaufträge. ☎ 0531/37957766

## GEBÄUDE- & FENSTERREINIGUNG

**Fensterreinigung**
mit Abrechnung der Krankenkasse § 45 SGB Entlastungsbeitrag.
**Kastek Service Gebäudereinigung**
☎ **0157/57260207**

## 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**
**BBBBuesing@gmx.de**
**Inh. U. Büsing**

3050501_002426




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

**… und eine gute Reise**

hallo wochenende

hallo SALZGITTER wochenende
**erscheint an jedem Sonnabend**
**Verlag:**
Madsack Medien Ostniedersachsen GmbH & Co. KG
31224 Peine, Werderstraße 49
www.hallosalzgitter.de
**Geschäftsführer:**
Carsten Winkler, Lars Rehman
**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
**Druck:**
Druckzentrum Niedersachsen
Gutenbergstaße 1, 31552 Rodenberg
Gültige Preisliste im Internet:
www.paz.mediadaten.online/anzeigenblaetter
Erfüllungsort und Gerichtsstand ist für das Mahnverfahren und im Verkehr zu Vollkaufleuten Hannover
Leserbriefe:
Anonyme Zuschriften werden nicht veröffentlicht. Jeder Leserbrief muss mit voller Adresse versehen und vom Einsender unterschrieben sein. Die Redaktion behält sich Kürzungen unter Berücksichtigung der presserechtlichen Verantwortung vor.
Für unverlangt eingesandte Manuskripte wird keine Gewähr übernommen. Rücksendungen nur, wenn Porto beiliegt.
BVDA
Bundesverband Deutscher Anzeigenblätter

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

37212101_002425

# Akku laden für den Alltag – besser schlafen

Müde, unkonzentriert, gereizt: Nach den Feiertagen fällt vielen der Start in den Alltag schwer. Ein Gegenmittel: erholsamer Schlaf. Denn wer nachts gut zur Ruhe kommt, startet nicht nur wacher in den Tag, sondern tut auch langfristig etwas für seine Gesundheit.

Denn erholsamer Schlaf ist kein Luxus, sondern ein Grundbedürfnis, das entscheidend zur körperlichen und seelischen Gesundheit beiträgt. Darauf weist auch ein Überblick im Gesundheitsmagazin „HausArzt“ (Ausgabe 2026/I) hin.

Schlaf ist keine vergeudete Zeit. In der Tiefschlafphase schüttet der Körper Wachstumshormone aus, so der Schlafmediziner Michael Feld in dem Magazin, die unter anderem für Haut, Knochen und Wundheilung wichtig sind. Auch das Immunsystem arbeitet nachts auf Hochtouren: Ausreichender Schlaf hilft dem Körper, Entzündungen zu bekämpfen und Immunreaktionen - etwa nach Impfungen - zu stärken.

Besonders wichtig ist Schlaf auch fürs Gehirn. Nachts werden Erinnerungen sortiert, Unwichtiges gelöscht und neue Inhalte verknüpft. Zudem ist im Tiefschlaf das sogenannte glymphatische System aktiv - eine Art Müllabfuhr des Gehirns, die schädliche Stoffwechselprodukte abtransportiert. Langjähriger Schlafmangel könnte deshalb ein möglicher Risikofaktor etwa für Alzheimer sein.



Erholsamer Schlaf ist wichtig - und man kann ein paar einfache Dinge dafür tun.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-MAG

Wie viel Nachtruhe ein Mensch braucht, ist individuell verschieden. Für die meisten Erwachsenen gelten laut der Neurologin Birgit Högl sieben bis neun Stunden pro Nacht als optimal. Wer regelmäßig deutlich weniger schläft, riskiert Einbußen bei Konzentration, Stimmung und Entscheidungsfähigkeit. Und: Schlaf lässt sich nur begrenzt nachholen oder ansammeln - „Vorschlafen“ funktioniert nicht.

