hallo SALZGITTER wochenende

PAZ

Jetzt App downloaden!

Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland rnd

05 ❖ 45. Jahrgang · 24. Januar 2026 www.hallosalzgitter.de Zustellung (0800) 1234-909 · Geschäftskunden (05171) 406-168 · Kleinanzeigen (0800) 1234-906 · Redaktion (05171) 406-134

Ein Neustart mit 440 Kursen

In der **Volkshochschule** Salzgitter beginnt am 2. Februar das Frühjahrssemester



Das neue Semester steht an: Das Team der Volkshochschule mit Lidia Johansson, Isabella Scervino, Claudia Johannes und Jan Wahnschaffe lädt dazu ein, sich über die Kurse zu informieren. FOTO: SZ-PA/RK

Salzgitter. Die Volkshochschule (VHS) der Stadt Salzgitter startet am 2. Februar in das Frühjahrssemester. Unter dem Motto „Gemeinsam das Morgen gestalten“ laufen die Kurse. Anmeldungen sind ab sofort möglich. Interessierte können sich auf Neuheiten wie beispielsweise „Goldschmieden“, eine „Fahrradtour zur Migrations- und Industriegeschichte Salzgitters“, „Männer an den Herd“, „Selbstmarketing für Frauen“ oder „Chinesisch und Japanisch für Anfängerinnen und Anfänger“ freuen.

Kinder können „Powertraining für Kopf und Herz“ oder einen Medienführerschein machen und vieles andere erleben. Die ältere Generation kann praktisch den Umgang mit dem Computer, Smartphone oder der Künstlichen Intelligenz kennenlernen. Alle Teilnehmenden können gemeinsam (das Morgen) gestalten und dadurch eine besondere Gemeinschaft erleben.

Das Frühjahrssemester umfasst insgesamt 440 Kurse in den Bereichen Politik, Gesellschaft, Umwelt; Kultur und Gestalten; Gesundheit; Fremdsprachen; Beruf, EDV, Digitales und „junge vhs“. Das Programm ist auf der Seite der Volkshochschule als pdf-Datei aufrufbar und liegt seit Mitte Januar an vielen öffentlichen Plätzen in Salzgitter aus. Anmeldungen sind ab sofort möglich. Bereits am 29. Donnerstag um 19 Uhr eröffnet Kabarettist Özgür Cebe das Semester in Kulturscheune. Mehr dazu lesen Sie auf Seite 2.

Neustart gefällig?



Bei uns ist Ihr Haus in guten Händen!

Ihr Immobilienexperte vor Ort:
Frank Hoffmann
05331 889-19102
Vor dem Dorfe 18, SZ-Salder

Volksbank eG Wolfenbüttel
www.volksbank-mit-herz.de

3091901_002426

Die aktuelle Wochenendzeitung
hallo wochenende

trinkgut GM Willeke GmbH

Gültig vom 26.01. – 31.01.26

Öffnungszeiten: Mo-Sa 8-20 Uhr

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

Dithmarscher Bügel
versch. Sorten
Kasten = 20 x 0,33 l
(1 l = € 1.82)
zzgl. € 4.50 Pfand
11.99

Gerolsteiner Mineralwasser
versch. Sorten
Kasten = 12 x 1 l
(1 l = € 0.54) zzgl. € 3.30 Pfand
6.49

Extaler Mineralwasser
versch. Sorten
Kasten = 12 x 0,7 l/0,75 l
(1 l = € 0.48/0.44)
zzgl. € 3.30 Pfand
3.99
Glasflaschen

Wolters Pilsener
Kasten = 30 x 0,33 l
(1 l = € 1.11)
zzgl. € 3.90 Pfand
10.99

Beck's Pils o. Mix-Bier
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

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

Sinalco Limonaden
versch. Sorten
Kasten = 12 x 1 l
(1 l = € 0.71)
zzgl. € 3.30 Pfand
8.49
BONUSKARTE
5 Kästen kaufen = 6. Kasten GRATIS*
*zzgl. Pfand

Hasseröder Pils
Kasten = 20 x 0,5 l/24 x 0,33 l
(1 l = € 0.90/1.14)
zzgl. € 3.10/3.42 Pfand
8.99

Wodka Gorbatschow
37,5% Vol.
0,7 l Flasche
(1 l = € 9.27)
6.49

Johnnie Walker Red Label
40% Vol.
0,7 l Flasche
(1 l = € 15.70)
10.99

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

Haribo Fruchtgummi o. Lakritz
versch. Sorten
je 1050 g -1350 g Dose
(1 kg = € ab 4.93)
6.66

Irrtum vorbehalten • Abbildungen nicht verbindlich • Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen! • Nur solange der Vorrat reicht! • KW 05/26

4613901_002426

Meilenstein für die Kinderneurologie

Das Helios Klinikum eröffnet ein Sozialpädiatrisches Zentrum für die Region

Salzgitter. Mit der Eröffnung eines Sozialpädiatrischen Zentrums (SPZ) setzt das Helios Klinikum Hildesheim ein deutliches Zeichen für medizinische Qualität, interdisziplinäre Zusammenarbeit und nachhaltige Verantwortung gegenüber Kindern mit neurologischen Erkrankungen und ihren Familien. Nur wenige Häuser innerhalb des Helios-Verbundes und bundesweit verfügen über ein solches spezialisiertes Zentrum. Umso größer ist die Bedeutung dieses Angebots für die Region.

Im Januar hat das Sozialpädiatrische Zentrum offiziell seinen Betrieb aufgenommen und das bestehende Leistungsspektrum des Klinikums um eine hochspezialisierte ambulante Versorgung für Kinder und Jugendliche mit chronisch neurologischen Erkrankungen sowie drohenden oder bestehenden Entwicklungsstörungen und Verhaltensauffälligkeiten erweitert. Das neue SPZ ist räumlich an die bestehende Neuropädiatrie angebunden und steht unter der Leitung von Dr. Bernd Kruse, Leitender Oberarzt der Neuropädiatrie.



Gemeinsam für Kinder und Familien da: Das Team des neuen Sozialpädiatrischen Zentrums (SPZ) vereint medizinische, psychologische und therapeutische Kompetenz unter einem Dach.

FOTO: HELIOS KLINIKUM HILDESHEIM / SABINA KORKMAZ

Ein interdisziplinäres Team aus Ärztinnen und Ärzten, Psychologen, Therapeutinnen und Therapeuten sowie weiteren Fachkräften bietet eine umfassende Diagnostik und Betreuung aus einer Hand. Zum Leistungsspektrum gehören außer ärztlichen Untersuchungen und EEG-Diagnostik auch motorische, kognitive und verhaltensbezogene Testungen - etwa bei ADHS, AutismusSpektrum-Störungen, sprachlichen oder anderen Entwicklungsauffälligkeiten.

Darüber hinaus erhalten betroffene Familien gezielte Unterstützung bei sozialrechtlichen, therapeutischen und pädagogischen Fragestellungen. Ziel ist es, medizinische, therapeutische und soziale Aspekte eng miteinander zu verzahnen und Familien langfristig zu begleiten. Mit dem neuen Angebot schließt das SPZ eine seit Langem bestehende und zunehmend drängende. „Künftig können lange Wartezeiten sowie weite Anfahrtswege zu spezialisierten Einrichtungen vermieden werden. Das ist ein entscheidender Mehrwert für betroffene Familien“, betont Dr. Bernd Kruse und ergänzt: „Wir freuen uns sehr, dass sich unser langjähriges Engagement und Durchhaltevermögen bei der Zulassung dieser Einrichtung ausgezahlt haben.

Auch Geschäftsführer Sascha Kucera unterstreicht die besondere Tragweite der Neueröffnung: „Die geringe Anzahl an Sozialpädiatrischen Zentren verdeutlicht, wie anspruchsvoll diese Versorgungsform ist. Mit der Etablierung des SPZ stärken wir die medizinische Infrastruktur der Region nachhaltig.“



Geist ist geil: Die Volkshochschule lädt ein zu einem Abend mit Özgür Cebe.

FOTO: MUSTAFA CELIKEL

Direkt, pointiert und menschlich

Kabarettist Özgür Cebe eröffnet das VHS-Semester am 29. Januar in der Kulturscheune

Salzgitter. In seinem neuen Programm „Geist ist Geil“ nimmt Kabarettist Özgür Cebe die Absurditäten unserer Zeit ins Visier – scharf, humorvoll und mit klarem Standpunkt. Er kommt zur kulturellen Semestereröffnung der Volkshochschule am Donnerstag, 29. Januar, um 19 Uhr in die Kulturscheune und setzt an dem Abend dort an, wo andere schweigen: Bei Themen, die oft unbequem sind, aber dringend ausgesprochen werden müssen.

Özgür Cebe hinterfragt, warum viele Menschen heute überempfindlich reagieren, warum gesunder Menschenverstand so rar geworden ist – und ob künstliche Intelligenz wirklich klüger ist als wir. Mit einem Augenzwinkern analysiert er die Streaming-Empfehlungen, Alltagsbeobachtungen und politische Korrektheit – und stellt die entscheidende Frage: Was ist eigentlich noch normal?

Dabei bleibt er sich treu: direkt, pointiert, aber immer menschlich. Özgür Cebe plädiert für mehr Gelassenheit, mehr Mut zur Meinung und mehr Raum für echten Humor. Die VHS lädt ein zu einem „Abend mit Tiefgang, Lachen und Nachdenken – zwischen Stand-up, Kabarett und Gesellschaftssatire“. Oder, wie Özgür Cebe es selbst sagt: „Das Leben ist nicht dein nächster Post bei Instagram. Leben ist das, was davor und danach passiert.“ Der Eintritt ist frei, es wird gesammelt.



Stadt will die Fuhse renaturieren

Gartenarbeiten auf dem Stück zwischen der A39 und Theodor-Heuss-Straße

Salzgitter. Das Fachgebiet Umwelt der Stadt Salzgitter hat Gehölzarbeiten als Vorbereitung für die geplante Gewässerrenaturierung der Fuhse in dem Bereich zwischen der Autobahn 39 und der Theodor-Heuss-Straße veranlasst. Die Gartenbaufirma Kükemück aus Bortfeld rückte mit einem kleinen Bagger an, um Bäume und Büsche zurückzuschneiden und zu entfernen. Es gehe darum, die Fließfähigkeit der Fuhse sicherzustellen, erklärt Gärtner und Inhaber Gerrit Kükemück. Pappeln, Schlehen und Wildrosen wachsen auf dem etwa 1.700 Quadratmeter großen Gelände, das er sich mit seinen Leuten vorknöpfte. Das Holz wurde nach seinen Worten abtransportiert und landet in einer Heizungslage.

Das Projekt wird gefördert vom Land Niedersachsen und der EU.

Diese Förderung unterstützt Vorhaben, die einer gemeinnützigen und/oder im öffentlichen Interesse stehenden Investition zur Verbesserung des Umwelt- und Gewässerschutzes, dienen. Mit der Renaturierung werden Gewässer naturnah entwickelt. Dadurch verbessert sich der Zustand des Flusses, gleichzeitig wird die Vielfalt der Arten gefördert.



Einsatz an der Fuhse: Mit einem Bagger lässt die Gartenbaufirma die Gehölze entfernen. FOTO: SZ-PA/RK

Neue Bänke und Mülleimer

Die Stadt tauscht das **Mobiliar** in Lebenstedt und Salzgitter-Bad aus

Salzgitter. Im Rahmen des Bundesförderprogramms „Zukunftsfähige Innenstädte und Zentren“ treiben die Stadt Salzgitter und das Innenstadtmanagement der Wirtschafts- und Innovationsförderung Salzgitter GmbH (WIS) die Aufwertung der Innenstädte weiter voran. Dazu gehören auch neue Sitzbänke und Mülleimer, die in den Zentren in Salzgitter-Bad und Lebenstedt aufgestellt wurden. „Durch das Ersetzen des in die Jahre gekommenen Stadtmobiliars wird ein entscheidender Beitrag für mehr Barrierefreiheit und Aufenthaltsqualität geleistet“, heißt es dazu aus dem Rathaus.

„Die Steigerung und Erhaltung der Attraktivität unserer Innenstädte ist eines meiner wichtigsten Anliegen“, erklärt Oberbürgermeister Frank Klingebiel. Derzeit bestehe das Mobiliar in Lebenstedt und Salzgitter-Bad aus verschiedenen Modellen unterschiedlichen Alters. Das wirke wenig harmonisch und uneinheitlich, findet er. Um die Attraktivität der öffentlichen Plätze zu erhöhen, wurden die grauen Gitterbänke und die dazugehörigen Mülleimer ausgetauscht und durch „einheitliche, optisch ansprechende Modelle“ ersetzt

„Die Salzgitteranerinnen und Salzgitteraner profitieren aber nicht nur von der optischen Aufwertung des Mobiliars, sondern auch von der verbesserten Funktionalität: Um mobilitätseingeschränkten Menschen das Aufstehen und Hinsetzen zu erleichtern, werden Sitz- und Rundbänke künftig mit Armlehnen ausgestattet sein“, ergänzt Jan Erik Bohling, Geschäftsführer der WIS.



Eine Kombination aus Holz und grauen Stahlelementen: In Lebenstedt wurden die ersten neuen Sitzbänke und Müllereimer aufgestellt. FOTO: SZ-PA/RK

Das neue Stadtmobiliar orientiere sich optisch an den Modellen, die bereits im Rahmen der beiden klimagerechten Foren zum Einsatz gekommen sind – eine Kombination aus Holz und grauen Stahlelementen, die auf nachhaltige Materialien, ein zeitloses Design und Langlebigkeit setzen.

Der Aufbau der Bänke und Mülleimer hat in Lebenstedt begonnen und soll laut Stadtverwaltung im Laufe des Frühlings 2026 abgeschlossen werden. Ermöglicht wurde die Neuanschaffung durch die Teilnahme der Stadt Salzgitter am Förderprogramm „Zukunftsfähige Innenstädte und Zentren“ des Bundes-ministeriums für Wohnen, Stadtentwicklung und Bauwesen, das Kommunen bei der zukunftsfähigen Gestaltung und Belebung ihrer Innenstädte unterstützt. Die Gesamtkosten für das neue Stadtmobiliar belaufen sich auf rund 146.000 Euro, wovon 90 Prozent durch Fördermittel gedeckt werden. Die Projektplanung und -umsetzung hat die WIS in Zusammenarbeit mit dem Städtischen Regiebetrieb (SRB) übernommen.

WEVG warnt vor falschen Leuten an der Haustür

Salzgitter. Die WEVG warnt vor falschen Mitarbeitenden an der Haustür. Aus aktuellem Anlass möchte der Energie- und Wasserversorger seine Kundinnen und Kunden für betrügerische Maschen sensibilisieren: Unbekannte geben sich mitunter als Mitarbeitende von Versorgungsunternehmen aus, um sich Zutritt zu Wohnungen zu verschaffen.

„Mitarbeitende der WEVG Salzgitter kündigen notwendige Termine in der Regel im Voraus an und können sich jederzeit eindeutig ausweisen“, versichert das Unternehmen. Allerdings seien sie auch in seltenen Fällen unangekündigt unterwegs. Echte WEVG-Angestellte ebenso wie auch diejenigen beauftragter Dienstleister „führen jedoch stets einen Dienstausweis mit sich und können ihr Anliegen nachvollziehbar erklären“, erläutert WEVG-Bereichsleiter Matthias Giffhorn. „Sie werden keine Wertsachen verlangen oder unbeaufsichtigt in Wohnräume gehen.“

Die WEVG empfiehlt, sich immer einen Dienstausweis zeigen zu lassen und niemanden unbeaufsichtigt in die Wohnung zu lassen. „Seien Sie besonders aufmerksam, wenn Sie sich unter Druck gesetzt fühlen. Im Zweifel beenden Sie das Gespräch und wenden Sie sich an die Polizei.“



3802801_002426

Ein Plädoyer für Meinungsvielfalt

Philosophieprofessor Christian Bermes spricht beim **Epiphanias-Empfang** über gesellschaftlichen Zusammenhalt

Salzgitter-Bad. 6. Januar – Mit einem feierlichen Gottesdienst hat die Propstei Salzgitter den diesjährigen Epiphanias-Empfang in der Martin-Luther-Kirche in Salzgitter-Bad eröffnet. Zahlreiche Gäste aus Kirche, Stadtgesellschaft und Politik nahmen teil, um gemeinsam auf das neue Jahr zu blicken und Impulse für ein respektvolles Miteinander zu setzen.

