hallo SALZGITTER wochenende

PAZ
Jetzt App downloaden!
Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland rnd

ALT GEGEN NEU - POLSTERTAUSCH BEI MULTIPOLSTER

SOFA TAUSCH PRÄMIE

ERHALTEN SIE JETZT BIS ZU

2500.-*

FÜR IHR ALTES SOFA

NUR FÜR KURZE ZEIT! **GRATIS**
ALTMÖBELENTSORGUNG*
BEIM KAUF EINES NEUEN SOFAS!

Ausgenommen in der Werbung angebotene Ware.

NEU
ERÖFFNUNG
BETTENSTUDIO

ZUR ERÖFFNUNG
UNSERES BETTENSTUDIOS
10%* ERÖFFNUNGS-RABATT
AUF DIE MARKE MULTIDREAM

ECKKOMBINATION
in Stoff, Stellmaß ca. 223 x 332 cm.
Inklusive 5x Kopfteilverstellung.
Ohne weitere Funktionen und Kissen.

~~1939.-~~
999.-
WERBEPREIS**





JETZT ONLINE **ENTDECKEN**

Motorischer Sitzvorzug und Sitztiefenverstellung gegen Mehrpreis. Gesamtpreis inklusive oben gezeigter Funktionen **1599.-****

MP-05-26 Seite 1
*/**Erklärung siehe Seite 2

Der Polsterspezialist
MULTIPOLSTER®

Deutschlands größter Polstermöbelspezialist – www.multipolster.de

4494101_002626



JETZT ONLINE ENTDECKEN

~~1999.-~~
799.-
WERBEPREIS**

SCHLAFSOFA
in Stoff, ca. 198 cm breit. Liegefläche ca. 140 x 190 cm. Inklusive Schlaffunktion durch umklappbare Rückenlehne und Sitzfläche. Matratze Höhe ca. 13 cm.



~~2749.-~~
1299.-
WERBEPREIS**

ECKKOMBINATION in Cord, Stellmaß ca. 199 x 305 cm. Inklusive 3x Schwenkrücken und Nierenkissen. Ohne weitere Funktionen und weitere Kissen. Rücken echt.

Klappbare Armlehnen, Stauraum- und Bettfunktion gegen Mehrpreis. Gesamtpreis inklusive gezeigter Funktionen **1799.-****



1x motorische Relaxfunktion und motorische Verstellung im Canapé und Tischfunktion gegen Mehrpreis. Gesamtpreis inklusive gezeigter Funktionen und Kopfstützen **2999.-****



sitz-concept® family

~~2991.-~~
1599.-
WERBEPREIS**

WOHNLANDSCHAFT in Stoff, Stellmaß ca. 173 x 321 x 203 cm. Ohne Funktionen und Kissen. Rücken unecht.

Individuelle **Planungsvielfalt**

SOFA TAUSCH PRÄMIE

ERHALTEN SIE JETZT BIS ZU

2500.-*

FÜR IHR ALTES SOFA



~~2905.-~~
1295.-
WERBEPREIS**

~~1678.-~~
795.-
WERBEPREIS**

Vollmotorische Relaxfunktion rechts und links gegen Mehrpreis. Gesamtpreis inklusive oben gezeigter Funktionen **3199.-****

TRAPEZSOFA
in Stoff, ca. 218 cm breit. Inklusive Funktionstisch. Ohne USB/Steckdose. Ohne weitere Funktionen und Kissen.

SOFA
in Stoff, ca. 156 cm breit. Ohne Funktionen und Kissen.

RELAXSESSEL
in Stoff, ca. 77 cm breit. Inklusive manuelle Verstellung. ~~1998.-~~ Werbepreis **999.-****

Ausgenommen in der Werbung angebotene Ware.

NUR FÜR KURZE ZEIT!

GRATIS ALTMÖBELENTSORGUNG*

BEIM KAUF EINES NEUEN SOFAS!

*Beim Neukauf wird die Aktionsprämie sofort, abhängig vom Kaufvertragswert, in Abzug gebracht. Beim Kauf ab € 1000.- gibt es € 250.- geschenkt; ab € 2000.- € 500.-; ab € 3000.- € 750.-; ab € 4000.- € 1000.-; ab € 6000.- € 1500.-; ab € 8000.- € 2000.-; ab € 10000.- gibt es sogar € 2500.- geschenkt. Der Eröffnungsrabatt auf die Marke Multidream zur Eröffnung unseres Bettenstudios wird nach Abzug der Aktionsprämie abgezogen. Ausgenommen von unseren Rabattaktionen sind alle Artikel, die in unseren Prospekten oder Anzeigen beworben werden, sowie mit TOP PREIS und Dauertiefpreis ausgezeichnete Artikel. Weiterhin ausgenommen sind bereits reduzierte Ausstellungsstücke und Modelle der Marke VON WILMOWSKY und KOINOR. Gültig nur für Neuaufträge. Nicht mit anderen Nachlässen oder Aktionen kombinierbar. Eine Barauszahlung ist nicht möglich. (Aktion wird gegebenenfalls verlängert.) **Die in unseren Prospekten und Anzeigen stehenden Preise sind Endpreise die alle Rabatte und Aktionsvorteile bereits beinhalten. Der Streichpreis entspricht unserem Listenpreis. Gültig bis 26.02.2026

MP-05-26_B Seite 2

Der Polsterspezialist

MULTIPOLSTER®

Hannover Isernhagen Opelstraße 22, Gewerbegebiet Altwarmbüchen-Möbelmeile • **Braunschweig** Frankfurter Straße 232, A391-Abfahrt BS-Gartenstadt • **Magdeburg** Salbker Chaussee 79, am Bördepark

HERZLICH WILLKOMMEN beim TESTSIEGER!