Von einer Schlafstörung (Insomnie) sprechen Fachleute, wenn mindestens dreimal pro Woche über einen Monat hinweg schlecht geschlafen wird und tagsüber Erschöpfung entsteht. Halten die Beschwerden länger als drei Monate an, gelten sie als chronisch. Unbehandelt kann eine Insomnie das Risiko für Übergewicht, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Depressionen oder Parkinson erhöhen.

Wer über Monate nicht ein- oder durchschläft, ständig müde ist oder laut schnarcht, sollte die Beschwerden ärztlich abklären lassen. Medikamente kommen meist erst infrage, wenn sanftere Maßnahmen nicht helfen - denn viele Schlafmittel haben Nebenwirkungen oder können abhängig machen.

**Zehn alltagstaugliche Tipps für besseren Schlaf**

- Koffein ab dem Nachmittag meiden
- Tagsüber bewegen, abends kein intensiver Sport
- Abends nicht zu üppig essen
- Alkohol vermeiden - er stört den Tiefschlaf, ebenso Zigaretten
- Feste Schlafenszeiten einhalten
- Schlafzimmer kühl halten (16-18 Grad)
- Auf Matratze, Kissen und passende Bettdecke achten
- Handy, Laptop und Fernseher aus dem Schlafzimmer verbannen - das Bett sollte ausschließlich dem Schlaf (und Intimität) vorbehalten sein
- Das Schlafzimmer sollte zum Schlafen dunkel und möglichst leise sein
- persönliches Einschlafritual pflegen
- Entspannende körperliche Nähe, etwa Sex, kann bei manchen Menschen das Einschlafen erleichtern.
- Wenn man länger wachliegt: aufstehen und etwas Monotones machen, erst wieder ins Bett gehen, wenn man sich müde fühlt. (DPA)

# Eigenleistung bei Schaden

Kleinere Schäden, die eine Wohngebäudeversicherung abdeckt, kann man auch selbst beheben - und sogar den eigenen Zeitaufwand in Rechnung stellen. Für eine reibungslose Abrechnung sollte man die Eigenleistung aber vorher mit der Versicherung absprechen und alles sorgfältig dokumentieren, heißt es vom Bund der Versicherten (BdV).

Bei selbst übernommenen Reparaturen gilt demnach ein Stundensatz von mindestens 10 Euro als angemessen. Zum Teil wurden vor Gericht auch 12 bis 15 Euro pro Stunde anerkannt. Für einen höheren Stundenlohn müsste man als Versicherter zum Beispiel selbst entsprechende Berufserfahrung haben.

Um spätere Konflikte zu vermeiden, rät der BdV dazu, den Stundensatz vor Beginn der Arbeiten schriftlich mit der Versicherung zu vereinbaren. Außerdem sollte man Art, Dauer und Umfang der Eigenleistungen genau dokumentieren. (DPA)

# Notfallordner: Diese Fehler sollten Sie unbedingt vermeiden

Mit einem Griff alle wichtigen Dokumente zur Hand haben - im Notfall kann das einen entscheidenden zeitlichen Vorteil bringen. Genau dafür ist eine Notfallmappe da. Hinein gehören etwa Geburts- und Heiratsurkunden, Pässe, wichtige Kontakte und Vertragspartner sowie Informationen zu behandelnden Ärzten. Kann eigentlich nicht viel schiefgehen, oder? Doch, denn einige Fehler gilt es unbedingt zu vermeiden.

Wichtig ist zum Beispiel, keine PIN-Nummern und Passwörter in die Notfallmappe zu übernehmen. „Aus Sicherheitsgründen sollten sie immer getrennt an einem anderen sicheren Ort aufbewahrt werden“, sagt Oliver Schmitz, Geschäftsführer des Beratungsunternehmens berufundfamilie. Ist die Notfallmappe allerdings digital und liegen die Daten verschlüsselt in einer Cloud oder auf einem Speichermedium, sollten Sie einer Vertrauensperson die notwendigen Zugangsdaten an die Hand geben. Ohne diese wäre die Mappe für Vertraute im Notfall nutzlos.