Propst Uwe Teichmann eröffnete das Themenfeld in seiner Predigt mit der Frage, wie wohl die Meinung von Pontius Pilatus zu dem vor Gericht stehenden Jesus Christus war. Von biblischen Beispielen ging es zu heutigen Themen in Gesellschaft und Politik, die von vielfachen Meinungen geprägt sind.

Im Anschluss im Vortrag setze sich Prof. Dr. Christian Bermes philosophisch mit dem Begriff der Meinung auseinander – einem Thema, das angesichts gesellschaftlicher Spannungen aktueller ist denn je. Er spannte einen Bogen vom philosophischen Verständnis zu Meinungen bis zu deren Angemessenheit in der modernen Debattenkultur. Der Professor für Philosophie an der Rheinland-Pfälzischen Technischen Universität Kaiserslautern-Landau stellte die Frage, welche Rolle persönliche Haltung, Verantwortung und Objektivität spielen – damals wie heute. So wie Fußballfans Schiedsrichterentscheidungen unterschiedlich bewerten, so unterschiedlich werden auch gesellschaftliche Fragen wahrgenommen. Entscheidend sei daher nicht die Vielfalt der Meinungen, sondern das Verständnis dessen, was wir überhaupt unter „Meinung“ verstehen.

Der Referent erinnerte an den Philosophen Martin Heidegger, der Meinungslosigkeit als ein „Nicht-richtig-leben-Können“ bezeichnete. Der Mensch sei ein Meinungswesen, das sich zur Welt in Beziehung setze. Während Meinung früher als Beitrag zur gemeinsamen Wirklichkeit verstanden wurde, sei sie heute stark subjektiviert: meine, deine, eure Meinung. Diese Verschiebung erschwere den Dialog. Umso wichtiger sei es, Maßstäbe für Angemessenheit und Verantwortung im Umgang mit Meinungen zu finden.

Christian Bermes plädierte dafür, Meinungen als Beispiele im Raum stehen zu lassen, ohne dass diese überzeugen sollen. Nur so könne gesellschaftliche Meinungsbildung wachsen – durch Zuhören, Aushalten und gemeinsames Weiterdenken. Mut, Stärke und Beherztheit seien notwendig, um Spaltungstendenzen entgegenzutreten.

Im anschließenden Grußwort betonte Oberbürgermeister Frank Klingebiel die Bedeutung der Meinungsfreiheit als Grundrecht. Sie finde ihre Grenze dort, wo die Würde anderer verletzt werde. Eine vielfältige Gesellschaft brauche Räume, in denen unterschiedliche Stimmen gehört werden können. Klingebiel wünschte den Anwesenden ein gesundes und friedvolles neues Jahr und rief zu mehr Zusammenhalt und Gemeinschaft auf. Der diesjährige Epiphanias-Empfang machte deutlich: Eine lebendige Demokratie lebt vom Austausch – respektvoll, offen und verantwortungsbewusst. „Kirche und Stadt wollen diesen Dialog auch im neuen Jahr aktiv fördern“, kündigt die Propstei an.



Zuhören, aushalten, gemeinsam weiterdenken: Prof. Dr. Christian Bermes bei seinem Vortrag über in der Martin-Luther-Kirche in SZ-Bad. FOTO: T. WACHTER



Ein Musical-Gutschein für die Gewinnerin: Laura Bartram und Anselm Bartels gratulieren Lina Galz. FOTO: RWE

Vom Geburtstag zum Musical

Lina Galz aus Salzgitter-Bad baut das **schönste Lebkuchenhaus**

Salzgitter. Wer hätte das gedacht? Eine Geburtstagsfeier im Dezember endet mit einem Familienmusical im September. So passierte es der achtjährigen Lina Galz aus Salzgitter-Bad. Bei einer Freundin bastelte sie ein Lebkuchenhaus und bewarb sich mit dem süßen Ergebnis im Wettbewerb, den hallo Salzgitter vor Weihnachten ausgeschrieben hatte. „Mein Opa hatte davon gelesen“, erzählt die kleine Gewinnerin, die auch ihre Mutter überraschte. „Ich wusste gar nichts davon“, sagt Mutter Beatrix Galz, die staunte, als ihre Tochter mit ihrem Entwurf im Finale stand und dort dann die meisten Stimmen der hallo-Leser und Leserinnen erhielt.

Mathe und Kunst sind ihre Lieblingsfächer, erzählt die Grundschülerin. „Eine ideale Kombination für eine Architektin“, meint hallo-Mediaberater Anselm Bartels mit Blick auf das so schön gelungene Lebkuchenhaus. Er besuchte Lina gemeinsam mit Laura Bartram von der Konzertagentur Piekert. Diese hatte einen Gutschein für das Familienmusical „Anouk“ dabei, das am Freitag, 11. September, um 16 Uhr in der Stadthalle in Gifhorn zu sehen ist. „Wir haben den Preis noch aufgestockt“, berichtet Laura Bartram. Ursprünglich waren drei Tickets vorgesehen, aber damit die Mama, deren Lebensgefährte Justin Munitzk, der die Teilnahme organisiert hatte, und der vierjährige Bruder Felix mitkommen können, packte die Agentur Piekert noch eine vierte Karte dazu. „Das ist eine tolle Geste“, freute sich Anselm Bartels, der versprach, dass es im hallo weitere Bastel- oder Mal-Wettbewerbe geben wird.

Weiterhin kalt!

Vorhersage

Am Sonntag überwiegen die Wolken und vereinzelt können auch schon Schneeflocken fallen. Meist herrscht Dauerfrost. Die weitere Entwicklung in der nächsten Woche ist noch unsicher. Sehr wahrscheinlich geht es mit winterlichen Bedingungen weiter.

Biowetter

Belastungen sind bei dieser Wetterlage vor allem für Menschen mit Rheuma, Asthma oder Bluthochdruck zu erwarten. Wer sich viel im Freien bewegt und Sport treibt, ist gut gegen Erkältungskrankheiten gewappnet.

Bauernregel

Beim Heiligen Vincentius, gibt's neuen Frost oder Winterschluss. (22.1.)

Das Wochenwetter wird präsentiert von



Rufen Sie uns einfach an!

Ansprechpartner: Torsten Pape Telefon 05331-970275

Wir suchen zu sofort

Neuwagenverkäufer (m/w/d)

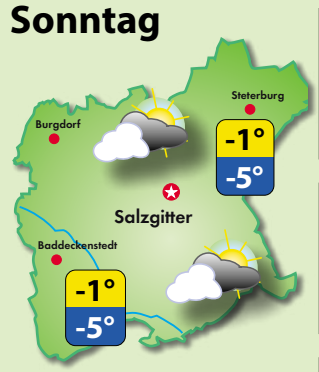
Autohaus Piske GmbH

Der Mazda- und Fordhändler von Wolfenbüttel

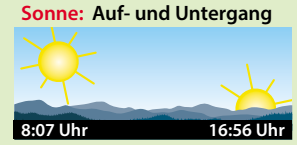
Ahlumer Str. 86 · 38302 Wolfenbüttel · Tel. 05331-97020

4403301_002426

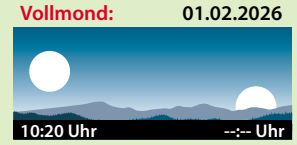
Sonntag



Sonne: Auf- und Untergang



Vollmond: 01.02.2026



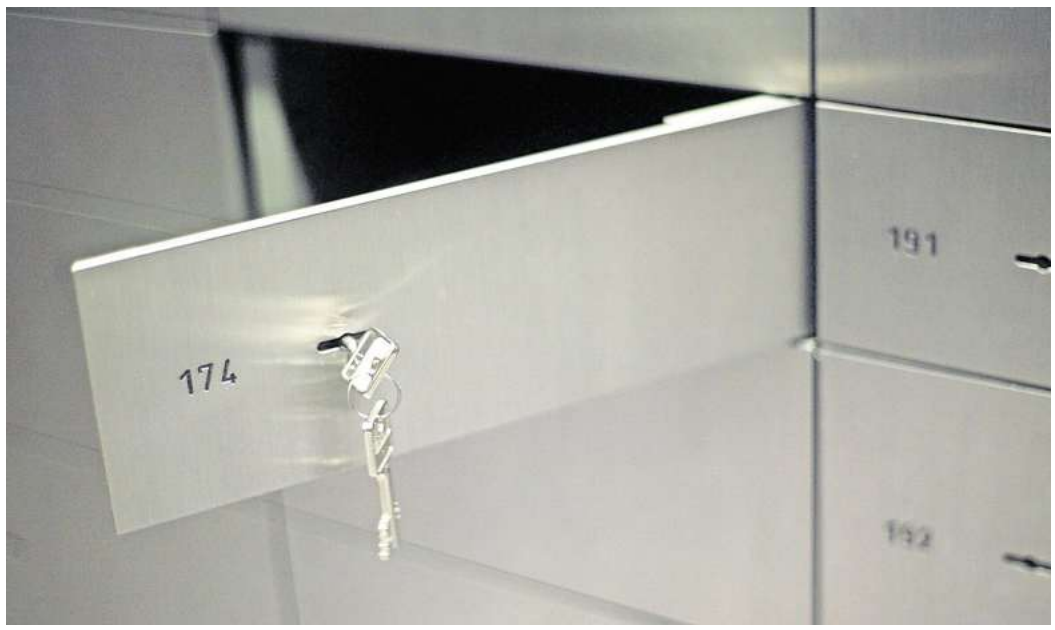
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
-1° / -3°	0° / -4°	0° / -4°	1° / -3°

Schließfach leeren? Warum das oft nicht die beste Option ist

Nach den jüngsten Aufbrüchen zahlreicher Schließfächer in Nordrhein-Westfalen fragen sich wohl auch nicht betroffene Schließfach-Inhaber: Sind meine WSWertsachen noch sicher? Auch, weil die Werte in vielen Fällen auch nicht unbegrenzt abgesichert sind. Aber was nun tun?

David Riechmann von der Verbraucherzentrale NRW rät, die Einbrüche zum Anlass zu nehmen, um zumindest mal den Inhalt des Schließfachs gut zu dokumentieren. Mit Hilfe von Fotos, Quittungen oder Gutachten kann man im Verlustfall nachweisen, welche Werte darin enthalten waren.

Außerdem sollten Kundinnen und Kunden bei ihrer Bank nachfragen oder in den Vertragsunterlagen nachlesen, in welcher Höhe im Schließfach gelagerte Wertgegenstände versichert sind, so Verbraucherschützerin Elke Weidenbach von der Verbraucherzentrale NRW.



Die Versicherungssumme für Schließfachinhalte ist oft begrenzt: Ein Blick in die Vertragsunterlagen schafft Klarheit über den Schutzumfang. FOTO: JENS WOLF/DPA-ZENTRALBILD/DPA-MAG

Das Schließfach aus Sorge zu leeren und die Wertgegenstände stattdessen unverschlossen zu Hause zu lagern, ist hingegen keine gute Idee. Der Bund der Versicherten (BdV) weist darauf hin, dass auch bei bestehenden Hausratpolicen in der Regel gewisse Entschädigungsgrenzen gelten, falls bei einem Einbruchdiebstahl Dinge entwendet werden sollten.

Wo diese Grenzen liegen, hängt vom jeweiligen Tarif ab. Bei Bargeld ist sie dem BdV zufolge meist zwischen 500 und 3.500 Euro erreicht. Für Schmuck, Münzen, Briefmarken, Gold oder Edelsteine gelten oft höhere Summen.

Wer einen Tresor zu Hause installiert hat und seine Wertsachen alternativ darin aufbewahrt, für den gelten oft höhere Hausrat-Entschädigungsgrenzen. Allerdings müssen Wertschutzschränke dafür oft gewissen Anforderungen genügen - zum Beispiel fest in der Wand oder im Boden verankert sein. Welche Sicherheitsvorgaben der Tresor erfüllen muss und inwieweit die darin befindlichen Werte abgesichert sind, ist mit dem jeweiligen Versicherer zu klären. (DPA)

Anzeige

DIE NIEDERSÄCHSISCHE GOLDBÖRSE BRAUNSCHWEIG – JETZT IST EIN GUTER ZEITPUNKT ZUM VERKAUFEN

Hohe Goldpreise, unsichere Welt – und eine Chance für Ihr Altgold

Die Niedersächsische Goldbörse Braunschweig: auch bekannt aus FOCUS MONEY

Januar 2026

Aktueller Goldkurs: 4.013,69 EUR/Ounce



Am Montag, 19. Januar 2026, war an den Finanzmärkten wieder deutlich Unruhe zu spüren. Der Grund: internationale Spannungen und Streit um mögliche Zölle zwischen den USA und Europa. In solchen Zeiten suchen viele Anleger Sicherheit – und kaufen oft Gold. Dadurch ist der Goldpreis zuletzt wieder gestiegen und lag auf sehr hohem Niveau. Kurz gesagt: Die Welt ist unruhig, und genau deshalb ist Gold gerade besonders teuer.

Viele Profis am Markt haben diese hohen Preise bereits genutzt: Sie haben Bestände reduziert und Gewinne mitgenommen. Das ist ein Hinweis: Solche Hochphasen sind oft ein Zeitfenster, das man nutzen kann, bevor es wieder ruhiger wird.

WAS DAS FÜR VIELE MENSCHEN IN BRAUNSCHWEIG BEDEUTET

In vielen Haushalten liegt Gold einfach herum: alte Ketten, einzelne Ohrringe, kaputte Ringe, Armbänder, Zahngold, Münzen oder geerbter Schmuck. Oft wird das nicht mehr getragen – und trotzdem hat es heute einen hohen Wert.

Der wichtigste Punkt ist einfach: Wenn der Goldpreis sehr hoch ist, bekommt man für Altgold oft deutlich mehr Geld als sonst. Das kann man nutzen – ohne Risiko, ohne Spekulation und ohne das Hoffen auf „noch höher".

WARUM GERADE JETZT VERKAUFEN – UND NICHT IRGENDWANN?

1) Weil so hohe Preise nicht ewig bleiben: Gold kann schnell steigen, aber es kann auch wieder fallen. Manchmal reicht schon eine Entspannung in der Politik, eine Zinsnachricht oder eine Welle von Gewinnmitnahmen. Wer zu lange wartet, kann Pech haben: Heute ist der Preis hoch – morgen weiß es niemand.
2) Weil Altgold zu Hause keinen Nutzen hat: Gold in der Schublade bringt keine Zinsen und bezahlt keine Rechnung. Viele Menschen wünschen sich vor allem eins: mehr Luft im Budget. Ein Verkauf kann helfen – für Rücklagen, Reparaturen, die Familie oder einfach für ein ruhigeres Gefühl.
3) Weil „später" oft nie kommt: Viele sagen „Das mache ich irgendwann". Und dann liegt es wieder Jahre herum. Manche Stücke gehen verloren, werden beschädigt oder geraten in Vergessenheit. Gerade bei Erbschaften ist es oft besser, klar zu wissen, was da ist und was es wert ist.
4) Weil Erinnerungen bleiben – auch ohne das Metall: Ein Schmuckstück kann eine Geschichte haben. Wenn es aber nicht mehr getragen wird, kann es sinnvoll sein, den Wert in etwas umzuwandeln, das heute hilft: Geld für Sicherheit, Familie und Alltag.

DIE NIEDERSÄCHSISCHE GOLDBÖRSE BRAUNSCHWEIG: VERSTÄNDLICH, TRANSPARENT, OHNE DRUCK

Beim Goldverkauf geht es um Vertrauen. Deshalb entscheiden sich viele Menschen für einen festen Ansprechpartner vor Ort. In der Niedersächsischen Goldbörse Braunschweig wird ruhig erklärt, nachvollziehbar gewogen und fair angeboten.

Für die genaue Bestimmung der Metallzusammensetzung nutzt die Niedersächsische Goldbörse Braunschweig eine moderne Röntgenanalyse (Röntgenfluoreszenz, kurz XRF). Diese Methode ist zerstörungsfrei: Schmuckstücke werden nicht beschädigt, aber die Zusammensetzung kann sehr genau festgestellt werden – auch bei Stücken ohne Punze oder bei unbekannten Legierungen.

Wichtig: Es entsteht kein Druck. Wer nur wissen will, was die Stücke wert sind, bekommt eine Einordnung. Wer verkaufen möchte, erhält ein Angebot. Und wer nicht verkaufen möchte, nimmt die Stücke wieder mit.

STARKE PARTNERSCHAFT – 180 JAHRE EDELMETALL-ERFAHRUNG

Ein zusätzlicher Vertrauenspunkt ist die Zusammenarbeit mit Heimerle + Meule. Das Unternehmen gilt als traditionsreicher deutscher Partner in der Edelmetallverarbeitung mit rund 180 Jahren Erfahrung. Diese Verbindung steht für Professionalität, klare Abläufe und eine verlässliche Weiterverarbeitung von Edelmetallen.