9 JAHRE IN FOLGE

DEUTSCHLAND TEST – VON KUNDEN EMPFOHLEN – HÖCHSTE WEITEREMPFEHLUNG – MULTIPOLSTER – FOCUS MONEY – UMFRAGE

Veröffentlicht in FOCUS-MONEY (Heft 32/2025)

Deutschlands größter Polstermöbelspezialist – www.multipolster.de

Multipolster GmbH & Co. Handels KG, 09217 Burgstädt

Alle Preise sind Werbe-/Aktionspreise, gelten für die abgebildete Farbe/Bezug/Formation und verstehen sich als Abholpreise ohne Dekoration und Kissen. Alle gezeigten Alternativen sind zum individuellen Preis erhältlich. Alle Maße sind ca.-Maße. Technische Änderungen, Farbabweichungen und Irrtümer vorbehalten. hueper.de

4495701_002626

hallo SALZGITTER wochenende

PAZ
Jetzt App downloaden!
Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland rnd

06 ❖ 45. Jahrgang · 31. Januar 2026 www.hallosalzgitter.de Zustellung (0800) 1234-909 · Geschäftskunden (05171) 406-168 · Kleinanzeigen (0800) 1234-906 · Redaktion (05171) 406-134

Schwimmen an sehr frischer Luft

Die BSF eröffnet bei Eis und Schnee das neue **Außenbecken** im Stadtbad

Salzgitter. Die Stadt ist um eine Attraktion reicher. Egal ob 30 Grad im Sommer oder Schnee im Winter. Das Hallenbad in Lebenstedt verfügt jetzt über ein Ganzjahresbecken. Im Kreise einiger Gäste eröffnete die Bäder Sport und Freizeit GmbH (FSB) bei eisigen Außentemperaturen das mit 28 Grad warmen Wasser geflutete Bassin. FSB-Geschäftsführerin Annette Schudrowitz, FSB-Aufsichtsratsvorsitzender Clemens Löcke und Stadtbad-Leiter David Tarczewski übernahmen die Freigabe im Bademantel und wagten sich bei sehr frischer Luft für den hallo-Fotografen sogar auf die Rutsche. Im Anschluss war erstmals für alle Gelegenheit, ein paar Bahnen zu ziehen.

Annette Schudrowitz versprach den Badegästen „einen Ort für Sport, Spiel und Erholung". Und Clemens Löcke hatte Gänsehaut nicht nur wegen des Wetters, sondern „weil heute ein besonderer Tag ist". Er nannte das Ganzjahresbecken einen weiteren Mosaikstein für die Attraktivität Salzgitters. Das ist allerdings zunächst nur an den Wochenenden geöffnet. Bis Ende März läuft der Betrieb von freitags bis sonntags, ab April steht es dann dienstags bis sonntags zur Verfügung.

Auf rund 360 Quadratmetern laden vier 25-Meter-Bahnen zum sportlichen Schwimmen ein. Für Spiel und Entspannung sorgt der Erlebnisbereich mit „Sprudelsitzen", „Nackenschwallern" und „Bodenbrodlern" sowie der Rutsche „TrioSlide", die Kinder und Erwachsene begeistern soll. Das Ganzjahresbecken ist Teil der Modernisierung des Stadtbads. Bereits 2015 wurde das ehemalige Freibadgelände außer Betrieb genommen. Ab 2016 erfolgte der Umbau des Hallenfreibads zum heutigen Stadtbad, das in zwei Bauabschnitten 2018 und 2019 eröffnet wurde.



Rutscht hinein ins warme Wasser: FSB-Geschäftsführerin Annette Schudrowitz eröffnet mit dem FSB-Aufsichtsratsvorsitzenden Clemens Löcke und Stadtbad-Leiter David Tarczewski das Ganzjahresbecken. FOTO: SZ-PA/RK

Neubau wurde mit 1,9 Millionen Euro gefördert

Das Konzept für das Ganzjahresbecken wurde vom Architekturbüro Geising + Böker aus Hamburg in Zusammenarbeit mit dem Ingenieurbüro Wolff + Partner aus Bremen entwickelt. Der insgesamt 3,2 Millionen Euro teure Neubau wurde durch das Bundesprogramm „Sanierung kommunaler Einrichtungen in den Bereichen Sport, Jugend und Kultur" des Bundesministeriums für Wohnen, Stadtentwicklung und Bauwesen mit rund 1,9 Millionen Euro gefördert.

trinkgut GM Willeke GmbH
Gültig vom 02.02. – 07.02.26
Öffnungszeiten: Mo-Sa 8-20 Uhr
Am Pfingstanger 8 • SALZGITTER-BAD
Berliner Str. 142 • SZ-LEBENSTEDT

Franziskaner Weissbier
versch. Sorten
Kasten = 20 x 0,5 l
(1 l = € 1.40)
zzgl. € 3.10 Pfand
13.99

Jever 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
Vorteilspreis 11.49 € mit der trinkgut App (1 l = € 1.15/1.45)

Vilsa Mineralwasser
versch. Sorten
Kasten = 12 x 0,7 l
(1 l = € 0.53)
zzgl. € 3.30 Pfand
4.49
Glasflaschen