Was schnell vergessen wird: die Aktualisierung der Unterlagen. Mindestens einmal im Jahr sollten Sie prüfen, ob sich etwas geändert hat und die Dokumente analog wie digital auf den neuesten Stand bringen. Und denken Sie unbedingt daran, der Vertrauensperson den Aufbewahrungsort der Mappe mitzuteilen, sofern sie ihr nicht ohnehin ein Duplikat aushändigen. (DPA)



Notfallordner erstellt? Dann sollte Ihre Vertrauensperson auch wissen, wo dieser zu finden ist.

FOTO: ZACHARIE SCHEURER/DPA-MAG

# Berufliche Veränderung wagen?



Wer seine Stärken kennt, kann berufliche Veränderungen gelassener angehen. FOTO: ZACHARIE SCHEURER/DPA-MAG

Der Wunsch nach beruflicher Veränderung ist bei vielen groß. Doch den Schritt in eine neue Richtung zu wagen, fällt häufig schwer. Am besten soll vorab der perfekte Plan stehen, mögliche Unsicherheiten so gut wie ausgeschlossen sein. Und weil das nicht realistisch ist, verharren wir an Ort und Stelle.

„Dieses Sicherheitsbedürfnis ist menschlich", sagt Stefanie Bickert, Karriereexpertin beim Stellenportal Indeed. Je wichtiger eine Entscheidung erscheint, desto stärker wachse der Wunsch, alle Risiken abzuwägen - und damit auch die Angst, etwas falsch zu machen. Sie gibt Tipps, wie man berufliche Veränderungen angeht, auch wenn man noch nicht alle Antworten hat.

Eine neue Richtung lasse sich „auch im Kleinen testen", so Bickert. Zum Beispiel in einem Nebenprojekt, im Ehrenamt oder sogar innerhalb der aktuellen Tätigkeit durch Mitarbeit in einem angrenzenden Bereich. So lässt sich schon mal austesten: Machen mich die neuen Aufgaben neugierig oder lösen sie in Teilen schon Widerstand aus? „Jede Erfahrung liefert auf diese Weise neue Informationen und verringert Unsicherheit" so die Karriereexpertin.

Viele würden bei beruflichen Entscheidungen steckenbleiben, „weil sie sich eine Schwarz-Weiß-Frage stellen", so Stefanie Bickert. „Soll ich etwas verändern, ja oder nein?" Das erzeuge aber schnell das Gefühl, es gebe nur eine richtige Lösung.

Bickert rät stattdessen, mit „Wie"-Fragen zu arbeiten. Etwa: Wie könnte ein nächster realistischer Schritt aussehen? Karrierewege würden heute selten linear verlaufen. „Viele berufliche Wendepunkte ergeben sich eher über Zwischenschritte und nicht durch einen großen Sprung", ermutigt die Karriereexpertin.

Oft seien es vor allem „diffuse Erwartungen und Befürchtungen", die uns blockieren, so Bickert. Sie empfiehlt deshalb, Gespräche mit Menschen aus dem gewünschten Arbeitsfeld zu führen, um einen realistischen Einblick zu gewinnen. Solche Informationen können dabei helfen, die eigenen Gedanken im Entscheidungsprozess zu sortieren und zu priorisieren. Im besten Fall erkennen wir, dass die Hürden für einen beruflichen Wechsel kleiner sind als gedacht.

Wer über berufliche Veränderungen nachdenkt, sollte sich überlegen, was einen unabhängig von der fachlichen Qualifikation erfolgreich macht. „Nicht nur der bisherige Titel zählt bei beruflichen Veränderungen, sondern vor allem auch die erlernten Soft Skills", so Stefanie Bickert. In vielen Rollen seien zum Beispiel Teamfähigkeit oder Kommunikations- und Problemlösungskompetenzen gefragt. Wer die eigenen Stärken kennt und benennen kann, erleichtere sich den nächsten Schritt - auch wenn nicht alles planbar ist. (DPA)

# Dürfen Arbeitgeber Minusstunden vom Gehalt abziehen?

Minusstunden dürfen nicht ohne Weiteres vom Gehalt abgezogen werden. Darauf weist die Arbeitnehmerkammer Bremen in ihrem Magazin «BAM» (Ausgabe Januar/Februar 2026) hin.