SOFORTIGE AUSZAHLUNG – KLAR UND UNKOMPLIZIERT

Wenn ein Verkauf zustande kommt, schätzen viele den einfachen Abschluss: Auszahlung sofort – bar oder per Echtzeit-Überweisung (je nach Wunsch und Möglichkeit). Kein langes Warten, kein Hin und Her.

WAS MAN MITBRINGEN KANN

- Goldschmuck (auch defekt)
- Zahngold
- Bruchgold (Einzelteile, alte Fassungen)
- Goldmünzen und Barren
- Silber, Platin, Palladium
- Erbschaften, Sammlungen, gemischte Konvolute

DREI EINFACHE GRÜNDE, WARUM „JETZT" SINNVOLL IST

- Der Goldpreis ist sehr hoch – davon kann man profitieren.
- Märkte können drehen – wer heute verkauft, sichert den aktuellen Wert.
- Geld schafft Ruhe und Freiheit – besonders in unruhigen Zeiten.

FAZIT

Viele Menschen sind überrascht, welche Werte sich in kleinen Dingen verbergen. Der erste Schritt ist oft der Beste: einfach prüfen lassen und Klarheit bekommen. Danach gilt: Die Entscheidung bleibt immer beim Eigentümer. **Die Niedersächsische Goldbörse Braunschweig** – vorbeikommen, einordnen lassen, selbst entscheiden.

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

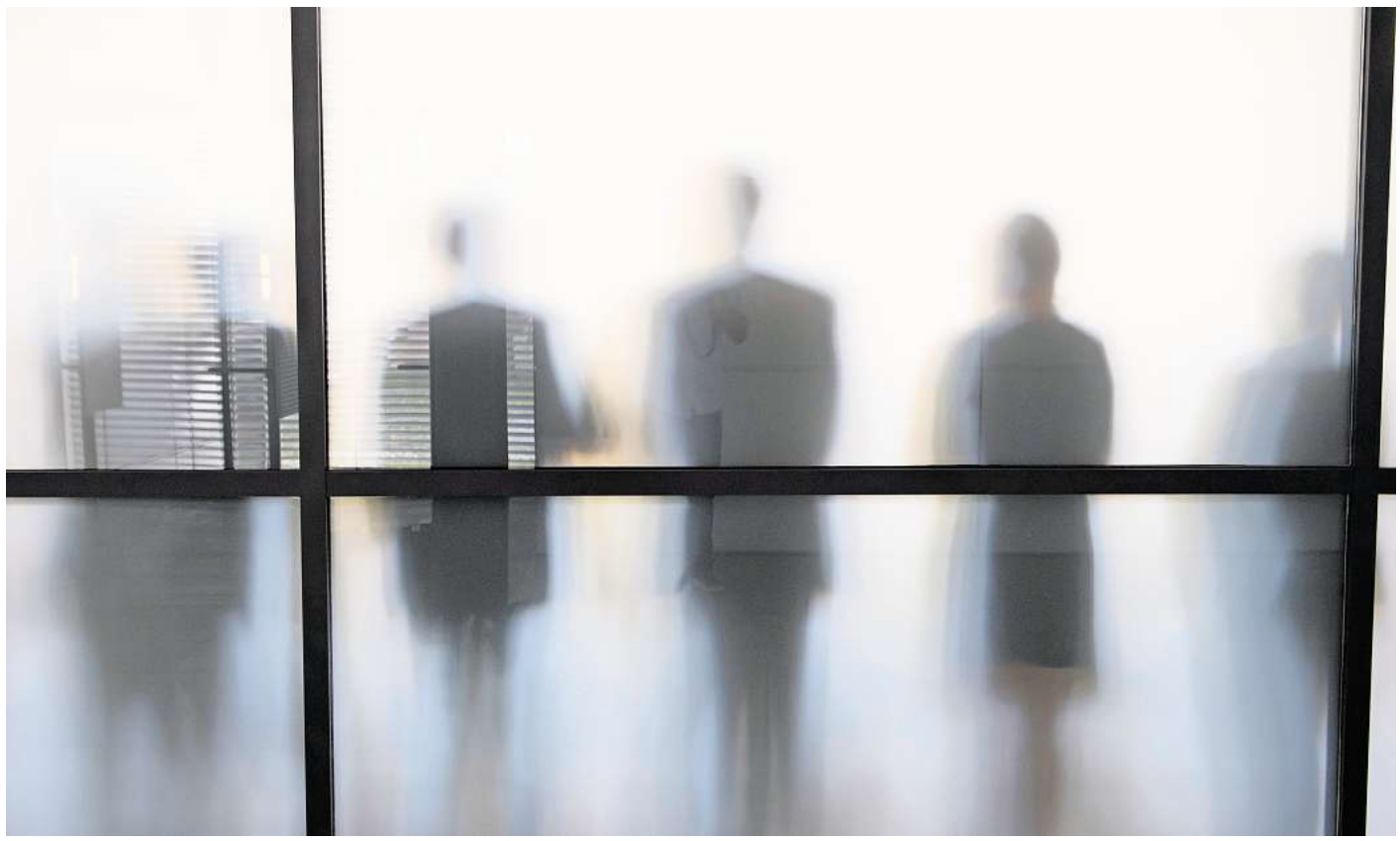
Terminabsprache nicht notwendig größere Mengen können natürlich vorher telefonisch terminiert und besonders diskret behandelt werden.

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.

4402801_002426

Beim Lügen ertappt: Wie reagiere ich jetzt?



Kleine Notlügen im Job sind alltäglich: Oft geht es darum, sich selbst oder andere zu schützen. FOTO: SEBASTIAN KAHNERT/DPA/DPA-MAGT

Man lässt zum eigenen Vorteil eine Information aus und plötzlich steht man vor einem ausgewachsenen Skandal: eine Erfahrung, die auch Kai Wegner, Berlins Regierender Bürgermeister, gemacht hat.

Der hat eingeräumt, am ersten Tag des großflächigen Stromausfalls im Berliner Südwesten Tennis gespielt zu haben, um den Kopf freizukriegen. Zuvor hatte der CDU-Politiker allerdings gesagt, er sei am betreffenden Samstag zu Hause gewesen und habe sich in sein Büro eingeschlossen. Ein Kommunikationsverhalten, das jetzt vielfach kritisiert wird.

Kleinere und größere Notlügen im Job kennt wohl jeder. „Oft lügen wir, weil es in dem Moment schlicht einfacher ist“, sagt Joern Kettler, der ein Buch zum Thema geschrieben hat („Nichts als die Unwahrheit! Der Code hinter der Lüge“).

Das Verhalten habe unterschiedliche Gründe: Etwa, dass wir andere Menschen emotional schützen möchten. „Am häufigsten lügen wir aber, um selbst besser dazustehen“, so Kettler.

In manchen Situationen seien Lügen im Berufsleben zwar durchaus erlaubt. Im Bewerbungsgespräch etwa müssen Frauen auch auf Nachfrage nicht wahrheitsgemäß antworten, wenn sie schwanger sind. „In dem Moment, wo wir bewusst lügen, um uns einen Vorteil zu erschleichen oder anderen einen Nachteil zu bereiten, ist es aber nicht mehr okay“, so Kettler.

Besonders Führungskräften kommt hier eine besondere Rolle zu. Dem Kommunikationsberater und Buch-Autor Branko Woischwill zufolge gilt: „Je größer die Verantwortung und je mehr Macht, desto weniger Spielraum gibt es.“ Führung werde an Transparenz gemessen.

Selten fliege man wegen der ersten Unwahrheit auf, sondern wegen der Anschlusslügen: „Jede Lüge erzeugt Folgefragen – und damit Widersprüche“, so Woischwill. Gerade im beruflichen Kontext ein gefährliches Terrain: „In Organisationen ist die Entdeckungswahrscheinlichkeit hoch, weil Informationen verteilt sind: Termine, Chats, Zeugen, Protokolle – irgendetwas passt fast immer nicht zusammen“, so der Berater, der zum Thema Vertrauen promoviert hat.

Gerade eine schlechte Lüge werde deshalb oft schnell erkannt. Etwa daran, „dass sie vor allem Selbstschutz dient und Verantwortung verschiebt – statt ein Problem zu lösen“, so Woischwill. Signale für die Unwahrheit seien oft zu viele Erklärungen, auffällige Unschärfe bei einfachen Fakten oder ein „zu glattes Narrativ“.

Werden wir bei einer Lüge ertappt, hilft Coach Joern Kettler zufolge erst mal nur Ehrlichkeit und das Wort „weil“. Wer die Gründe für sein Verhalten erklärt, sorge auch beim Gegenüber für Nachvollziehbarkeit. Etwa: „Ich habe dir bewusst nicht die Wahrheit gesagt, weil ich dich nicht verletzen wollte.“

Das erzeuge bei der Person, die sich betrogen fühlt, Offenheit. „Dann kann man unter Umständen auch wieder galant aus der Situation herauskommen.“ Dabei können auch Aspekte wie Nahbarkeit oder Menschlichkeit eine Rolle spielen.

Auch Branko Woischwill sagt: „Der einzige wirklich elegante Ausweg ist Klarheit: stoppen, zugeben, korrigieren – ohne neue Ausreden.“ Er rät dazu, Fakten offenzulegen, das eigene Motiv zu erklären, ohne sich zu rechtfertigen, und sich zu entschuldigen. Nicht zuletzt wichtig: „Konkret zeigen, was sich ändert, damit es nicht wieder passiert.“

Was auf keinen Fall angebracht ist, wenn eine Lüge auffliegt - insbesondere im Beruf: leugnen und drum herumreden. „Das macht es nur noch schlimmer“, warnt Joern Kettler.

„Wer versucht, sich rauszuwinden, macht aus einem Fehler ein Muster – und aus einem Muster wird ein Vertrauensbruch“, so auch Woischwill.

Am Ende kommt die Wahrheit nämlich ohnehin fast immer ans Licht. „Nur wenn ich im Beruf ehrlich bin, kann ich mir am Ende das Vertrauen zurückholen“, so Kettler. (DPA)



3653701_002426



3992101_002426

Die Nr. 1 am Wochenende! hallo wochenende

DER SCHMIDT
Urlaub mit Herz

Exklusiv!

DIESEN SONNTAG AUCH TELEFONISCH BUCHEN!

Rufen Sie uns von 10:30 Uhr bis 16:00 Uhr unter 05331 - 884 - 222 an und sichern Sie sich Ihre Reise zum Frühbucherpreis!

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**

Bis zum 28.02. Frühbucherangebote sichern & sparen!

Einfach mal abschalten!

ZEIT FÜR MICH!

Seebrücke Scharbeutz © www.gerritzen

NEU!

Erholung in Swinemünde
An der Ostsee trifft Entspannung auf Luxus

8 Tage Busreise vom 17.05.-24.05. | 13.09.-20.09.2026

WO LUXUS AUF MEERESRAUSCHEN TRIFFT!
▸ TOP-Lage direkt an der Promenade, nur 50m vom Strand entfernt ▸ Infinity-Pool mit atemberaubendem Ausblick ▸ Sky-Bar mit Meerblick auf der 14. Etage

▸ 7 x Ü/HP im 5* Radisson Blu Resort in Swinemünde
▸ täglich 1 Stunde kostenloser Zugang zum Aquapark

ab € 1219,-

Ostseebad Binz auf Rügen
Erholsam, aktiv und erlebnisreich

8 Tage Busreise vom 28.05.-04.06. | 08.09.-15.09.2026

URLAUB UND ERLEBNIS!
▸ Badeort mit viel Programm ▸ Viele Ausflugsmöglichkeiten ▸ 1 Tischgetränk zum Abendessen inklusive

▸ 7 x Ü/F im 3*+ IFA Ferienpark Rügen im Komfortzimmer/Appartement ▸ 7 x Abendbuffet ▸ täglich 1 Tischgetränk zum Abendessen ▸ Benutzung des Erlebnisbades ▸ Gästeunterhaltung, z. B. Musikabend oder Lesung

ab € 1219,-

Ferien in Grömitz
Erholung im Ostseebad der Sonnenseite

8 Tage Busreise vom 21.06.-28.06. | 11.10.-18.10.2026

GUT ZU WISSEN!
▸ Im Oktober: Sie haben die Wahl zwischen dem Carat Hotel und dem aja Resort ▸ Beide Hotels mit direkter Strandlage und großem Wellnessbereich

▸ 7 x Ü/HP im 4* CARAT Hotel bzw. aja Resort in Grömitz ▸ Nutzung des Wellnessbereiches ▸ „Zeit für mich!": Genießen Sie Ihren Urlaub und entdecken Sie das Ostseebad Grömitz

ab € 1159,-

Sonneninsel Fehmarn
Urlaub und Erholung an der Ostsee

8 Tage Busreise vom 08.06.-15.06. | 10.09.-17.09.2026

▸ Hotel mit toller Lage am Strand ▸ Halbpension inklusive

▸ 7 x Ü/HP im 3* Hotel IFA Fehmarn ▸ 1 x frisch gebackene Waffeln und Kaffee ▸ täglich je 2 Stunden Eintritt in die Badewelt FehMare und das Meerwasser-Wellenbad ▸ 1 x Rundfahrt mit der Bimmelbahn Hotel – Innenstadt – Hotel

ab € 1089,-

MEHR SEHEN. MEHR ERLEBEN.



Athen, © Dagmar Lonur - shutterstock

EXKLUSIV MIT FLUG AB BRAUNSCHWEIG

NEU!

Zauberhaftes Paris
Kultur, Musik und Magie

5 Tage Busreise vom 20.08.-24.08.2026

REISE IN DIE STADT DER LICHTER!
▸ Neues Programm für Sie ▸ Schlossbesuch im Kerzenlicht, Konzert in der Sainte-Chapelle inklusive ▸ Entdecken Sie Paris von der Seine aus

▸ 4 x Ü/F im 4* Mercure Paris Saint Ouen ▸ 1 x Abendessen im Hotel ▸ 1 x Mittagessen in einem ausgesuchten Restaurant ▸ 1 x Abendessen im Schloss Vaux-le-Vicomte ▸ 1 x Abendessen auf dem Montmatre ▸ Führung Maraisviertel und Passagen ▸ Besuch Notre-Dame ▸ Eintritt Klassisches Konzert in der Saint-Chapelle
▸ uvm.

ab € 1219,-

NEU!

Griechenland: Mythos, Mamorsäulen, Meeresrauschen

8 Tage Rundreise mit Flug ab Braunschweig vom 20.05.-27.05.2026

ZWISCHEN MYTHOS UND MEER!
▸ Bequeme Fluganreise ▸ Durchgehende Reiseleitung ▸ Mehr sehen, mehr erleben – komplettes Ausflugsprogramm inklusive ▸ Viele Eintritte bereits inklusive

▸ Charterflug ab Braunschweig nach Thessaloniki und zurück ▸ 7 x Ü/HP in ausgewählten, landestypischen Mittelklassehotels ▸ Rundfahrten und Ausflüge inkl. ▸ Eintritte Königsgräber von Vergina, Meteora Klöster, Museum und Ausgrabungen Delphi, Akropolis, Theater Epidaurus inkl.

ab € 1999,-

NEU!

Rendezvous mit Paris und Höhepunkte der Seine

8 Tage Flussreise vom 04.09.-11.09.2026

SAVOIR VIVRE AN BORD!
▸ Entspannte An- und Abreise mit Zwischenübernachtung ▸ Viel Zeit für Paris

▸ 2 x ZwÜ/HP ▸ Flusskreuzfahrt mit MS A-ROSA Viva in der gebuchten Kabinenkategorie: St. Denis/Paris – Rouen – Vernon – St. Denis/Paris ▸ Vollpension an Bord mit Buffets, Live-Cooking, Erfrischungssnacks und Kaffee- und Teestunde ▸ Willkommenscocktail ▸ Bordunterhaltung ▸ deutsch sprechende Bordreiseleitung ▸ Audioguide bei den Ausflügen ▸ DAS GÖNN' ICH MIR (Zusatzk.): Ausflugspaket und Getränkepakete

ab € 1489,-

NEU!