Feldschlößchen Pilsner
Kasten = 30 x 0,33 l
(1 l = € 1.01)
zzgl. € 3.90 Pfand
9.99

Wolters Pilsener
versch. Sorten
Kasten = 20 x 0,5 l
(1 l = € 1.10)
zzgl. € 3.10 Pfand
10.99

Jägermeister
versch. Sorten
33% Vol. - 35% Vol.
0,7 l Flasche
(1 l = € 16.41)
11.49

Coca-Cola, Fanta, Sprite
und weitere Sorten, teilweise koffeinhaltig
Kasten = 24 x 0,33 l
(1 l = € 2.15)
zzgl. € 5.10 Pfand
16.99

Krombacher Pils o. Radler
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

Absolut Vodka
versch. Sorten
20% - 40% Vol.
0,7 l Flasche
(1 l = € 15.70)
10.99
2 Flaschen: 10.49 € je Flasche (1 l = € 14.99)
ab 3 Flaschen: 9.99 € je Flasche (1 l = € 14.27)

Captain Morgan
versch. Sorten
25% Vol. - 40% Vol.
0,7 l Flasche
(1 l = € 14.27)
9.99

Jack Daniel's Tennessee Whiskey
40% Vol.
0,7 l Flasche
(1 l = € 22.84)
15.99
Vorteilspreis 14.99 € mit der trinkgut App (1 l = € 21.41)

Freixenet Mederaño o. Mia
versch. Sorten
0,75 l Flasche
(1 l = € 3.99)
2.99

Irrtum vorbehalten • Abbildungen nicht verbindlich • Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen! • Nur solange der Vorrat reicht! • KW 06/26
5383401_002426

Der Start in die Jugendarbeit

Die Stadt Salzgitter bietet 2026 wieder zwei **Ausbildungskurse** an

Salzgitter. Für Jugendliche ab 15 Jahren, die Interesse haben, als Jugendleiterin oder Jugendleiter ehrenamtlich tätig zu sein, bietet die Jugendförderung der Stadt Salzgitter jährlich Kurse an. Für die im April und Oktober beginnenden Ausbildungen gibt es noch freie Plätze. Anmeldungen sind online möglich.

Interesse für eine Tätigkeit mit Kinder- und Jugendgruppen sollte ebenso mitgebracht werden wie Zuverlässigkeit und Verantwortungsgefühl. Außer der Bereitschaft zur Auseinandersetzung mit dem eigenen Verhalten, sollte der Spaß an der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen im Vordergrund stehen. Weiterhin werden die Absolvierung eines Erste-Hilfe-Kurses und die Teilnahme an allen Kursterminen vorausgesetzt. Die Kurse umfassen etwa 50 Zeitstunden.

Der erste Grundkurs ist über drei Wochenenden im April und Mai verteilt.

Der zweite Grundkurs läuft über sechs Tage in den Herbstferien. Die Jugendleiterausbildung beinhaltet Themen zu Rechtsfragen (Aufsichtspflicht, Haftung und Kindeswohlgefährdung) Pädagogik (Führungsstile, Gruppenphasen, Gruppendynamik) und viele Handlungsanregungen für die Praxis: Gruppenspiele, Organisation und Planung von Freizeiten, Veranstaltungen und Gruppenangeboten.

Darüber hinaus gibt es Tipps für die Öffentlichkeitsarbeit, die Beantragung von Zuschüssen und andere Hilfestellungen für die tägliche Arbeit.

Die Jugendförderung der Stadt Salzgitter bietet den Teilnehmenden eine pädagogische Ausbildung, interessante Praxiseinsätze und viele Möglichkeiten, Erfahrungen im Umgang mit anderen Menschen zu machen. Eine Aufwandsentschädigung für den Einsatz gehört in der Regel dazu.



Am Ende der Ausbildung: Absolventen erhalten die JULEICA, die Jugendleiterkarte. FOTO: PRIVAT

Mit dem Erwerb der Jugendleiter-Card (JULEICA) sind zahlreiche Vergünstigungen in vielen öffentlichen Einrichtungen verbunden wie zum Beispiel Kino- oder Schwimmbadbesuch. Auch für Bewerbungen können die erworbenen Qualifikationen und die Juleica-Card von Vorteil sein. Der erste Kurs in der Jugendkulturwerkstatt Forellenhof in Lebenstedt steht am 25. und 26. April an, weiter geht es am 9. und 10. Mai sowie abschließend am 30. und 31. Mai - jeweils von 9 bis 17 Uhr.

Die zweite Jugendleiterausbildung startet am Montag, 19. Oktober, und geht an den nachfolgenden fünf Tagen weiter bis Samstag. Unterricht ist jeweils von 9 bis 17 Uhr im Forellenhof. Die Kosten betragen jeweils 20 Euro.

Anmeldungen sind über das Online-Anmeldeformular im Service-Portal auf der Homepage der Stadt unter www.salzgitter.de möglich. Die Leitung für die Jugendleiterausbildung haben Dieter Holters und André Blase, die auch Fragen beantworten. Sie sind zu erreichen per E-Mail an dieter.holters@stadt.salzgitter.de oder andre.blase@stadt.salzgitter.de sowie unter Tel. (0171) 2889552 beziehungsweise (0160) 91661144.