Grundsätzlich ist der Arbeitgeber verpflichtet, für ausreichend Arbeit zu sorgen. Ist zum Beispiel durch betriebliche Gründe oder saisonale Schwankungen zu wenig zu tun, bekommen Arbeitnehmende ihren vollen Lohn, auch wenn sie die Arbeitsleistung nicht erbringen können.

Gibt es ein Arbeitszeitkonto, kann dieses zwar mit Minusstunden belastet werden. Allerdings nur dann, wenn sie durch die Arbeitnehmenden selbst entstehen, erklären die Experten. Das kann der Fall sein, wenn sie später mit der Arbeit beginnen, früher Feierabend machen oder Privates während der Arbeitszeit erledigen.

Wird zum Beispiel ein Arbeitsverhältnis beendet, kann es sein, dass noch solche durch Arbeitnehmende verursachte Minusstunden auf dem Arbeitszeitkonto stehen. Diese können dann mit dem letzten Gehalt verrechnet werden - laut Arbeitnehmerkammer allerdings nur, wenn es ausdrücklich so vereinbart wurde. Denn Arbeitszeitkonten müssen in Arbeitsvertrag, Tarifvertrag oder Betriebsvereinbarung klar geregelt sein.



Ist durch betriebliche Gründe zu wenig zu tun, bekommen Arbeitnehmende ihren vollen Lohn, auch wenn sie die Arbeitsleistung nicht erbringen können. FOTO: JULIAN STRATENSCHULTE/DPA/DPA-MAG

# Wolfgang Niedecken: „Familie sagt, wenn ich aufhören soll"



Wolfgang Niedecken FOTO: OLIVER BERG

Wolfgang Niedecken hat mit seiner Familie abgesprochen, dass sie ihm signalisiert, wenn es Zeit zum Aufhören ist. „Ich stelle mich nicht auf die Bühne und mach den Jopie Heesters", sagte der BAP-Sänger der Deutschen Presse-Agentur in Köln. Der Sänger Johannes Heesters (1903-2011) war noch als über 100-Jähriger aufgetreten.

„Das Blöde ist, viele Künstler verlieren irgendwann die Übersicht, ob sie das noch können oder nicht", sagte Niedecken. „Wenn ich es nicht selbst merke, dann merken es meine drei Damen." Die drei Damen sind seine Frau Tina und seine beiden erwachsenen Töchter. Die würden ihm dann Bescheid geben.

Niedecken glaubt nicht, dass ihm die Zeit nach seinem Abschied von der Bühne lang werden wird. „Ich werde dann einfach sehr viel lesen. Langeweile kenne ich nicht."

Für den Musiker ist 2026 ein besonderes Jahr, weil seine Band BAP 50 Jahre alt wird und er selbst 75. Der Geburtstag ist am 30. März. „Ich fühle mich nicht alt, ich fühle mich vielleicht wie 50-plus", sagte er. Allerdings ertappe er sich manchmal dabei, dass er darüber nachdenke, wie viel Zeit ihm noch bleibe.

Zum 50-jährigen Bestehen geht BAP ab November auf Tournee durch 19 Städte in Deutschland, Österreich und der Schweiz. Die Jubiläums-Tour hat den Titel „Zielgerade". „Ein Wink mit dem Zaunpfahl", sagte Niedecken dazu. „Ich will keine Abschiedstournee machen, aber gleichzeitig ist natürlich auch klar: Die meisten BAP-Konzerte sind gespielt. Wer uns nochmal sehen will, der muss jetzt langsam in die Puschen kommen."