Kurzreise Moin Nordsee

6 Tage Seereise vom 16.06.-21.06.2026

DIE BESONDERE KURZREISE!
▸ Nordseeinseln und Friesland ▸ Texel, Sylt und Helgoland ▸ Ellenlange Sandstrände und nordisches Flair

▸ Seereise mit MS Hamburg in der gebuchten Kabinenkategorie: Hamburg – Elb-Fahrt – Den Helder/Texel – Harlingen – Sylt – Helgoland – Nord-Ostsee-Kanal-Passage – Kiel ▸ Vollpension an Bord ▸ Cocktailempfang und Kapitänsdinner an Bord ▸ Kaffee- und Teestation an Bord ▸ Erfrischungen nach Ausflugsrückkehr ▸ Unterhaltungsprogramm an Bord ▸ Entspannungskurse/Animationsprogramm
▸ uvm.

ab € 1339,-

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 und Flugrundreisen).

HAUPTSTADT TRIFFT LÖWENSTADT

NEU!

Exklusive Flussreise von Berlin nach Braunschweig

4 Tage Flussreise vom 02.03.-05.03.2026

WASSERWEGE VOLLER GESCHICHTE!
▸ Magdeburg am Wasserstraßenkreuz Elbe ▸ Idyllische Havelseen ▸ Potsdam – UNESCO-Welterbe mit Schloss Sanssouci

▸ Flusskreuzfahrt mit MS Elbe Princesse in einer Außenkabine der gebuchten Kategorie: Berlin-Spandau – Potsdam – Genthin – Magdeburg – Braunschweig ▸ Vollpension an Bord ▸ Willkommensempfang und Galadinner an Bord ▸ Bordveranstaltungen ▸ DAS GÖNN' ICH MIR (Zusatzk.): Ausflugspaket

ab € 679,-

NEU!

Genussvoll von Braunschweig oder Wolfsburg nach Berlin

4 Tage Flussreise vom 11.03.-14.03.2026

ELEGANT REISEN MIT DER MS ELBE PRINCESSE!
▸ Elegantes, kleines Schiff mit Schaufelradantrieb ▸ Magdeburg an der Elbe ▸ Altstadt von Brandenburg an der Havel: ▸ Potsdam mit Schloss Sanssouci

▸ Flusskreuzfahrt mit MS Elbe Princesse in einer Außenkabine der gebuchten Kategorie: Braunschweig – Wolfsburg – Rühen – Calvörde – Rothensee – Brandenburg/Havel – Potsdam – Berlin-Spandau ▸ Vollpension an Bord ▸ Willkommensempfang und Galadinner an Bord ▸ Bordveranstaltungen ▸ DAS GÖNN' ICH MIR (Zusatzk.): Ausflugspaket

ab € 699,-

IHR NÄCHSTES URLAUBSZIEL WARTET!

NEU!

Südfrankreich – Geschichte und Genuss

9 Tage Busreise vom 01.05.-09.05.2026

WO LAVENDEL DUFTET UND DAS MEER GLITZERT!
▸ Vielfältige Route durch Frankreichs Süden ▸ Mediterrane Auszeit am Meer ▸ Kultur trifft Genuss

▸ 8 x Ü/HP in guten, landestypischen Mittelklassehotels ▸ Besichtigung Pont du Gard mit Eintritt Multimediamuseum und Zugang zum linken Ufer ▸ Ausflug zum Schloss Laurens mit Eintritt und Führung mit Bootsfahrt zum Mittelmeer und Distillerie-Besichtigung ▸ Ausflug zur Abtei Fontfroide mit Eintritt und Führung, Besichtigung einer Olivenölmühle ▸ Besuch von Avignon
▸ uvm.

ab € 1999,-

NEU!

Saisoneröffnung an der Ostsee
Küstenzauber in Grömitz

4 Tage Busreise vom 19.04.-22.04.2026

FRISCHE FRÜHLINGSLUFT!
▸ aja-Hotel in zentraler Lage ▸ Direkter Zugang vom Hotel zum Erlebnisbad

▸ 3 x Ü/HP im aja-Hotel Grömitz ▸ „Zeit für mich!": Kilometerlanger Sandstrand und pure Natur: Genießen Sie einen Tag in Grömitz ▸ DAS GÖNN' ICH MIR (Zusatzk.): Tagesausflug Lübecker Bucht und Fischbrötchenstraße mit Reiseleitung

ab € 629,-

Chiemsee und Berchtesgadener Land

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 Paket möglich

ab € 1039,-

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

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

Einladung zum
TAG DER REISE
AM SONNTAG, 25.01.2026

SchmidtTerminal Wolfenbüttel | 10:30 bis 17:00 Uhr | Eintritt nur € 5,-. Der Betrag wird Ihnen erstattet, wenn Sie an diesem Tag eine Reise aus unseren DER SCHMIDT Katalogen buchen.

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!

3701501_002426



ARCHIV - Roland Kaiser kommt zur 77. Bambi-Verleihung in den Bavaria Filmstudios über den roten Teppich. FOTO: FELIX HÖRHAGER/DPA

Roland Kaiser bringt unbekannten Udo-Jürgens-Refrain heraus

Elf Jahre nach dem Tod von Udo Jürgens (1934-2014) veröffentlicht Schlagersänger Roland Kaiser am 6. März einen bislang unbekannten Refrain des Musikers und Komponisten aus Österreich. Der Titel „Weit ist der Weg“ ist Teil des neuen Albums „Marathon“, wie Sony Musik am Mittwoch in Berlin mitteilte. Nach Angaben seiner Plattenfirma erfüllt sich der in Münster in Westfalen lebende Kaiser (73) mit der Melodie einen Herzenswunsch. Beide Künstler habe laut Sony über Jahrzehnte eine tiefe gegenseitige Wertschätzung verbunden. Der Text des Songs stammt von Uli Heuel und Christian Bömkes. Nach der Überlieferung soll Jürgens Heuel Anfang der 1990er-Jahre in Zürich in seiner Wohnung besucht haben. Der Gastgeber setzte sich an seinen Flügel und spielte zu der Textzeile „Weit ist der Weg“ eine Melodie. Laut Sony Musik wurde das musikalische Fragment mit einem damals üblichen Kassettenrekorder aufgenommen. Jürgens soll die Kassette dann noch in der Nacht Heuel mit den Worten geschenkt haben: „Versuch, was draus zu machen“. Die Aufzeichnung aber geriet bis nach Jürgens Tod in Heuels Archiv in Vergessenheit. Als Kaiser jetzt auf die Melodie und die Textzeile aufmerksam wurde, holte er laut Plattenfirma Heuel und den Komponisten, Musiker und Texter Christian Bömkes mit an Bord und schuf den Song in Anlehnung an Udo Jürgens Stil.

Rohr frei! – So werden Sie Verstopfungen los

Köln. Das Wasser steht in der Dusche oder im Waschbecken – und will einfach nicht mehr abfließen? Verstopfte Abflüsse sind ein häufiges und nerviges Haushaltsproblem. Mit chemischen Reinigern sollte man ihnen dennoch nur als „letzte Option“ begegnen, rät die Verbraucherzentrale NRW. Denn diese können Materialien angreifen und Dichtungen beschädigen.

Die Verbraucherschützer empfehlen stattdessen den Verstopfungen mit dem Pömpel oder einer Rohrspirale zu Leibe zu rücken. Der Pömpel löst Blockaden durch Unterdruck, mit der Spirale lassen sich tiefsitzende Verstopfungen mechanisch entfernen. Ist der Abfluss direkt unterhalb des Waschbeckens verstopft, kann man den Verbraucherschützern zufolge aber auch einfach einen Eimer unters Waschbecken stellen, den Siphon vorsichtig abschrauben und dann per Hand (im Handschuh) reinigen.

Sie wollen doch gern ohne Pömpel und Co. auskommen? Dann können Sie es mit einfachen Hausmittelchen probieren: Die DIY Academy in Köln empfiehlt, die Verstopfung im Abfluss mit Essig, Natron und heißem Wasser lösen.

Gut zu wissen: Abflussverstopfungen beugt man am besten mit Abflusssieben vor. Sie verhindern, dass lange Haare oder Essensreste beim Spülen in die Abwasserleitungen gelangen. Die Verbraucherzentrale NRW rät zudem, einmal wöchentlich kochendes Wasser in die Abflüsse von Bad und Küche zu kippen. Dies hilft, Fett- und Seifenreste zu lösen und wegzuspülen. (DPA)



Hausmittel wie Natron, Essig und heißes Wasser helfen, leichte Verstopfungen im Abfluss zu beseitigen und sind eine umweltfreundliche Alternative zu chemischen Reinigern. FOTO: JENS BÜTTNER/DPA



Lottogewinn: Inwiefern verdient das Finanzamt mit?

Über einen Millionengewinn beim Lotto konnten sich im vergangenen Jahr insgesamt 164 Menschen in Deutschland freuen. So haben die staatlichen Lotteriegesellschaften 2025 im Schnitt fast jeden zweiten Tag einen Neu-Millionär hervorgebracht. Aber was, wenn man wirklich mal das große Los zieht? Möchte das Finanzamt dann etwas vom Gewinn abhaben?

Nein, sagt Axel Weber von Westlotto in Münster. Auf die Gewinne beim Lotto fallen grundsätzlich keine Steuern an - „auch nicht nach Ablauf eines Jahres“. Nur wenn die Gewinnsumme rentabel angelegt wird, sind die erzielten Erträge zu versteuern.

Wirft eine Geldanlage etwa Zinsen oder Dividende ab, wird auf diese Erträge Abgeltungsteuer und Solidaritätszuschlag plus eventuell Kirchensteuer fällig. Maximal liegen die Abzüge bei 27,99 Prozent. Steuerfrei ist nur der Betrag von 1.000 Euro für Alleinstehende oder 2.000 für zusammenveranlagte Ehepaare.

Und wer von dem Millionengewinn etwa eine Immobilie kauft, muss eine Grunderwerbsteuer entrichten. „Nicht der eigentliche Gewinn aus der Lotterie ist also zu versteuern, sondern nur das, was man daraus erwirtschaftet“, so Weber. (DPA)



Im Lotto gewonnen? Dann muss der Gewinn nicht versteuert werden. FOTO: PHILIPP VON DITFURTH/DPA/DPA-MAG

Frühlingsgefühle



Polo R-Line
mtl. Rate ab
149 €

Taigo R-Line
mtl. Rate ab
159 €





Golf R-Line
mtl. Rate ab
199 €

Golf GTI
mtl. Rate ab
249 €





T-Roc R-Line
mtl. Rate ab
299 €

VOETS BRAUNSCHWEIG · ABRA BRAUNSCHWEIG · HOLZBERG IHR AUTOHAUS MIT HERZ · AUTOHAUS WOLFENBÜTTEL

www.voets-gruppe.de

Polo R-Line:
Energieverbrauch (kombiniert) 5,1 l/100 km; CO_2-Emissionen (kombiniert) 117 g/km; CO_2-Klasse (CO_2 Emissionen kombiniert) D
Laufzeit 36 Monate;
jährliche Fahrleistung: 10.000 km;
mtl. Rate: 149,– €. Sonderzahlung: 999,– €.
Zzgl. Überführungskosten.

Taigo R-Line:
Energieverbrauch (kombiniert) 5,4 l/100 km; CO_2-Emissionen (kombiniert) 124 g/km; CO_2-Klasse (CO_2-Emissionen kombiniert) D;
Laufzeit 42 Monate;
jährliche Fahrleistung: 10.000 km;
mtl. Rate: 159,– €. Sonderzahlung: 999,– €.
Zzgl. Überführungskosten.

Golf R-Line:
Energieverbrauch (kombiniert) 5,2 l/100km; CO_2-Emissionen (kombiniert) 118 g/km; CO_2-Klasse (CO_2 Emissionen kombiniert) D;
Laufzeit 24 Monate;
jährliche Fahrleistung: 10.000 km;
mtl. Rate: 199,– €. Sonderzahlung: 999,– €.
Zzgl. Überführungskosten.

Golf GTI:
Energieverbrauch (kombiniert) 7,0 l/100 km; CO_2-Emissionen (kombiniert) 160 g/km; CO_2-Klasse (CO_2-Emissionen kombiniert) F
Laufzeit 24 Monate;
jährliche Fahrleistung: 10.000 km;
mtl. Rate: 249,– €. Sonderzahlung: 999,– €.
Zzgl. Überführungskosten.

T-Roc R-Line:
Energieverbrauch (kombiniert) 5,6 l/100 km; CO_2-Emissionen (kombiniert) 128 g/km; CO_2-Klasse (CO_2-Emissionen kombiniert) D
Laufzeit 48 Monate;
jährliche Fahrleistung: 10.000 km;
mtl. Rate: 299,– €. Sonderzahlung: 999,– €.
Zzgl. Überführungskosten.

Ein Privatkunden-Angebot der Volkswagen Leasing, Zweigniederlassung der Volkswagen Bank GmbH, Gifhorner Straße 57, 38112 Braunschweig.
Irrtum, Änderungen vorbehalten. Abbildung zeigt ggf. Sonderausstattungen gegen Mehrpreis. Alle Werte inkl. Gesetzlicher Mehrwertsteuer. **Voets Autozentrum GmbH** · Wolfenbütteler Str. 51 · 38124 Braunschweig

4344301_002426

Leistungssteigernde Peptide

Die vermeintlichen **Wundermittel** sind „aus medizinischer Sicht nicht zu empfehlen“

VON IRENE HABICH

„Hey Leute, willkommen zum heutigen Video, wir sprechen heute über Peptide und vor allem über die Peptide, die ich [...] benutze“, so beginnt ein Video von Mike Sommerfeld, einem der bekanntesten und erfolgreichsten deutschen Bodybuilder. Dann spricht er rund 15 Minuten lang über die Vorteile der vermeintlichen Wundermittel. „Gesponsert“ also bezahlt, das legt Sommerfeld offen, wird das Ganze von seinem „Partner“ Biowell Labs, einem Unternehmen, das die Produkte über das Netz vertreibt, scheinbar mit Sitz in Polen.

Sommerfeld ist längst nicht der einzige Fitness-Influencer, der den Nutzen von Peptiden bewirbt – und gleich Rabattcodes mit anbietet, um die Injektionen online zu bestellen. Ein bedenklicher Trend: Denn es handelt sich um nicht zugelassene Medikamente mit Risiken für die Gesundheit. Einige gelten sogar als Dopingmittel. Als Peptide bezeichnet man Moleküle, die kleiner als Proteine sind, aber wie diese aus Aminosäuren bestehen. Viele Peptide kommen natürlicherweise im Körper vor. Die im Bodybuilding eingesetzten Substanzen werden aber im Labor hergestellt. Meist werden dafür Teilstrukturen von Hormonen und Enzymen „nachgebaut“, um deren Wirkung zu imitieren. Und zum Beispiel die Heilung von Verletzungen zu beschleunigen und Trainingspausen zu verkürzen.

Kein Präparat zugelassen

Beliebt ist hierbei die Kombination der Stoffe BPC-157 und TB 500, die sich auch Sommerfeld nach eigenen Angaben spritzt. Seine Regeneration werde dadurch „massiv nach oben getrieben“, behauptet er. Doch selbst wenn das so wäre, sollte niemand auf eigene Faust mit den Stoffen experimentieren, sagt Wilhelm Bloch. Er ist Leiter des Instituts für Kreislaufforschung und Sportmedizin der Deutschen Sporthochschule Köln.

Eine Wirkung sei zwar möglich: „In tierexperimentellen Studien haben diese Substanzen tatsächlich Wirkung gezeigt und konnten verschiedene Gewebe regenerieren, Muskel, Sehnen und sogar Gehirn“, sagt er zu BPC-157 und TB 500. Es gebe also ein gewisses Potential dafür, diese Stoffe eines Tages in der Medizin zu nutzen. „Aber es gab bisher kaum Studien mit Menschen und es gibt noch kein zugelassenes Präparat“, warnt Bloch.

Daher sei unklar, wie das Nebenwirkungsprofil aussieht. Befürchtet werde, dass diese Peptide nicht nur den Blutdruck ansteigen lassen, sondern das Risiko für Krebserkrankungen erhöhen oder schlummernde Krebserkrankungen zum erneuten Ausbruch bringen können, indem sie das Tumorwachstum fördern. „All das muss nicht sein, aber wir können es nicht ausschließen, es gibt keine sauberen Studien dazu“, sagt Bloch. Er rät davon ab, mit den Substanzen zu experimentieren: „Da wir das Risikopotential nicht abschätzen können, ist es aus medizinischer Sicht nicht zu empfehlen.“

Influencer Sommerfeld hat zumindest von den Risiken gehört: „Es kursieren seit mehreren Jahrzehnten Gerüchte, dass diese Medikamente Krebszellen wachsen lassen können“, sagt er in seinem Video. „In der Theorie könnte das möglich sein“, räumt er ein. Um dann allerdings von „Krebs-Angstmacherei“ zu sprechen. Auch bei einem anderen Peptid, das er offenbar nutzt, dem HGH-Fragment 176-191, spielt der Bodybuilder die möglichen Gefahren herunter. Es sei für ihn „das wichtigste Peptid in der Wettkampfvorbereitung“ und habe „wenig bis keine Nebenwirkungen“, würde aber die Fettverbrennung anregen.