4641601_002626

Ein kreativer Visionär

Salzgitter. Wie kein anderer prägt Joscho Stephan mit seiner Sologitarre den modernen Gypsy Swing: Durch seinen authentischen Ton, durch harmonische Raffinesse und rhythmisches Gespür hat er sich in der internationalen Gitarrenszene einen herausragenden Ruf erspielt. Davon können sich die Gäste am Freitag, 6. Februar, ab 20 Uhr überzeugen, wenn die Kleinkunstbühne den Mann in der Kniki präsentiert.

Josho Stephna versteht es wie kein Zweiter, aus der Vielzahl aktueller Gypsy-Swing-Adaptionen heraus zu ragen, indem er neben den vielen Interpretationen der bekannten Klassiker mit Latin, Klassik und Rock liiert. Er entpuppt sich als kreativer Visionär. Musikergrößen wie Paquito D'Rivera, James Carter, Charlie Mariano und Grady Tate zeigten sich nach gemeinsamen Auftritten begeistert.

Auf dem australischen Kontinent war Joscho Stephan mit Martin Taylor und Tommy Emmanuel auf Konzertreise. Mit seinen eigenen Ensembles hat er auf vielen bedeutenden Festivals in ganz Europa gespielt. Auch in den USA konnte er mit Konzerten in Nashville, Chicago, San Francisco, Detroit oder im legendären Jazzclub Birdland und dem Lincoln Center in New York begeistern. Ihm zur Seite stehen Günter Stephan (Rhythmusgitarre), Sebastian Reimann (Geige) und Volker Kamp (Kontrabass). Karten gibt es im Vorverkauf für je 20 Euro in der Buchhandlung Lesezeichen in Salzgitter-Bad und bei Young Ticket Event in Lebenstedt (Abendkasse 23).


Gypsy Swing vom Feinsten: Die Kleinkunstbühne präsentiert Joscho Stephan und dessen Band in der Kniki. FOTO: PRIVAT



4985401_002426

Über Geld, Reichtum und Karrieren

Salzgitter. Die Literarische Gesellschaft Salzgitter setzt am Mittwoch, 4. Februar, um 19 Uhr in der Heilig-Kreuz-Kirche in Gebhardshagen ihre Reihe „Zeit zum Zuhören“ mit der Lesung „Geld – literarisch betrachtet“ fort. Christiane Busch, Gisela Eschemann, Karin Rabe, Björn Försterling und Holger H.Hübner bringen satirische und humoristische Texten „rund um das Geld“ mit, die unter anderem von Fritz Grasshoff, Jaroslav Hašek, Erich Kästner und Kurt Tucholsky stammen. Von Bankiers wird zu hören sein, vom Reichtum und von Karrieren, vom Geldverdienen und vom Geld finden. Musikalisch begleitet Otto Jansen (Saxophon) die Veranstaltung.

Alzheimer
Forschung braucht Ihre Hilfe!
www.breuerstiftung.de

Wechsel an der Spitze

Christian Heinrich ist neuer Vorsitzender der Bürgerstiftung Salzgitter

Salzgitter. Die Bürgerstiftung Salzgitter steht unter einer neuen Leitung. Der bisherige Beisitzer Christian Heinrich hat den Vorsitz übernommen und folgt damit auf Rainer Krause, der die Stiftung seit 2019 geführt hat, dem Vorstand aber als Beisitzer treu bleibt. „Der Wechsel markiert keinen Neuanfang“, heißt es in einer Pressemitteilung, sondern soll die bewusste Fortsetzung einer Arbeit sein, „die auf Beständigkeit, gemeinsames Engagement und ein gewachsenes Netzwerk setzt“.

2025 stellte die Bürgerstiftung rund 47.000 Euro für 18 Projekte in Salzgitter zur Verfügung. „Gefördert wurden Initiativen, die Begegnung ermöglichen, Teilhabe stärken und den sozialen Zusammenhalt vor Ort sichtbar machen“, teilt sie mit. Als „besonderer Akzent“ bezeichnet sie das Bürgerfrühstück, das erstmals im Rahmen der Seesause direkt am Salzgittersee stattfand. Unter dem Motto „Gemeinsam statt einsam“ kamen Menschen zusammen, die sonst kaum Berührungspunkte haben. Organisiert von Vorstandsmitglied Christiane Voss wurde die Veranstaltung „zu einem Zeichen gelebter Gemeinschaft“ geworden.



Wechsel bei der Bürgerstiftung: Christian Heinrich (2. von links) übernahm den Vorsitz, dem Vorstand gehören an Rainer Krause (Beisitzer), Christiane Voss (stellvertretende Vorsitzende), Wolfram Skorczyk (Beisitzer) und Roland Staab (stellvertretender Vorsitzender). FOTO: YVONNE WEBER

Für den neuen Vorsitzenden Christian Heinrich zählt dieses Miteinander zu den zentralen Stärken der Stiftung: „Eines der eindrucksvollsten Projekte des vergangenen Jahres war für mich die Trostbank. Ein Gemeinschaftsprojekt der Hospiz-Initiative Salzgitter, des CJD und der Stadt Salzgitter. Die Bank steht sinnbildlich für das Anliegen der Bürgerstiftung: Orte zu schaffen, die Raum für Begegnung, Trost und Menschlichkeit bieten.“ Weitere Impulse setzte das Projekt „Brücken bauen“ ebenso wie die Veranstaltungsreihe „Natur bewegt“. Bei einer gemeinsamen Wanderung am Schäferstuhl in Salzgitter-Bad verbanden sich Naturerlebnis, historische Einordnung und sozialen Einsatz.

Der bisherige Vorsitzende Rainer Krause bleibt nach sechs Jahren an der Spitze der Bürgerstiftung als Beisitzer verbunden. Sie plant 2026 im Sommer ein Bürgerfrühstück im Schlosshof Salder, den Sparkassenstiftungslauf am 13. September und das Projekt „Brücken bauen“ am 17. September. Dazu kommen die Wanderreihe „Natur bewegt“ sowie eine Kulturnacht. Gleichzeitig sollen neue Formate entwickelt werden, um weitere Zielgruppen zu erreichen. Christian Heinrich lädt daher ausdrücklich Menschen ein, die Ideen für Projekte haben oder ehrenamtlich mitwirken möchten. Vorschläge können per E-Mail eingereicht werden an info@buergerstiftung-salzgitter.de. .

Anzeige

Schließfach, Schublade, Betrugsmaschen: Zeit, Altgold sicher zu realisieren

Goldpreis hoch – Aufbewahrungsrisiko hoch: Mehr Geld für Sie bei der Niedersächsischen Goldbörse Braunschweig

Die Niedersächsische Goldbörse Braunschweig: auch bekannt aus FOCUS MONEY

Januar 2026

Aktueller Goldkurs: 4.261,41 EUR/Ounce



Braunschweig: Der Goldpreis bewegt sich derzeit auf einem sehr hohen Niveau – und damit wächst für viele der Wunsch, Werte zu sichern und Entscheidungen nicht länger aufzuschieben. Gleichzeitig wird immer deutlicher: Wer Gold jahrelang nur aufbewahrt, trägt nicht nur Kursrisiken, sondern auch ein ganz reales Aufbewahrungsrisiko. Berichte über Einbrüche, gestohlene Sammlungen oder aufgebrochene Schließfächer erinnern daran, dass „weggelegt“ nicht automatisch „sicher“ bedeutet. In solchen Zeiten ist Klarheit wichtiger als Hoffnung: Was ist Ihr Schmuck tatsächlich wert – und was lässt sich heute dafür erzielen?

Hinzu kommt ein Punkt, den viele erst auf den zweiten Blick erkennen: In Hochpreisphasen schießen vermeintlich „seriöse“ Goldankäufer wie Pilze aus dem Boden. Dazu kommen bekannte Tricks aus verwandten Bereichen, etwa bei **Pelzankäufern:** Dort wird manchmal suggeriert, Pelze würden „hoch“ angekauft – tatsächlich aber oft nur **unter der Bedingung**, dass gleichzeitig **bestimmte Mengen Gold** (oder andere Wertsachen) mitverkauft werden. Genau solche Koppelgeschäfte erhöhen das Risiko, über den Tisch gezogen zu werden. Umso wichtiger ist ein Partner, der nicht erst seit gestern existiert, sondern dessen Standards über Jahrzehnte gewachsen sind – und der durch einen Traditionsbetrieb mit rund 180 Jahren Edelmetall-Erfahrung im Hintergrund zusätzlich stabilisiert wird.

Für alle, die jetzt über den Verkauf von Altgold nachdenken, und mehr Geld für ihr Gold wollen, ist **Die Niedersächsische Goldbörse Braunschweig** eine etablierte Anlaufstelle vor Ort. Als deutscher Fachbetrieb, bekannt aus FOCUS Online und FOCUS-MONEY, begleitet das Team Kundinnen und Kunden transparent – von der ersten Einordnung bis zur persönlichen Entscheidung. Kurz gesagt: Die Welt ist unruhig, Gold ist teuer, und genau deshalb kann es sinnvoll sein, ungenutzte Bestände jetzt prüfen zu lassen. Wer wartet, spekuliert automatisch auf „noch mehr“ – und nimmt in Kauf, dass sich Stimmungen, Zinsen oder geopolitische Signale schnell ändern und Kurse nachgeben.

Was das für viele Menschen in Braunschweig bedeutet, ist ganz praktisch: In unzähligen Haushalten liegen in den Schulbladen oder in vermeintlich sicheren Schließfächern Werte, die im Alltag längst keine Rolle mehr spielen – alte Ketten, einzelne Ohrringe, kaputte Ringe, Armbänder, Zahngold, Münzen oder einfach geerbter Schmuck. Oft steckt emotional eine Geschichte darin, praktisch wird es aber nicht mehr getragen. Der materielle Wert kann heute deutlich höher sein als noch vor einigen Jahren.

Warum jetzt verkaufen für viele sinnvoll ist, lässt sich in vier Gedanken zusammenfassen. Erstens: Hohe Preise sind nicht garantiert. Der Goldpreis reagiert empfindlich auf Politik, Notenbanken und Marktstimmung; schon kleine Signale können Kursbewegungen auslösen. Zweitens: Ungenutztes Gold hat keinen laufenden Nutzen. Im Kästchen oder Tresor erwirtschaftet es keine Erträge – viele nutzen einen Verkauf, um Rücklagen zu stärken, Ausgaben zu decken, Kredite zu reduzieren oder sich mehr finanziellen Spielraum zu verschaffen. Drittens: Aufschieben führt oft zu Stillstand, besonders bei Erbstücken. Ein Termin schafft Ordnung – ohne Druck, aber mit Fakten. Viertens: Erinnerungen hängen nicht am Material; manchmal ist es klüger, den materiellen Wert in etwas zu verwandeln, das im aktuellen Leben hilft: Sicherheit, Liquidität oder eine gezielte Investition.