Übelkeit und Kopfschmerzen

Dabei steht sogar in den Sicherheitsinformationen des Produkts, das Sommerfeld in die Kamera hält, dass HGH-Fragment Übelkeit, Würgereiz, Erbrechen, Kopfschmerzen und Müdigkeit auslösen kann. Und das ist noch lange nicht alles. HGH-Fragment ist eine synthetisch hergestellte Aminosäure-Sequenz des Wachtumshormons HGH. Und HGH regt Wachstumsprozesse an. Dadurch auch das Wachstum von Krebszellen und das krankhafte Wachstum von Organen wie Herz, Leber und Knochen und sogar das überproportionale Wachstum von Händen und Füßen, Kinn, Nase und Ohren, so Bloch.

Auch der Stoffwechsel und damit die Fettverbrennung würden zwar aktiviert. HGH sei aber für diesen Zweck nicht das richtige Medikament. Stattdessen werde das Hormon bei Minderwuchs therapeutisch eingesetzt. Selbst wenn HGH-Fragment nur einen Teil der Struktur des Hormons nachahmt, könne es trotzdem die gleichen Effekte haben: „Wir wissen nicht, wie viel von der HGH-Wirkung erhalten bleibt und HGH ist alles andere als harmlos“, warnt Bloch.

Ein weiteres in der Bodybuilder-Szene beliebtes Peptid ist Tymosin Alpha 1. Sommerfeld bezeichnet es als „immunboostendes Peptid“, das die Heilung beschleunigen soll. Er spricht außerdem von „unglaublich starken Eigenschaften“ beim Thema Krebsvorsorge. Damit spielt er vermutlich darauf an, dass Thymosin Alpha 1 als Krebsmedikament erforscht wird. Nur sind unvollständig erforschte Krebsmedikamente eben keine harmlosen Fitmacher oder gar Mittel zur Krebsvorsorge.



SYMBOLFOTO: NATHAN DUMLAO / UNSPLASH

Thymosin-Alpha 1 gehe wie TB 500 auf Hormone aus dem Thymus zurück, erklärt Bloch. Die hätten eine starke immunmodulierende Wirkung, was unter bestimmten Bedingungen sinnvoll sein könne. Werde das Immunsystem zu stark aktiviert, könne es aber zu schädlichen Autoimmunreaktionen kommen.

Auch die sogenannten Abnehmspritzen aus der Gruppe der GLP-1-Agonisten werden von Bodybuildern genutzt. Sie versuchen damit, ihren Körperfettanteil zu reduzieren, um Muskeln definierter aussehen zu lassen. Sommerfeld nennt in seinem Video Retratutid, ein noch nicht zugelassenes, aber offenbar im Netz schon erhältliches Präparat, das noch stärker als die bisher bekannten Mittel wie Wegovy oder Mounjaro wirken soll. Es sei das, worauf Bodybuilder immer schon gewartet hätten und „der absolute Wahnsinn“, schwärmt Sommerfeld, wobei er selbst sich die Substanz offenbar nicht verabreicht.

„Die GLP-1-Agonisten sehen wir kritisch“, sagt Bloch. „Bei der Wirkung ergibt sich zum einen das Problem, dass der Stoffwechsel stark angeregt und dadurch nicht nur Fett, sondern auch Muskel abgebaut wird.“ Therapeutisch eingesetzt werden können und dürfen die bereits zugelassen Mittel zur unterstützenden Behandlung bei Adipositas – unter ärztlicher Aufsicht. „Für die Selbstmedikation sind sie überhaupt nicht geeignet, auch weil wir die Langzeitnebenwirkungen noch überhaupt nicht ausreichend abschätzen können“, so Bloch. Die Abnehmspritzen stehen unter anderem im Verdacht, Gallensteine und Sehstörungen auszulösen, Schilddrüsenkrebs und Bauchspeicheldrüsenkrebs zu begünstigen.

Völlig unabsehbar sind zudem die schädlichen Wechselwirkungen, die entstehen können, wenn sich Sportler und Sportlerinnen gleich mehrere verschiedene Peptide spritzen. Selbst für einen Arzt wie ihn seien die Risiken nicht einschätzbar. Für einen Laien sei das unmöglich: „Es kann kurz- oder mittelfristig gut gehen, aber langfristig ein Gesundheitsrisiko sein“, sagt Bloch. Womöglich sei aber auch schon der kurzzeitige Gebrauch schädlich.

Dass Peptide überhaupt online erhältlich sind, liegt an einer rechtlichen Grauzone. Die Anbieter tun so, als würden diese nicht für den Massenkonsum angeboten und seien „nur für Forschungszwecke bestimmt.“ Sie an sich selbst zu testen, ist nicht verboten. Sie wie ein Medikament zu verkaufen und zu bewerben, wäre es eigentlich schon. Allerdings sind die einzelnen Bundesländer dafür zuständig, in jedem einzelnen Fall einzuschreiten. Anbieter mit Sitz im Ausland bleiben oft lange unbehelligt.

Mittel auf der Dopingliste

Gleich mehrere Peptide gelten sogar als Dopingmittel, die gesetzlichen Regeln sind in diesem Fall strenger. „Die Wirkstoffe, die als TB 500, HGH-Fragment und BPC-157 bezeichnet werden, sind durch die Welt-Anti-Doping-Agentur (Wada) als verbotene Substanzen eingestuft“, erklärt Mario Thevis, er ist Leiter des Dopingkontrolllabors der Deutschen Sporthochschule Köln. „Für TB-500 und das HGH-Fragment gilt das Verbot schon länger, während BPC-157 erst 2021 hinzugefügt wurde.“ Wirkstoffe werden in der Wada-Verbotsliste geführt, wenn sie mindestens zwei von drei Kriterien erfüllen: Sie haben das Potential, eine leistungssteigernde Wirkung zu entfalten, sie können Sportler und Sportlerinnen schaden, und/ oder ihr Gebrauch verstößt gegen die Regeln des fairen Wettbewerbs.

Athletinnen und Athleten, die Sportverbänden angehören, welche die Wada-Regeln akzeptieren, dürfen Substanzen der Verbotsliste nicht nutzen. Einige nur nicht zu Wettkampfzeiten, andere, wie die genannten Peptide, nie. Werden sie bei Kontrollen erwischt, drohen Konsequenzen, inklusive Sperren und der Aberkennung von Titeln. Außerhalb des organisierten Sports ist es zudem verboten, größere Mengen von Dopingsubstanzen in seinem Besitz zu haben. „Hier greift die Verordnung zur Festlegung nicht geringer Mengen hinsichtlich dopingrelevanter Mittel. Bei Besitz größerer Mengen dopingrelevanter Wirkstoffe kann nicht grundsätzlich von einem ausschließlichen Eigengebrauch ausgegangen werden“, sagt Thevis.

Es kommt regelmäßig vor, dass den Behörden bei der Beschlagnahmung von Dopingmitteln auch die genannten Peptide in die Hände fallen, erklärt Thevis. Oder zumindest Präparate, die als solche deklariert sind. „Bei Untersuchungen in unserem Labor stellen wir nicht selten fest, dass andere Substanzen oder Dosierungen enthalten sind, als angegeben“, so der Dopingexperte. Wenn Sportlerinnen und Sportler somit gar nicht wissen, was sie sich verabreichen, sei das im Besonderen gefährlich.

FUHRMANN MUNDSTOCK Mein Reiseprofi

2 % Frühbucherrabatt *

Haustürabholung zubuchbar!



Fordern Sie kostenlos unseren neuen Katalog an unter: www.fumu-reisen.de



Italien — 6 Tage Busreise

Limone am Gardasee

Ein Juwel unter den Alpenseen

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 5 x Übernachtung im DZ im ****Hotel Garda Bellevue in Limone (oder vergleichbar)
- 5 x reichhaltiges Frühstücksbuffet mit warmen und kalten Speisen
- 5 x 3-Gang-Wahlmenü am Abend mit Salatbuffet
- Begrüßungsdrink
- freie Nutzung des Außenpools
- durchgehende Reisebegleitung

Ausflüge Gardaseeküstenfahrt, Venedig, Panoramaschifffahrt, Seen-Fahrt mit Weinprobe zubuchbar

Termine

29.03. - 03.04.26
12.04. - 17.04.26
26.04. - 01.05.26
10.05. - 15.05.26
24.05. - 29.05.26
u.v.m.

Preis pro Person

im DZ: **ab 579,- €**
EZ-Zuschlag: ab 180,- €

Reisecode: I-GAV



Italien — 8 Tage Busreise

Liebliche Blumenriviera und einmalige Cote d'Azur

Eine der schönsten Küsten der Welt entdecken

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 2 x Übernachtung/HP im Raum Schwarzwald im DZ
- 5 x Übernachtung an der Riviera im DZ im ****Hotel Del Golfo in Finale Ligure
- Begrüßungsgetränk
- 5 x Frühstücksbuffet
- 5 x Abendessen als 3-Gang-Menü mit Salatbuffet
- Ausflug Sanremo und Dolceacqua
- reichhaltiger Imbiss mit ligurischen Spezialitäten und Wein/Wasser
- Ausflug Monaco und Monte-Carlo
- Ausflug Noli und Finalborgo
- Ausflug Nizza und Cannes
- alle Ausflüge mit Reiseleitung
- durchgehende Reisebegleitung

Termine

16.03. - 23.03.26
07.06. - 14.06.26
18.10. - 25.10.26

Preis pro Person

im DZ: **ab 919,- €**
EZ-Zuschlag: ab 170,- €

Reisecode: I-RIVE



Schweiz — 6 Tage Busreise

Bahnerlebnisse Glacier- und Bernina-Express

Eine spektakuläre Reise durch atemberaubende Natur

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 5 x Übernachtung im DZ im ***Hotel Post in Sargans
- 5 x Frühstücksbuffet
- 5 x Abendessen
- Fahrt mit dem Glacier-Express von Chur nach Andermatt (2. Klasse)
- Ausflug Luzern
- durchgehende Reisebegleitung

Ausflüge Appenzell und Schifffahrt Walensee, Schifffahrt Vierwald-stättersee, Bernina-Express-Fahrt zubuchbar.

Termin

22.05. - 27.05.26
26.06. - 01.07.26
14.08. - 19.08.26
25.09. - 30.09.26

Preis pro Person

im DZ: **899,- €**
EZ-Zuschlag: 120,- €

Reisecode: CH-GUB



Frankreich — 5 Tage Busreise

Elsass–Vogesen

Gaumenfreuden und Landschaftserlebnisse

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 4 x Übernachtung im DZ im ***Hotel Ochsen in Kehl/Kork
- 4 x Frühstücksbuffet
- 4 x 3-Gang-Abendmenü
- Stadtführung Straßburg
- Stadtführung Colmar
- Weinprobe in Riquewihr
- alle Ausflüge mit örtlicher Reiseleitung
- durchgehende Reisebegleitung

Ausflug Vogesenrundfahrt zubuchbar

Termine

14.05. - 18.05.26
04.06. - 08.06.26
13.08. - 17.08.26
10.09. - 14.09.26
02.10. - 06.10.26

Preis pro Person

im DZ: **539,- €**
EZ-Zuschlag: 50,- €

Reisecode: F-ELCAM



Frankreich — 7 Tage Busreise

Normandie & Bretagne

Frankreichs malerischer Nordwesten

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 6 x Übernachtung im DZ in Hotels der guten Mittelklasse
- 6 x Frühstücksbuffet
- 6 x Abendessen als 3-Gang-Menü
- durchgehende Reiseleitung vom 2. - 6. Tag
- Rundreise Rouen und Honfleur - St. Malo, Cancale und Mont St. Michel - Vannes und Carnac - Rennes und Dinan - Festung von Fougères und Chartre
- Besuch der Calvados-Destillerie Père Magloire in Pont-l´Évêque inkl. Verkostung
- Eintritt Mont St. Michel
- Kurtaxe
- durchgehende Reisebegleitung

Termine

11.06. - 17.06.26
16.07. - 22.07.26
13.08. - 19.08.26

Preis pro Person

im DZ: **1.249,- €**
EZ-Zuschlag: 360,- €

Reisecode: F-NOBRE



Deutschland — 6 Tage Bus-/Schiffsreise

Moin Nordsee Kurzreise - MS HAMBURG

Hamburg - Texel - Harlingen - Sylt - Helgoland - Kiel

Leistungen

- Transfer zum/vom Schiff mit Bus oder Kleinbus (je nach Teilnehmerzahl)
- Kreuzfahrt gemäß Routenbeschreibung
- 5 x Übernachtung in der gebuchten Kabine
- Volle Verpflegung auf dem Schiff
- Kaffee- und Tee-Station im Palmgarten
- Kapitänsdinner am Anfang & Ende der Reise
- Concierge-Service an Bord für individuelle Landgangswünsche
- Sämtliche Hafen- und Passagiergebühren
- Kostenlose Nutzung der Bordeinrichtungen
- Unterhaltungsprogramm an Bord
- Teilnahme an Entspannungskursen und am Animationsprogramm
- Fahrräder oder Nordic Walking Stöcke (gegen Gebühr), Smovey Ringe
- Lektorate über Ihre Reiseziele sowie thematische Vorträge (auf ausgewählten Reisen)
- uvm.

Getränkepakete zubuchbar

Termin

16.06. - 21.06.26

Preis pro Person

TOP Innenkabine	**1.459,- €**
TOP Außenkabine	1.959,- €
Innenkabine	1.559,- €
Außenkabine	2.359,- €
Infinity Balkon	2.659,- €

Einzelbelegung, Suiten sowie 3.& 4. Bett auf Anfrage buchbar!

Reisecode: HAM-MOIN



Ärmelkanal — 12 Tage Bus-/Schiffsreise

Kanalinseln und Mee(h)r - MS HAMBURG

Hamburg - Isle of Wight - Falmouth - Scilly Inseln- Guernsey - St. Malo - Jersey - Alderney - Dover - Hamburg

Leistungen

- Transfer zum/vom Schiff mit Bus oder Kleinbus (je nach Teilnehmerzahl)
- Kreuzfahrt gemäß Routenbeschreibung
- 11 x Übernachtung in der gebuchten Kabine
- Volle Verpflegung auf dem Schiff
- Kaffee- und Tee-Station im Palmgarten
- Kapitänsdinner am Anfang & Ende der Reise
- Concierge-Service an Bord für individuelle Landgangswünsche
- Sämtliche Hafen- und Passagiergebühren
- Kostenlose Nutzung der Bordeinrichtungen
- Unterhaltungsprogramm an Bord
- Teilnahme an Entspannungskursen und am Animationsprogramm
- Fahrräder oder Nordic Walking Stöcke (gegen Gebühr), Smovey Ringe
- Lektorate über Ihre Reiseziele sowie thematische Vorträge (auf ausgewählten Reisen)
- uvm.

Getränkepakete zubuchbar

Termin

05.06. - 16.06.26

Preis pro Person

TOP Innenkabine	**3.019,- €**
TOP Außenkabine	4.019,- €
Innenkabine	3.119,- €
Außenkabine	5.019,- €
Infinity Balkon	5.819,- €

Einzelbelegung, Suiten sowie 3.& 4. Bett auf Anfrage buchbar!

Reisecode: HAM-KANAL



Ostsee — 9 Tage Bus-/Schiffsreise

Perlen am Baltischen Meer - VASCO DA GAMA

Kiel - Ystad - Danzig - Klaipėda - Gotland - Kopenhagen - Hamburg

Leistungen

- Transfer zum/vom Schiff mit Bus oder Kleinbus (je nach Teilnehmerzahl)
- Kreuzfahrt gemäß Routenbeschreibung
- 8 x Übernachtung in der gebuchten Kabine
- Vollpension an Bord
- Deutschsprachige Kreuzfahrtleitung
- Deutschsprachiger Service an Bord
- Erstklassiges Unterhaltungsprogramm
- Nutzung des Fitnessbereichs, der Swimmingpools, der Außensportplätze und des Wellnessbereichs mit Sauna
- Gepäckservice bei Ein- und Ausschiffung
- Alle Hafen- und Passagiergebühren
- Exklusiver Cocktailempfang an Bord & Fuhrmann Mundstock Reisebegleitung ab 14 Teilnehmern

Getränkepaket zubuchbar

Termin

11.10. - 19.10.26

Preis pro Person

Innenkabine vorn/achtern	**1.499,- €**
Außenkabine Promenadendeck	1.899,- €
Außenkabine vorn/achtern	2.079,- €
Balkonkabine vorn/achtern	2.719,- €

Einzelbelegung, Suiten sowie 3.& 4. Bett auf Anfrage buchbar!