Damit diese Entscheidung sicher getroffen werden kann, braucht es einen Ablauf, der nachvollziehbar ist. **Die Niedersächsische Goldbörse** in Braunschweig setzt deshalb auf Transparenz: Jedes Stück wird einzeln betrachtet, erläutert und bewertet; Kundinnen und Kunden behalten ihre Stücke dabei jederzeit im Blick. Zur Bestimmung der Metallzusammensetzung kommt eine moderne Röntgenfluoreszenz-Analyse (XRF) zum Einsatz – zerstörungsfrei und präzise, auch bei Schmuck ohne Punze oder bei unbekannten Legierungen. Sie sehen den Weg vom Sortieren über das Wiegen bis zur Bewertung.

Wichtig: Eine Bewertung verpflichtet nicht zum Verkauf. Sie können das Angebot annehmen, später wiederkommen oder die Stücke einfach wieder mitnehmen. Kommt es zum Verkauf, erfolgt die Auszahlung unmittelbar – wahlweise bar oder per Echtzeit-Überweisung, je nach Wunsch und Möglichkeit. Lange Wartezeiten oder komplizierte Umwege entfallen.

Ein zusätzlicher Vertrauensfaktor ist die partnerschaftliche Zusammenarbeit mit Heimerle + Meule, einem der traditionsreichsten deutschen Unternehmen in der Edelmetallverarbeitung mit rund 180 Jahren Erfahrung. Diese Partnerschaft steht für fachliche Kompetenz, saubere Prozesse und eine verlässliche Weiterverarbeitung in Deutschland.

Angekauft werden unter anderem Goldschmuck (auch defekt), Zahngold, Bruchgold und Einzelteile, Goldmünzen und Goldbarren sowie Silber, Platin und Palladium – außerdem Erbschaften, Sammlungen und gemischte Konvolute.

Fazit: Der Goldpreis ist hoch, die Zeiten sind unruhig, und Aufbewahrung ist nicht frei von Risiken. Eine unverbindliche Bewertung bringt Klarheit und macht aus Bauchgefühl eine informierte Entscheidung. Ob verkauft wird oder nicht, bleibt selbstverständlich beim Eigentümer. Wer in Braunschweig einen ruhigen, transparenten Ablauf sucht, findet mit der **Niedersächsischen Goldbörse Braunschweig** eine vertrauenswürdige Adresse.

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.

5075901_002426

Einblicke in modernste Therapien

Das **Helios Klinikum Salzgitter** startet am 4. Februar mit dem „Patientenforum“

Wenn die Schulter schmerzt oder das Knie im Alltag nicht mehr belastbar ist, suchen viele Betroffene nach verlässlichen Informationen. Das Helios Klinikum Salzgitter hat seine Reihe „Helios-Patientenforum“ neu aufgelegt. In drei Themenblöcken informieren Experten der Klinik für Unfallchirurgie und Orthopädische Chirurgie über moderne Behandlungsmöglichkeiten. Die Veranstaltungen finden sowohl in der Volkshochschule (VHS) Salzgitter-Bad als auch direkt im Klinikum statt und bieten eine Plattform für alle, die mehr über ihren Körper erfahren möchten.

Die Ärztinnen und Ärzte des Klinikums erklären medizinische Zusammenhänge, stellen konservative sowie operative Therapiemethoden vor und geben wertvolle Tipps für die Gesundheitsvorsorge. Besonders wichtig: Nach jedem Vortrag ist Zeit für Fragen und Gespräche. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Wie ein künstliches Knie die Beweglichkeit erhält

Los geht es unter dem Titel „Mit Roboterhilfe zum gesunden Knie – Moderne Wege in der Endoprothetik“ am Mittwoch, 4. Februar, um 18 Uhr im Kniestedter Herrenhaus, in Salzgitter-Bad sowie am Dienstag, 17. Februar, um 17 Uhr Foyer des Helios Klinikums Salzgitter in Lebenstedt. Oberarzt Mafanegho Corlantine Benner widmet sich den Kniebeschwerden, die zu den häufigsten Gelenkproblemen gehören und die Lebensqualität stark beeinträchtigen können.

Wenn konservative Behandlungen nicht mehr helfen, kann ein künstliches Kniegelenk Beweglichkeit und Schmerzfreiheit zurückbringen. Moderne Operationsverfahren ermöglichen eine besonders präzise und schonende Implantation – unterstützt durch den ROSA-Roboter, der den Operateur bei der exakten Positionierung des Gelenks begleitet. Dabei wird die Kniekinematik individuell und millimetergenau an die natürliche Anatomie des Patienten angepasst, um eine optimale Funktion und ein möglichst natürliches Bewegungsgefühl zu erreichen. Im Vortrag erfahren Interessierte, wie robotergestützte Knie-Endoprothetik funktioniert, welche Vorteile sie bietet und für wen sich diese innovative Methode eignet.



„Mit Roboterhilfe zum gesunden Knie“: Mafanegho Corlantine Benner, Oberarzt der Klinik für Unfallchirurgie und Orthopädische Chirurgie, referiert am 4. und 17. Februar. FOTO: HELIOS KLINIKUM

Weitere Themen im Frühjahr sind „Trauma, Verschleiß und Bewegung: Wege zur gesunden Schulter“ im März sowie „Einblicke in die moderne Medizin – Orthopädie und Unfallchirurgie leicht erklärt“ im April. Der Vortrag wird in arabischer Sprache gehalten.