Reisecode: NIC-VDGPAB

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.

3275001_002426

Winterwetter: Was Sie jetzt rund ums Haus erledigen sollten



´Winterliche Hauspflege schützt vor Schäden: Regelmäßiges Schneeräumen, Entfernen von Eiszapfen und das Sichern von Wasserleitungen beugen teuren Winterproblemen vor.
FOTO: SILAS STEIN/DPA/DPA-MAG

Wintereinbruch: Das heißt auch, rund ums Haus gibt es einiges zu tun – und zwar zusätzlich zum Schneeräumen und Streuen von Eingangsbereichen und Gehwegen. Der Verband Privater Bauherren (VPB) rät Hausbesitzern: Entfernen Sie Schneeverwehungen an Hausecken und an Terrassen- und Balkontüren.

Der Grund: Taut der Schnee dort später, kann das Tauwasser durch die Türen ins Haus laufen oder das Mauerwerk durchfeuchten. Damit letzteres nicht passiert, sollte man dem VPB zufolge Schnee nicht von Wegen direkt an die Hauswände schippen. Häufeln Sie ihn beim Räumen stattdessen besser vorsichtig auf Pflanzen und unter Bäume.

Auch wenn sie hübsch aussehen mögen: Eiszapfen haben an Regenrinnen und Fallrohren nichts verloren. Fallen sie ab, können sie schließlich schnell zum gefährlichen Geschoss werden. Schlagen Sie die Zapfen deshalb am besten direkt ab.

Wachsen die Eiszapfen dafür zu hoch, etwa an der Kaminabdeckung, gilt es die Bereiche darunter abzusperren.

Auch Ihre Wasserleitungen sollten Sie bei anhaltenden Minusgraden nicht vergessen. Denn frostbedingte Leitungswasserschäden verursachen laut dem Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft (GDV) im Winter Schäden von jährlich rund 140 Millionen Euro.

Damit sie keinen Schaden nehmen, sollten ungenutzte Leitungen im Garten oder in der Garage also besser rechtzeitig entleert werden. Offen stehende Kellerfenster sollten Sie außerdem spätestens jetzt schließen, um zu verhindern, dass hier Leitungen und Wasserzähler einfrieren.

Und auch selten genutzte Räume sollten laut GDV durchgängig beheizt werden. Bauwasseranschlüsse und ungeschützte Armaturen schützt man dem Bundesverband der Energie- und Wasserwirtschaft (BDEW) zufolge nun am besten mit Isoliermaterial oder Textilien vor dem Zufrieren.

Es schneit und schneit: Dann sollte man wissen, wie viel Schneelast das Dach des Hauses eigentlich aushält. Angaben zur zulässigen Schneebelastung finden Hauseigentümer in der Statik ihres Hauses, erklärt Professor Norbert Gebbeken, Präsident der Bayerischen Ingenieurekammer-Bau.

„Ganz wichtig ist: Nicht die Schneehöhe, sondern der Wassergehalt des Schnees ist entscheidend für das Gewicht, das das Hausdach stemmen muss“, so der Experte. Schon zehn Zentimeter sehr nasser Schnee bedeuten ihm zufolge „fast 80 Kilogramm Belastung pro Quadratmeter – fast schon die übliche Schneelast von Dächern in München“.

Selbst räumen sollte man sein Dach aber nicht. Das sei für Laien lebensgefährlich, sagt Gebbeken. Wenden Sie sich stattdessen etwa an Dachdeckerinnen und Dachdecker vor Ort. Die können dann auch eventuelle Schäden erkennen. Etwa solche:

„Wenn das Dach sichtbar verformt ist, Fenster oder Türen klemmen oder der Putz Risse bekommt, dann ist das ein Alarmsignal“, so Gebbeken. „Dann sollte man Fachleute zur Einschätzung der Lage kontaktieren.“ Entsprechende Statiker sind demnach etwa bei den Ingenieurekammern der einzelnen Bundesländer gelistet.

Der VPB empfiehlt auch kleinere Schneeverwehungen auf dem Dach im Auge zu behalten. Denn läuft das Tauwasser wegen der Verwehung an der Einfassung des Kaminfußes oder den Anschlüssen der Dachflächenfenster nicht ordentlich ab, kann das später in die Dachdeckung sickern. Feuchteschäden mit gelblichen Verfärbungen an der Decken- oder Wandverkleidung sind ein Zeichen hierfür. (DPA)

Abnehmen, aber richtig: So erkennt man unseriöse Diäten

Abnehmen ist ein Klassiker unter den Vorsätzen fürs neue Jahr. Aber wie? Wer in die Recherche einsteigt, merkt schnell: Wow, die Vielfalt an Diät-Konzepten ist gigantisch.

Doch längst nicht alle sind auch seriös - statt zum Erfolg führt manch eines eher zu Frust, Heißhunger und einem Jo-Jo-Effekt. Die Verbraucherzentrale Bayern nennt diese Warnzeichen für unseriöse Diäten:

Doch wie klappt es nun dauerhaft mit dem Gewichtsverlust? „Eine gute Diät ist keine Diät im klassischen Sinne“, sagt Katharina Holthausen. Soll der Gewichtsverlust von Dauer sein, kommt man um eine Ernährungsumstellung nicht herum. „Die sollte alltagstauglich sein, Vorlieben berücksichtigen und den Körper mit allen wichtigen Nährstoffen versorgen“, so die Expertin.

Und sie sollte nicht auf Verboten aufbauen, denn die erzeugen erst recht Heißhunger auf Kuchen, Schokolade und Chips. Besser: in kleinen Portionen in die Ernährung einbauen und bewusst genießen.

Generell gilt: Abnehmen gelingt nur, wenn ein sogenanntes Kaloriendefizit vorliegt, wir also weniger Energie aufnehmen als wir verbrauchen. Um sich darüber einen Überblick zu verschaffen, kann es sinnvoll sein, vorübergehend Kalorien zu zählen. Wer täglich etwa 500 Kalorien einspart, kann laut der Stiftung Warentest rund ein halbes Kilogramm pro Woche verlieren.



Viele Diäten versprechen schnelle Erfolge: Wer mehrere Kilos pro Woche abnimmt, verliert meist Wasser oder Muskelmasse statt Körperfett, und riskiert den Jo-Jo-Effekt
FOTO: PIA BAYER/DPA/DPA-MAG

Um Kalorien einzusparen, können unter anderem folgende Strategien helfen:

Die Ernährungsumstellung sollte am besten von Bewegung begleitet werden, denn dadurch verbraucht der Körper Energie. „Für den Einstieg empfiehlt sich zum Beispiel eine halbe Stunde Spazieren, die nach und nach verlängert oder durch Radfahren und Schwimmen ergänzt werden könnte“, so Ernährungsexpertin Ina Bockholt von der Stiftung Warentest. (DPA)

Zuzahlungsbefreiung läuft ab – Antrag jedes Jahr nötig

Zuzahlungsbefreiungen für medizinische Leistungen gelten immer nur für ein Kalenderjahr. Darauf weist der Landesapothekerverband Baden-Württemberg hin.

Wer also im letzten Jahr zuzahlungsbefreit war, ist es nicht automatisch in diesem Jahr. Auch eine in der Apotheke gespeicherte Befreiung ist nicht mehr gültig. Stattdessen müssen gesetzlich Krankenversicherte selbst aktiv werden.

Gerade für chronisch Kranke kann es sich lohnen, bereits zu Jahresbeginn bei der Krankenkasse eine Befreiung zu beantragen. Denn sie haben oft hohe Kosten und ihre Zuzahlungsgrenze liegt bei nur einem Prozent ihrer jährlichen Bruttoeinnahmen. Bei allen anderen gesetzlich Versicherten sind es zwei Prozent.

Wer zu Jahresbeginn schon weiß, dass er oder sie die Belastungsgrenze überschreitet, kann somit jetzt schon einen Antrag stellen. Laut dem Verbraucherzentrale Bundesverband überweist man dann den individuellen Höchstbeitrag auf einmal an die Kasse und wird ganz von Zuzahlungen befreit. Allerdings: Sollten diese am Ende doch unter dem gezahlten Betrag liegen, gibt es kein Geld zurück.

Alle anderen Versicherten sollten laut den Verbraucherschützern ihre Ausgaben für ärztlich verordnete medizinische Leistungen über das Jahr hinweg im Blick haben. Tipp: Sammeln Sie sämtliche Quittungen über Ihre Zuzahlungen für Medikamente, Therapien oder Hilfsmittel an einem Ort.

Mit dem Zuzahlungsrechner der Apotheken können Sie Ihre individuelle Belastungsgrenze berechnen. Ist diese überschritten, können Sie den Antrag auf Befreiung bei vielen Kassen online herunterladen und mit den entsprechenden Nachweisen einreichen. Wird der Antrag bewilligt, erhält man einen Befreiungsbescheid und muss das restliche Jahr nicht mehr zuzahlen.

Übrigens: Zu Beginn des neuen Jahres bietet sich laut dem Landesapothekerverband auch an, zu prüfen, ob im vergangenen Jahr zu viele Zuzahlungen geleistet wurden. Wer jetzt feststellt, dass er 2025 seine Grenze überschritten hat, kann den Antrag für die Kasse im Nachhinein ausfüllen und Geld erstattet bekommen. (DPA)



Zuzahlungsbefreiungen für medizinische Leistungen gelten immer nur für ein Kalenderjahr: Sie müssen jedes Jahr neu beantragt werden, auch wenn eine Befreiung in der Apotheke gespeichert war.

FOTO: BENJAMIN NOLTE/DPA-MAG

ANZEIGE

Reden wir über harten Stuhl





Mag. Dirk Meier
Pharmazeut

„Ein pflanzliches Präparat aus der Apotheke überzeugt bei hartem Stuhl und Verstopfung"

Jeder Siebte ist zumindest gelegentlich von Verstopfung betroffen – mitsamt den leidigen Begleiterscheinungen wie schmerzhaftem Pressen oder dem Gefühl einer unvollständigen Entleerung.

Die Ursachen für harten Stuhl sind vielfältig: Sie reichen von Stress und hormonellen Schwankungen (z. B. Wechseljahre) bis hin zur Einnahme von bestimmten Medikamenten. Besonders häufig ist eine ballaststoffarme Ernährung verantwortlich – und zwar sowohl bei Erwachsenen als auch bei Kindern.

Abführmittel nur in Ausnahmefällen

Die Folge: Auf der Toilette geht ab einem gewissen Zeitpunkt gar nichts mehr, bzw. nur unter unangenehmem Pressen. Eine schnelle Lösung muss her! Abführmitteln stehen sowohl Betroffene als auch Pharmazeuten aber eher skeptisch gegenüber. Denn während diese zwar schnell „Erleichterung" verschaffen, haben sie in der Regel auch einen Gewöhnungseffekt, wodurch es mit der Zeit immer schwieriger wird, sich ohne diese Präparate zu erleichtern. Die gute Nachricht: In den meisten Fällen lässt sich die Darmtätigkeit ohnehin mit deutlich sanfteren Methoden wieder in Schwung bringen. Und zwar indem man schlicht und einfach mehr Ballaststoffe zuführt. Für eine rasche Unterstützung eignen sich entsprechende Nahrungsergänzungsmittel aus der Apotheke. In diesem Zusammenhang empfehlen immer mehr Apotheker eine rein pflanzliche Innovation aus Österreich.

5-fach Kombination für die Verdauung

Dr. Böhm® Darm aktiv ist eine ideal dosierte 5-fach Kombination pflanzlicher Ballaststoffe aus Flohsamen, Apfel, Pflaume, Gerstengras und Yaconwurzel.
Das fruchtige Trinkpulver sorgt insbesondere dank der Flohsamen wieder für eine leichte und regelmäßige Darmentleerung:

1. Der Stuhl wird weicher und gleitfähiger
2. Die Darmaktivität wird angeregt
3. Die Darmentleerung wird erleichtert

EMPFEHLUNG AUS DER APOTHEKE



Nahrungsergänzungsmittel

Dr. Böhm® Darm aktiv

- Wohlschmeckende 5-fach Kombination aus pflanzlichen Ballaststoffen
- Leichte und regelmäßige Darmentleerung dank Flohsamen
- Spürbarer Effekt schon nach einem Tag*

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

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

3070601_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

Kerkini-See in Griechenland ist ein tierischer Geheimtipp

Ein **Paradies** für Mensch und Tier in der Region Makedonien

Eine noch recht unbekannte Region im Norden von Griechenland begeistert Reisende mit außergewöhnlichen Tierbeobachtungen und Ruhe. Was du am Kerkini-See erleben kannst.

Griechenland ist bekannt für seine traumhaften Strände, abwechslungsreiches Insel-Hopping und eine deftige Küche. Doch auch der Norden des Landes hat viel zu bieten, auch wenn es hier keinen Sandstrand gibt. Ein Beispiel abseits des Massentourismus ist der See Kerkini an der Grenze zu Bulgarien.

Hier ist in den vergangenen Jahrzehnten eines der bedeutendsten Feuchtgebiete Europas entstanden. In diesem Fall war es nicht die Natur allein, sondern der Mensch, der den wesentlichen Teil dazu beigetragen hat. Denn der Kerkini-See ist künstlich angelegt und entstand nach dem Bau eines Damms 1932.



Der Kerkini-See in Griechenland ist ein Paradies für Naturfans. FOTO: IMAGO IMAGES/ ZUMA PRESS WIRE

Der Kerkini-See ist ein Paradies für Vogelbeobachtungen

Heute ist er ein Paradies für Mensch und Tier sowie ein noch unbekanntes Erholungsgebiet in der Region Makedonien. Vor allem Birdwatching-Fans kommen hier voll auf ihre Kosten, denn der See ist unter anderem ein Vogel-Schutzgebiet. Pelikane und Flamingos fühlen sich hier wohl, ebenso Reiher und Kormorane. Insgesamt sind mehr als 300 Arten identifiziert worden, viele davon sind vom Aussterben bedroht. Bei einem Besuch solltest du also dein Fernglas nicht vergessen!

Der See ist nicht nur vom Ufer aus zu erkunden, auch Kanufahrten sind möglich. Alternativ dazu kannst du auch ein sogenanntes „Plava“, ein traditionelles Flachboden-Boot, ausprobieren. Mit denen kommst du vor allem im flachen Wasser gut voran und halb versunkene Bäume sowie Schilf sind ebenfalls kein Problem. Es werden auch Touren angeboten, wenn du dich nicht allein traust.



Die Wasserbüffel sind mittlerweile wieder zahlreich am Kerkini-See vertreten. FOTO: IMAGO IMAGES/ ZUMA PRESS WIRE

Wasserbüffel erobern den Kerkini-See zurück

Hast du lieber festen Boden unter den Füßen, kannst du dir ein Fahrrad ausleihen und den See auf zwei Rädern umrunden. Los geht es in Kerkini selbst, einer kleinen Ortschaft mit flachen Häusern und breiten Straßen. Weiter geht es nach Lithotopos, wo du sehen kannst, wie der See damals entstanden ist. Dafür solltest du die gepflasterte Straße nutzen, die dich an eine Stelle oberhalb der Staumauer führt.

Wenn du am Kerkini-See unterwegs bist, wirst du nicht nur Vögeln, sondern auch mächtigen Wasserbüffeln begegnen – oder sie zumindest aus einiger Entfernung beobachten können. Der Bestand ist Teil eines Naturschutzprogrammes, das die Rasse nicht nur vorm Aussterben bewahrt, sondern auch die lokale Gastronomie mit Büffelmilch und Fleisch versorgt.

Früher wurden die Wasserbüffel in der Landwirtschaft eingesetzt, doch mit der zunehmenden Mechanisierung ging die Population immer weiter zurück und war 1992 auf einem Tiefstand. Davon haben sich die Wasserbüffel erholt und sind inzwischen wieder recht zahlreich am Kerkini-See unterwegs.

Abseits des Sees gibt es einen Wald, der ebenfalls erkundet werden sollte. Dort erwarten dich mystische Teiche voller Seerosen, die Nester der Kormorane und herrliche Wanderwege.

Der Kerkini-See liegt in der Region Makedonien, die oft im Schatten der bekannteren Urlaubsziele wie der Ägäis oder Kreta steht. Doch gerade für Reisende, die abseits des Massentourismus echte Naturerlebnisse suchen, ist Makedonien ein wahres Paradies.

Die Region ist bekannt für ihre unberührte Landschaft mit Bergen, Flüssen, weiten Feldern und idyllischen Dörfern. Du kannst in historische Städte eintauchen, antike Ruinen erkunden und inmitten von Bergen und Seen Ruhe und Erholung finden. Besonders im Frühjahr und Herbst erweist sich Makedonien als Geheimtipp, wenn das Klima angenehm ist und die Natur in voller Blüte steht.

Die Region Makedonien ist außerdem reich an Geschichte, und besonders die antiken Städte und Pella spielen eine bedeutende Rolle in der Historie von Alexander dem Großen. Vergina, die antike Hauptstadt des Königreichs Makedonien, beherbergt einige der wichtigsten archäologischen Funde Griechenlands, unter anderem das Königliche Grab von Philipp II., Alexanders Vater, das im Jahr 1977 entdeckt wurde und heute zum Unesco-Weltkulturerbe zählt. Pella war die Geburtsstadt von Alexander dem Großen und diente ihm als kulturelles und politisches Zentrum während seiner Kindheit und Jugend. Hier kannst du die Ruinen des antiken Palastes besichtigen und die erhaltenen Mosaike bestaunen. Die archäologischen Ausgrabungen bieten einen Einblick in das Leben und die Kunstfertigkeit der makedonischen Monarchie und das Erbe, das Alexander der Große hinterließ.

So erreichst du Makedonien und den Kerkini-See

Der nächstgelegene Flughafen ist der Flughafen Thessaloniki (SKG), der etwa eine Stunde südlich des Kerkini-Sees liegt. Von dort aus kannst du die Region mit dem Auto oder Taxi erreichen. Für Abenteuerlustige, die Griechenland auf eigene Faust entdecken möchten, bietet sich die Fahrt mit dem Mietwagen an. Die gut ausgebauten Straßen und Autobahnen verbinden Thessaloniki mit vielen anderen Städten und Sehenswürdigkeiten in Makedonien.

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

Unterhalt trotz Job? Gericht verlangt Rückzahlung vom Sohn

Auch erwachsene Kinder können während ihrer Ausbildung weiterhin Unterhalt erhalten. Aber es ist keine gute Idee, weiter von Mama oder Papa Geld einzustreichen, obwohl man selbst schon verdient - denn das kann dem Kind teuer zu stehen kommen. Das zeigt der Fall eines Mannes, der seinem Vater seine Tätigkeit als wissenschaftlicher Mitarbeiter während der Promotion verschwiegen hatte.

Der Sohn muss den Unterhalt nun zurückzahlen. Auf eine entsprechende Entscheidung des Amtsgerichts Frankenthal/Pfalz (Az: 71 F 25/25) weist die Arbeitsgemeinschaft Familienrecht des Deutschen Anwaltvereins (DAV) hin.

Im konkreten Fall hatte der junge Mann nach Abschluss seines Chemiestudiums mit einem Promotionsstudium weitergemacht und dafür als wissenschaftlicher Mitarbeiter rund 1.800 Euro netto kassiert. Sein Vater zahlte trotzdem weiter knapp 400 Euro Unterhalt – ohne zu wissen, dass sein Sohn inzwischen eigenes Einkommen erzielte. Erst über LinkedIn erfuhr er davon und verlangte die überzahlten Beträge zurück.

Das Gericht gab dem Vater recht: Der Sohn musste 7.315 Euro für 19 Monate erstatten. Aufgrund der Höhe des Einkommens, das den Bedarf um mindestens das Doppelte überstieg, hätte er den Vater ungefragt informieren müssen. Die fortgesetzte Annahme der Zahlungen und das Verschweigen eigener Einkünfte wertete das Gericht als „sittenwidrig".

Allerdings beschränkten die Richter den Rückzahlungsanspruch auf 19 Monate. Denn spätestens ab dem mutmaßlichen Ende der Regelstudienzeit (drei Jahre Bachelor, zwei Jahre Master) hätte sich dem Vater aufdrängen müssen, selbst nach dem Status des Studiums und der finanziellen Lage seines inzwischen fast 30-jährigen Sohnes zu fragen. Da er dies unterließ, entfiel ab diesem Zeitpunkt die Informationspflicht des Sohnes und wurde vom Gericht nicht mehr als „sittenwidrig" angesehen, da sich die Versäumnisse beider Parteien ab da die Waage hielten. (DPA)



Ein Gericht wertete das bewusste Verschweigen von Einkommen durch das Kind als sittenwidrig: In solchen Fällen droht die Rückzahlung zu Unrecht erhaltener Unterhaltsleistungen.

FOTO: DAVID-WOLFGANG EBENER/DPA/DPA-MAG

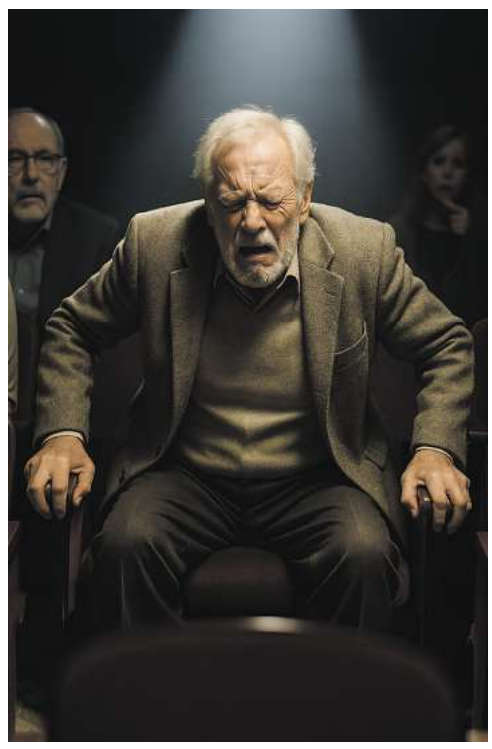
Arthrose-Schmerzen sind ein Hilfeschrei der Gelenke!

Was Sie unbedingt beachten sollten und was die Schmerzen wirklich lindern kann

Ein internationales Forscherteam fand heraus, dass ein natürlicher Wirkstoff, der bereits in anderen Therapiegebieten Anwendung findet, auch bei Arthrose mit einem erstaunlichen Dual-Effekt helfen kann.

Welcher Wirkstoff steckt dahinter?

Rubaxx Arthro enthält den reinen Wirkstoff Viscum album, auch bekannt als Weißbeerige Mistel. Schon seit Jahrzehnten wird die Mistel in der komplementären Krebstherapie eingesetzt – dort schätzt man ihre zellregulierende und immunmodulierende Wirkung. Die bahnbrechende Erkenntnis: Der Wirkstoff Viscum album kann auch – unabhängig von der Krebstherapie – bei Arthrose helfen! Der Wirkstoff überzeugt vor allem deswegen bei Arthrose, da er sowohl schmerzlindernd als auch entzündungshemmend wirkt[1] und dabei zusätzlich den Knorpel schützen kann![2]



Mistellektine können „kranke" oder überaktive Zellen im Gelenk zum programmierten Zelltod (Apoptose) anregen. Dies ist ein natürlicher Selbstreinigungsprozess, der entzündliche Schäden im Knorpel reduziert. So wird die Entzündung gebremst und der Knorpel bekommt mehr Ruhe, um sich zu erholen – ein Vorteil, den bekannte Präparate mit einem anderen Wirkmechanismus nicht bieten!

Die Nr. 1* bei Arthrose: Rubaxx Arthro

Rubaxx Arthro ist sogar das Nr. 1* Arzneimittel bei Arthrose in Deutschland. Es ist rezeptfrei in Apotheken erhältlich und enthält hochreine Mistel-Auszüge in Tropfenform zur individuellen Dosierung.

Für Ihre Apotheke:
Rubaxx Arthro
(PZN 15617516)

www.rubaxx.de



[1]Hedge et al. (2011) Viscum album Exerts Anti-Inflammatory Effect. PLoS ONE. 2011;6(10):e26312 • [2]Lavastre et al. (2004) Anti-inflammatory effect of Viscum album. Clin Exp Immunol. 2004 Aug; 137(2):272-8 • *Arzneitropfen bei Verschleißkrankheiten der Gelenke; Absatz nach Packungen, Quelle: Insight Health, MAT 08/2025 • Abbildung Betroffenen nachempfunden

RUBAXX ARTHRO. Wirkstoff: Viscum album Ø. Homöopathisches Arzneimittel bei Verschleißkrankheiten der Gelenke. • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

3319201_002426

So kommen Hund und Katze gut durch den Winter



Ein erhöhter Energiebedarf sorgt dafür, dass viele Tiere im Winter mehr Futter benötigen: Hochwertige Proteine und Fette unterstützen die Gesundheit.
FOTO: BENJAMIN NOLTE/DPA-MAG

Schnee, Eis und frostige Temperaturen – für Haustiere kann der Winter zur Herausforderung werden. Frieren, erhöhte Verletzungsgefahr und gesteigerter Energiebedarf setzen den Tieren zu. Wie Hunde und Katzen die kalten Tage gut überstehen.

Beim Toben im Schnee behält man seinen Hund am besten im Auge. Zu viel Schnee sollte er nämlich nicht fressen. Das kann die Magenschleimhaut reizen und zu Symptomen wie Erbrechen, Durchfall, vermehrtem Speichelfluss oder Fieber führen.

„Zittert der Hund, hat er eine gekrümmte Körperhaltung oder winselt er, dann friert er“, so Diplom-Biologin Sabrina Karl von Vier Pfoten. Dann geht es am besten auf direktem Wege zurück ins Warme. Auch Hunde können eine Erkältung oder eine Blasenentzündung bekommen.

Was dann hilft: schneller laufen. Denn das kurbelt die Wärmeproduktion im Körper an. Generell macht es in der kalten Jahreszeit Sinn, die Gassirunden kürzer zu halten, aber dafür öfter am Tag zu gehen - anstatt lange Strecken am Stück zurückzulegen.

Der Zentralverband der Heimtierbranche (ZZF) empfiehlt zudem, im Winter die Ernährung etwas anzupassen. Hunde verbrauchen jetzt mehr Energie, um ihre Körpertemperatur aufrechtzuerhalten. Das Futter sollte daher reich an gut verdaulichen Proteinen und hochwertigen Fetten sein. Und: Auch an kalten Tagen brauchen die Tiere ausreichend Wasser.

Neue Jahreszeit, neue Untergründe: Festgefrorene Schneeklumpen, scharfe Eiskanten und Streusplit können Hundepfoten in Mitleidenschaft ziehen und zu Rissen in der Hornhaut führen oder zwischen den Zehen scheuern. Eine fettreiche Pfotenpflege kann davor schützen.

Längeres Fell zwischen den Zehen kann man im Winter vorsichtig kürzen, damit sich dort keine Schnee- oder Eisklumpen bilden. Nach der Gassirunde sollten die Pfoten gründlich gewaschen und abgetrocknet werden, empfiehlt Heimtier-Expertin Sabrina Karl.

Wann sind Hundeschuhe sinnvoll? Vor allem bei ausgedehnten Spaziergängen oder in extrem kalten Gegenden. Sie schützen vor Verletzungen, vor dem Ausrutschen und sorgen für warme Pfoten. Sie müssen aber gut passen und der Vierbeiner braucht Zeit, um sich an sie zu gewöhnen.

Einige Samtpfoten kuscheln sich im Winter lieber drinnen ein, andere ziehen trotz Schnee und Kälte durch ihr Revier. Doch ist das für Katzen tatsächlich gut? „Ein vitaler, gesunder Freigänger kann ohne Bedenken selbst bei klirrender Kälte im Freien streunen“, so ZZF-Fachreferentin Selina Schlierenkamp.

Ein dichtes Winterfell schützt zwar vor Wind und Nässe. Wer keine Katzenklappe hat, sollte aber sicherstellen, dass das ausgesperrte Tier Zugang zu einem Unterschlupf hat, der trocken und frei von Zugluft ist. Kitten und Katzensenioren bleiben besser drinnen. (DPA)

Umfrage: Jobsuche fällt vielen schwerer als bisher

In diesem Jahr einen neuen Job zu finden, ist schwerer als im vergangenen Jahr. Das glaubt ungefähr jeder und jede zweite Beschäftigte oder Jobsuchende (52 Prozent).

So lautet ein Ergebnis einer repräsentativen Umfrage, die das Marktforschungsinstitut Censuswide im Auftrag des Karriereportals LinkedIn durchgeführt hat.

Als Gründe für diese größere Herausforderung nannten die Befragten vor allem einen gestiegenen Wettbewerb (41 Prozent). Jeder oder jede Fünfte (20 Prozent) glaubt, nicht die richtigen Fertigkeiten für heutige Jobs zu haben, ähnlich viele (19 Prozent) fühlen sich bezüglich KI-Skills unsicher.

Ebenso ungefähr jeder oder jede fünfte Jobsuchende (19 Prozent) kann sich vorstellen, die bisherige Branche zu verlassen und neue Aufgaben oder Rollen zu übernehmen.

Der Wandel am Arbeitsmarkt sei zwar zunächst eine Herausforderung, eröffne jedoch auch Chancen, sagt Barbara Wittmann, Country Managerin LinkedIn DACH. Sie rät, Weiterbildung als festen Bestandteil des Berufsalltags zu betrachten und auch kleine Schritte zu gehen. Ihre konkreten Tipps: Nutzen Sie KI-Tools für alltägliche Aufgaben.

Testen Sie im Team neue digitale Tools und tauschen Sie sich mit Kolleginnen und Kollegen über aktuelle Trends aus.

Nutzen Sie Feedbackgespräche und erarbeiten Sie mit Chef oder Chefin einen konkreten Plan für Ihre Weiterentwicklung.

Überlegen Sie, wo Ihre Fähigkeiten auch außerhalb Ihres bisherigen Umfeldes gefragt sein könnten. Erfahrungen etwa in Beratung oder Vertrieb, im Projektmanagement sowie KI- und IT-Skills sind oft übertragbar.

Seien Sie grundsätzlich bereit für neue Wege - ob in einer anderen Branche oder einer neuen Rolle im alten Unternehmen. (DPA)



Neuer Job, neue Anforderungen: Weiterbildungen werden immer wichtiger.
FOTO: ZACHARIE SCHEURER/DPA-MAG

Braunschweiger City im Umbruch?

Das **Warum** findest du bei uns!