ACHTUNG!
– Expertentage –
Wir kaufen gegen sofortige Bezahlung
Goldschmuck, Brillantschmuck, Goldmünzen, Zahngold, Altgold,
Antikschmuck, Armband- und Taschenuhren,
Silberbestecke, Silbermünzen, Münzsammlungen u.s.w.
Goldschmiede Rückum
Sonnenstraße 5a
38268 Klein Lafferde
Der Fachmann ist für Sie da!
Dienstag 03.02.2026
Mittwoch 04.02.2026
9.30 - 12.30 Uhr und 14.00 - 18.00 Uhr
Alles anbieten! Einfach spontan vorbeikommen
Bringen Sie Ihren Ausweis mit!
Der weiteste Weg lohnt sich!
4348601_002426

Aktuelles in der VHS-Galerie

Salzgitter. Das „Atelier 70“, die Fotoarbeitsgemeinschaft der Volkshochschule (VHS) Salzgitter, lädt unter dem Titel „Aktuell“ zur Vernissage am Donnerstag, 5. Februar, um 19 Uhr in die VHS-Galerie in Lebenstedt ein. Drei Fotografinnen und zehn Fotografen zeigen bis zum 4. Juni dort 33 aktuelle Arbeiten. Die Ausstellung steht unter keinem themenspezifischen Motto, sondern zeigt einen Querschnitt der verschiedensten Motivwelten der Mitglieder. Die Foto-AG „Atelier 70“ ist eine Gruppe von Fotografinnen und Fotografen unterschiedlichen Alters, die die Liebe zur Fotografie verbindet. Im Jahr 1970 als Fotokurs an der VHS gestartet, hat sich eine Gemeinschaft gebildet, die sich 1975 dem Deutschen Verband für Fotografie anschloss. Die Mitglieder arbeiten individuell, tauschen sich aber aus, lernen voneinander und stellen gemeinsam aus.

Zumeist dichter bewölkt!

Vorhersage
In den kommenden Tagen herrscht zumeist schwacher Tiefdruckeinfluss. Deshalb sind die Wolken meist auch dichter und die Sonne zeigt sich nur zwischendurch. Ganz vereinzelte Regen- oder auch Schneeschauer sind möglich. Es besteht Glättegefahr.

Biowetter
Manche Menschen mit Kreislaufproblemen müssen mit wetterbedingten Beschwerden rechnen. Weiters könnte das Wetter auch vereinzelt für rheumatische Schmerzen mitverantwortlich sein. Diese treten besonders in Gelenken, an Knochen und an Narben auf.

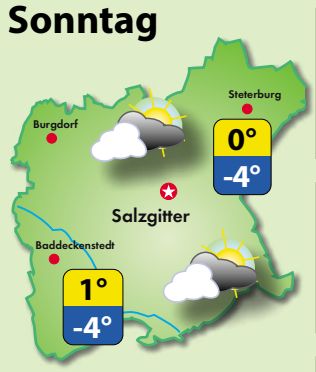
Bauernregel
Scheint an Martina die Sonne mild, ist sie der guten Ernte Bild. (30.1.)

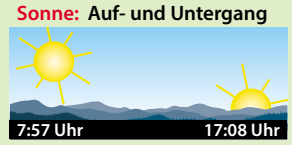
Das Wochenwetter wird präsentiert von

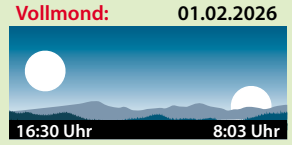


Energieverbrauch (kombiniert): 14,5-13,1 kWh/100 km; CO_2-Emissionen (kombiniert): 0 g/km; CO_2-Klasse: ; Elektrische Reichweite: 347-376 km
PISKE GmbH Der Ford-Händler von Wolfenbüttel
Ahlumer Straße 86 · 38302 Wolfenbüttel · Tel. 0 53 31/9 70 20
5022201_002426

Sonntag



Sonne: Auf- und Untergang


Vollmond: 01.02.2026


Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
1° / -3°	2° / -2°	2° / -2°	3° / -2°

Fliegen ab Braunschweig: Direkt nach Madeira und Zypern

Auf den beliebten Inseln schon im Frühjahr Sommerfeeling erleben

Ab dem Flughafen Braunschweig-Wolfsburg in den Urlaub zu starten, ist ein Reiseerlebnis der Extraklasse. Nicht nur die kurzen Wege und der Umstand, dass man innerhalb kürzester Zeit quasi von der Haustür aus die schönsten Destinationen Europas erreichen kann, machen diese Reiseart so beliebt. Es wird sogar noch besser: Ab sofort hebt man vom neuen Passagierterminal ab – ein echtes Komforterlebnis mit kurzen Wegen, modernen Wartebereichen mit Blick auf das Vorfeld und optimierten Abläufen. Innerhalb kürzester Zeit von der Haustür ans Meer – oder eben in die beeindruckendsten Metropolen Europas. Als Airline-Partner für das Frühjahr 2026 ist nun TUIfly im Einsatz und bringt die momento-Kunden exklusiv und komfortabel zu insgesamt 11 Zielen, die ab der Löwenstadt direkt angeflogen werden.