Jetzt scannen

rnd Braunschweig

REISEN / VERANSTALTUNGEN

Seniorenurlaub
Ostsee und Böhmisches Bäderdreieck
Fordern Sie noch heute **unverbindlich den Katalog für Ihren Urlaub 2026** mit Hotels an der **Ostsee** und **neu** im **böhmischen Bäderdreieck** an, z.B. **inkl. HP, inkl. Hin- u. Rückfahrt** im Kleinbus **ab/zur Haustür, 7 Tage** für **nur 759,- €**. Tel. **0 83 76 / 92 92 72**
Seniorenausflug Keller GmbH, Alpenblickstr. 17, 87477 Sulzberg • www.seniorenausflug.de
4580901_002426

STELLENANGEBOTE ALLGEMEIN

Schülerjob gesucht?
Jetzt Zeitungen austragen und Geld verdienen bei der WM Vertriebs- und Werbeservice GmbH
Einfach online oder über **WhatsApp bewerben** und den **QR-Code scannen:**



Freie Gebiete:
- Oelber

hallo SALZGITTER wochenende
4463901_002426

STELLENGESUCHE ALLGEMEIN

Fliesenleger sucht Arbeit.
☎ 0160/ 977 39 654

Sie haben die Wahl
– Es gibt kleinformatige Wochenblätter, aber auch großformatige Wochenblätter
– Es gibt billige Wochenblätter, aber auch preiswerte Wochenblätter
Wir haben Format, ein vernünftiges Preis-Leistungsverhältnis und eine kontrollierte Auflage
Was wollen Sie mehr?
hallo wochenende

KONTAKTANZEIGEN



4634901_002426



4633601_002426



4635801_002426

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

HANDWERKER

Handwerker hat Termine frei, vom Keller bis zum Dach ist unser Fach ☎ 0163/2051299

Maler hat Termine frei, Fassaden und Holzanstrich ☎ 0163/2051299

BADSANIERUNG

M&A Haustechnik GmbH
Badsanierung mit Fliesen Sanitär und Heizung von Profis zum Festpreis!
0176/72602141 oder 05371/6721245
4317201_002426

DACHDECKER

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

GÄRTNER

Gartenbaufachbetrieb AGIRMAN
Seit über 27 Jahren alles rund ums Haus von A–Z. Kostenl. Voranschlag vor Ort.
Tel. 0170 - 8 34 70 11
4463701_002426

VERKAUF PKW

AUDI 80

Audi-A4_Kombi, B.J.2004, 225.000, TÜV-06/27, Preis:1650€, Tel:0163/7379739

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

VERKAUF ALLGEMEIN

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

ALLGEMEIN ANKAUF

Ihr Anruf ist Geld wert! Kaufe Nähmasch., altes Spielzeug, Rohbernstein, Schmuck, Münzen, Bücher, Handtaschen, Abendgarderobe, Teppiche, Musikinstrumente, Porzellan, Puppen, Gobelinbilder, LPs, Militaria 1 + 2. WK, Silberbesteck (auch versilbert 90iger), Zinn, Zahle sofort u. bar. BS ☎(0152) 15790993

GEBÄUDE- & FENSTERREINIGUNG

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

MÖBELTRANSPORTE

PLATE UMZÜGE
Kein Umzug ohne unser Angebot!
Porschestr. 4 · 38112 Braunschweig
Kostenlose Servicenummer
0800-0400666
info@plate-umzuege.de
4403201_002426

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

HANDWERKSARBEIT ZU VERGEBEN

Kindermann Gartenpflege
Strauch- und Heckenschnitt, Baumschnitt und Fällung, Rodungen, Pflasterarbeiten, Zaunbau, Gartengestaltung uvm. Rufen Sie jederzeit an.
☎**Tel. 0152 24 93 48 37**

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

KRAFTRÄDER

ANKAUF KRAFTRÄDER

Kaufe gebr. Motorräder
auch defekt ☎ (0531) 8789370

CAMPINGFAHRZEUGE ANKAUF

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

VERKAUF ALLGEMEIN

Suche von privat Bestecke, Zinn und Bilder, Geweihe, Fotoapparate. ☎ 0152/18442823

BASTELN, HEIMWERKER, MODELLBAU ANKAUF

Modellbahner suchen Eisenbahn & Zubehör. Anlage oder Sammlung. Auch Modellfahrzeuge usw. 0175-777 44 99

ANTIQUITÄTEN VERKAUF

Antik Galerie Braunschweig, www.biedermeier.co

Fliesen & Design
Fachbetrieb für Fliesen-, Platten- und Mosaikverlegearbeiten
Beratung Verlegung Verkauf
- **Badsanierung**
- **Treppen und Balkone**
- **Natursteine**

38518 Gifhorn – Bostelberg 5
Tel. 0 53 71/9 37 68 32
05 31/1 22 88 21
E-Mail: fliesenunddesign@gmx.de
24978001_002425

FAMILIENANZEIGEN

*Wir wünschen unserem Freund **Thorsten Nitschke** von Herzen alles Gute zur Übernahme von "**Bennos feine Kost**" viel Erfolg, Freude an der Arbeit sowie viele zufriedene Kunden.*
wünschen dir
Dumm, Dick & Doof
4280901_002426

IMMOBILIENMARKT GESUCHE

EIGENTUMSWOHNUNGEN

Anleger sucht Wohnung oder MFH von priv., leer oder verm., auch unrenov. oder sanbedarf rasche Kaufabwicklung! Tel.: 0151/65444218



NABU.de/fluss-pate
E-Mail: paten@NABU.de

hallo SALZGITTER wochenende
erscheint an jedem Sonnabend
Verlag:
Madsack Medien Ostniedersachsen GmbH & Co. KG
31224 Peine, Werderstraße 49
www.hallosalzgitter.de
Geschäftsführer:
Carsten Winkler, 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

Radfahrerin fordert Schmerzensgeld: Gericht weist Klage ab



Obacht! Wer unaufmerksam mit dem Fahrrad fährt, riskiert einen Sturz. FOTO: ZACHARIE SCHEURER/DPA-MAG

Wer in einem touristischen und verkehrsberuhigtem Straßenbereich unterwegs ist, muss mit optisch durchgehenden Pflastersteinen zwischen Gehweg und Fahrbahn rechnen. Wer dann auch noch im spitzen Winkel über eine Bordsteinkante radelt und stürzt, kann die Gemeinde nicht haftbar machen. Das zumindest zeigt eine Entscheidung (Az.: 7 U 8/25) des Schleswig-Holsteinischen Oberlandesgerichts (OLG). Die Arbeitsgemeinschaft Verkehrsrecht des Deutschen Anwaltvereins (DAV) informiert über diesen Fall.

Darin ging es um eine Frau, die mit einem gemieteten E-Bike auf einer Straße in Timmendorfer Strand gefahren war. Der Bereich war verkehrsberuhigt. Sie wollte mit dem Rad von der Straße auf den Gehweg fahren. Dabei hätte sich ihren Angaben zufolge das Vorderrad an der Kante des Bordsteins „verfangen".

Die Frau stürzte und verletzte sich schwer am Oberarm und Schienbein. Im Nachgang zog sie vor Gericht und verklagte die Kommune auf ‚die Zahlung von 20.000 Euro Schmerzensgeld und etwaige weitere Schadensansprüche in der Zukunft.

Sie meinte, dass die Gestaltung des betreffenden Bereichs mit nahezu gleichfarbigem Pflaster von Fahrbahn und Gehweg gefährlich wäre. So hätten sich dort bereits zuvor Unfälle ereignet. Und später hätte die Gemeinde sogar weiße Markierungslinien aufgemalt.

Am Ende wies das OLG die Klage ab. Das Gericht konnte nicht erkennen, dass die Gemeinde ihre Pflicht verletzt hätte. Vielmehr betonte es, dass speziell in touristischen, verkehrsberuhigten Zonen optisch durchgehende Pflasterflächen üblich wären. Sogar wäre eine farbliche Abgrenzung vorhanden gewesen.

Die geringe Höherstufung wäre zudem bei durchschnittlicher Aufmerksamkeit auch erkennbar gewesen. Auch erkannte das Gericht eine erhebliche Mitschuld am Unfall. Denn wer mit dem Fahrrad in einem spitzen Winkel über die Kante eines Bordsteins fährt, agiert grob fahrlässig. Mit einfacher Sorgfalt hätte sie den Sturz verhindern können.

Übrigens: Auch wenn später hier die Gemeinde eine weiße Markierung aufgebracht hätte, wäre das nicht als ein Beweis für eine zuvor verkehrswidrige Ausgestaltung gewesen. Die Frau ging leer aus. (DPA)

Fett statt Feuchtigkeit: Was der Haut bei Winterwetter hilft

Sinken draußen die Temperaturen, wird unsere Haut oft trockener - und spannt. Der Grund: Bereits ab acht Grad verringern die Talgdrüsen die Talgproduktion. Wird es noch kälter, kann die Talgproduktion sogar gänzlich eingestellt werden, so das Portal „Haut.de".

Hinzu kommt in den Wintermonaten ein häufiger Wechsel zwischen trockener Heizungsluft drinnen und kalter Luft draußen, der die Gesichtshaut strapaziert. Wie pflegt man sie also nun am besten?

Indem man die passende Creme wählt, nämlich möglichst fettreiche Cremes auf Wasser-in-Öl-Basis, rät „Haut.de". Oder man verwendet kosmetische Hautöle, vor allem lipidhaltige Cremes auf Öl-in-Wasser-Basis und sogenannte „Cold Creams" für draußen. Sie haben eine besonders fettreiche Textur.

Auf feuchtigkeitsbasierte Tagescremes mit hohem Wasseranteil sollte man bei Kälte im Freien hingegen eher verzichten. Denn bei klirrenden Minusgraden kann die Feuchtigkeit darin gefrieren - und so den Gefäßen in der Haut schaden.

Ein einfacher Tipp: Im Winter die Nachtcreme auch tagsüber nutzen. Denn Nachtcremes sind in der Regel fettreicher und enthalten weniger Wasser als Tagescremes. Anders als manche Tagescremes haben Nachtcremes in der Regel allerdings keinen Lichtschutzfaktor. Wer sie tagsüber nutzt, sollte deshalb vor langen Winterspaziergängen darunter eine Sonnencreme tragen.

Das Portal „Haut.de" rät außerdem auch im Winter zu regelmäßigen Peelings der Gesichtshaut, um abgestorbene Hautschüppchen zu entfernen. Achten Sie dafür allerdings auf besonders milde Produkte. Schließlich soll die Haut nicht zusätzlich gereizt werden. (DPA)



Kalte Winterluft draußen und trockene Heizungsluft drinnen belasten die Haut: Fettreiche Cremes schützen besonders gut vor dem Austrocknen. FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-MAG

Das neue Semester beginnt: VHS - Kursprogramm Frühjahr / Sommer 2026

VHS Thiestraße

42169 Französisch zum Kennenlernen
Sa., 31.01.2026, 10:00 - 12:15 Uhr
49003 Dänisch zum Reinschnuppern A1
Do., 05.02.2026, 18:15 - 19:45 Uhr
46590 Chinesisch 1 für Anfänger/innen A1
Do., 05.02. - 18.06.2026, 18:00 - 19:30 Uhr
48120 Japanisch für Anfänger/innen A1
Do., 12.02. - 18.06.2026, 18:30 - 20:30 Uhr
18105 Kinder in Pflege nehmen = Kindern eine Chance geben
Di., 17.03.2026, 18:00 - 20:15 Uhr
16030B Bestattungsvorsorge – rechtzeitig planen, Angehörige entlasten
Do., 21.04.2026, 19:00 - 21:15 Uhr
24012 Cajon-Trommelkurs für Anfänger/innen und Fortgeschrittene
Sa., 07.02.2026, 11:00 - 14:00 Uhr
27020 Nähkurs für Anfänger/innen
ab Fr., 13.02.2026, 17:00 - 17:45 Uhr,
20.02. - 13.03.2026, 15:00 - 18:00 Uhr
23052 Acrylmalerei
So., 08.03.2026, 10:00 - 18:00 Uhr
31264 Sanftes Yoga für die Gelenke
ab Sa., 25.04.2026, 14:00 - 16:30 Uhr
32035 Feldenkrais® – Bewusstheit durch Bewegung
Sa., 07.03.2026, 13:30 - 16:30 Uhr
50900 BU in der Ruhe liegt die Kraft – Meditation & Achtsamkeit im (Berufs-) Alltag
Mo. - Fr., 09.03. - 13.03.2026, 09:00 - 16:15 Uhr
51732 Android-Smartphone – Leichter Einstieg
Mo. + Mi., 02.02. - 04.02.2026, 18:00 - 20:15 Uhr
51210 Umgang mit dem Computer – Teil 1
Mo. - Mi., 02.03. - 04.03.2026, 09:00 - 11:30 Uhr
51232 Einstieg ins World Wide Web – Möglichkeiten des Internets kennen lernen
Mi. - Fr., 18.03. - 20.03.2026, 09:00 - 11:30 Uhr
90020 Cool bleiben, stark sein – dein Powertraining für Kopf & Herz (10 - 14 Jahre)
So., 01.03.2026, 10:00 - 13:00 Uhr
90047 Walderlebnis: Welcher Vogel singt denn da?
Mi., 25.03.2026, 16:00 - 18:15 Uhr
90125 Coole Caps für coole Kids! (6 - 12 Jahre)
Fr., 28.03.2026, 15:00 - 18:00 Uhr

VHS Kniestedter Herrenhaus

41532 English Refresher B1
Mo., 09.02. - 15.06.2026, 18:30 - 20:00 Uhr
47100 Kroatisch für Anfänger/innen A1 - SchnupperkursA1
Di., 24.02. - 17.03.2026, 18:30 - 20:00 Uhr
45986 BU Italienisch für "Null" Anfänger/innen A1 – halbtags
Mo.- Fr., 23.- 27.02.2026, 09:00 - 12:15 Uhr
14021 VHS für alle: Traumhaft lecker. Inklusiver Kochkurs
Fr., 13.03. - 08.05.2026, 17:00 - 20:00 Uhr
26050 Goldschmieden (in SZ-Lesse)
Sa./So., 21. + 22.02.2026, 10:00 - 16:00 Uhr
25057A Smartphone-Fotografie 1: Grundlagen
Mi., 15.04. - 29.04.2026, 18:00 - 20:30 Uhr
32812 Tribal Style Bellydance
Sa., 07.+14.02.2026, 15:00 - 17:30 Uhr
35068 Clean Eating Detox: die natürliche Detox Küche
Fr., 27.02.2026, 17:00 - 20:45 Uhr
32040 Faszientraining & mehr
Sa., 28.02.2026, 10:00 - 14:00 Uhr
90049 Walderlebnis: Kräuterwissen für die Küche
Mi., 29.04.2026, 11:00 - 13:15 Uhr
90100 Workshop „Aquarell Kompakt“ - Landschaften
Sa. - So., 30.05. - 31.05.2026, 10:30 - 16:00 Uhr
90115 Trockenfilzen für Kinder (ab 8 Jahren)
Mo., 02.02.2026, 10:00 - 13:30 Uhr
92022 Deutschtraining für Kinder (ab Klasse 5)
ab Do., 05.02.2026, 16:45 - 18:15 Uhr
50570 Rhetorik und Dialektik
Sa./So., 28.02. - 01.03.2026, 09:00 - 16:30 Uhr
92019 Latein/Französisch – Orientierungskurs (4. Klasse)
Sa., 14.03.2026, 09:30 - 16:15 Uhr
50530 Steigern Sie Ihre mentale Fitness
Fr., 20.03., 14:00 -18:00 Uhr,
Sa., 21.03.26, 09:00 – 16:00 Uhr
50970 BU Ausbilderschein – Ausbildung der Ausbilder
Mo. - Fr., 24.08. - 28.08.2026, 08:30 - 17:00 Uhr
51211 Umgang mit dem Computer – Teil 1
Mo. - Mi., 13.04. - 15.04.2026, 09:00 - 11:30 Uhr
51224 Umgang mit dem Computer – Teil 2
Mo. - Mi., 01.06. - 03.06.2026, 09:00 - 11:30 Uhr
51245 WhatsApp – So geht moderne Handykommunikation
2 x Fr., 12.06.2026, 18:30 - 20:00 Uhr

Online-Kurse zu Hause

80422 Online - Deutsch - für die Pflege / Altenpflege B2 - Teil 2
Di.+ Do., 10.02. - 30.06.2026, 19:00 - 21:15 Uhr
42174 Französisch für Wiedereinsteiger/innen A1
Mo., 09.02. - 22.06.2026, 17:45 - 19:15 Uhr
19010 Zwischen Superorganismus und Polizeistaat: Konflikte und Konfliktlösung in den Staaten sozialer Insekten
Mo., 02.02.2026, 19:30 - 21:00 Uhr
19015 Im Wettlauf mit dem Gehirn: ist künstliche Intelligenz schon intelligent?
Mo., 23.02.2026, 19:30 - 21:00 Uhr
19035 Antisemitismus - Was gibt es da zu erklären?
Mi., 25.03.2026, 19:30 - 21:00 Uhr
32200 Online-Power Fit Mix
ab Mo., 23.02.2026, 19:30 - 20:00 Uhr
30038 Vortrag – Mental stark dank Resilienz
Mo., 16.03.2026, 19:00 - 20:30 Uhr
30150 Vortrag – Schokomeditation
Do., 16.04.2026, 20:00 - 21:00 Uhr
50710 Selbstmarketing für Frauen
Fr., 06.03.2026, 18:30 - 21:30 Uhr
50005 Finanzbuchführung 2 und weitere Xpert Business - Kurse
Mo. + Mi, 09.03. - 22.06.2026, 18:30 - 20:30 Uhr
50003 Finanzbuchführung 1 und weitere Xpert Business - Kurse
Di. + Do., 10.03. - 30.06.2026, 18:30 - 20:30 Uhr
51840 Zoom – Professionell präsentieren & begeistern
Do., 05.02.2026, 16:00 - 18:15 Uhr
51910 KI von A bis Z: Künstliche Intelligenz verstehen
Fr., 06.02.2026, 09:00 - 16:30 Uhr
51944 Canva von A bis Z: Designs, Videos und Social Media
Sa., 07.02.2026, 09:00 - 16:30 Uhr
90515 KI – Videos erstellen
ab Do., 05.03.2026, 18:00 - 20:00 Uhr
92010 Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt
Di., 17.03.2026, 16:00 - 18:00 Uhr
90542 Der Medienführerschein für Kinder (9 - 14 Jahre)
Mo., 04.05.2026, 17:00 - 18:30 Uhr

vhs
Volkshochschule
Salzgitter





Anmeldung schriftlich an:
Büro Salzgitter-Lebenstedt,
Thiestraße 26 a oder
Büro Salzgitter-Bad,
Braunschweiger Str. 137 a
Online-Anmeldung:
www.vhs-salzgitter.de
Infos: ☎ 839-3604
☎ 839-2200

4150601_002426