Fliegen ab Braunschweig - exklusiv bei momento by DER SCHMIDT

Im Frühjahr nach Madeira und Zypern

In ca. 4 Flugstunden geht es erstmals im Frühjahr auf die nachgefragten Inseln Zypern und Madeira. Ziele, die zwar sehr unterschiedlich sind, jedoch um diese Jahreszeit eines gemeinsam haben: Sie gehören zu den Top-Zielen in ganz Europa.

Madeira, die Insel des ewigen Frühlings oder auch „Hawaii Europas" genannt, besticht durch ihre einmalige Vegetation, die zu dieser Zeit in voller Blüte steht. Die Panoramen der Gebirgszüge mitten im Atlantik haben Postkartencharakter und die Orte erzählen Geschichten der Weltentdecker, die auf diesem zu Portugal gehörenden Eiland oft Station gemacht haben.

Zypern hingegen ist schon fast ein Bade- und Erholungsparadies mit Stränden, Buchten und einladender Gastfreundschaft. Die Region um Paphos ist mondän und bietet Urlaubsmöglichkeiten der Extraklasse.

Zur Auswahl steht in allen Zielen ein großes Hotelportfolio. Egal ob Bestpreis, Flair, Top-Lage, All Inclusive oder Premium – die Qualität der Hotel- und Resortanlagen überzeugt Entdecker oder Entspannungsliebhaber gleichermaßen. Beide Destinationen gehören zu den beliebtesten Zielen in Europa und bieten Urlaubsmöglichkeiten der Extraklasse.

2026 zu 11 Zielen ab Braunschweig abheben.

Neben Madeira und Zypern geht es ab Braunschweig im Frühjahr/Sommer 2026 auch nach Rom, Barcelona, an die Amalfiküste, nach Ischia, Sizilien, Sardinien, Malta, auf die Liparischen Inseln und nach Chalkidiki. In allen Zielen herrschen zum Reisezeitraum hervorragende klimatische Bedingungen. Überall hat man die Wahl aus einem riesigen Hotelportfolio. Ausflüge und Erlebnisse sind auf Wunsch ebenfalls zubuchbar. Rom, Malta und Barcelona werden auch in den Osterferien angeflogen.



Traumhafte Hotels, wie hier das 4,5* Athena Beach auf Zypern, stehen in allen Zielen zur Auswahl.

Die Nachfrage nach „Fliegen ab Braunschweig" ist riesig. Schon ab € 599,- gibt es Angebote in die Sonne. Mit dem „Boutique VIP Erlebnis" ab dem neuen Passagierterminal.
Den Katalog, weitere Informationen und Buchungsmöglichkeit dieser exklusiven Angebote unter www.fliegen-ab-braunschweig.de, in den FIRST Reisebüro Schmidt und weiteren Reisebüros der Region oder unter der kostenfreien Buchungshotline T. 08 00 / 38 300 38 (Mo-Fr. 9 – 18, Sa. 9 – 13 Uhr).

DER SCHMIDT Urlaub mit Herz

Fliegen ab Braunschweig



Exklusiv: Podcast zu jedem Reiseziel!

momento Reisen für mich

fliegen-ab-braunschweig.de

Madeira, portugiesische Insel im Atlantik, ist ein Paradies für Naturliebhaber. Mildes Klima, üppige Wälder und Steilküsten laden ganzjährig zum Wandern und Entspannen ein. Funchal, Levadas und Madeirawein prägen den Charme.


4,5* Suite Hotel Eden Mar


4,5* Pestana Royal All Inclusive Ocean & Spa Resort


Premium
4,5* Porto Mare by PortoBay


Premium
5* Meliá Madeira Mare Resort & Spa



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


3,5* Cynthiana Beach


4* Kefalos Beach

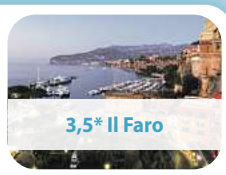

4,5* Pioneer (TUI Blue)


Premium
5* Elysium

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



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


3,5* Il Faro


4* Villa Maria


4,5* Hotel Alpha


3,5* Terme la Pergola

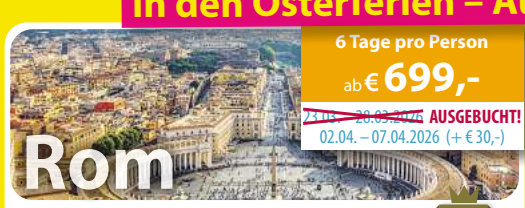

Premium
4,5* Tritone Terme

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


4* Sorriso Thermae Resort & Spa



In den Osterferien – Auch mit Kinderfestpreis!



6 Tage pro Person
ab € 699,-
~~21.03. – 28.03.2026~~ AUSGEBUCHT!
02.04. – 07.04.2026 (+ € 30,-)



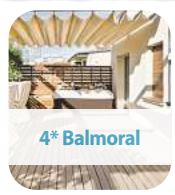
5 Tage pro Person
ab € 699,-
~~21.03. – 25.03.2026~~ AUSGEBUCHT!
29.03. – 02.04.2026 (+ € 30,-)


3* Casa per ferie Santa Maria alle Fornaci


4* Milton


Premium
4,5* Della Conciliazone


4* Catalonia Atenas


4* Balmoral


Premium
5* Atzavara Hotel & Spa

Ab Braunschweig direkt in die Sonne starten!

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

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

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

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

Bildnachweis: Bild Flughafen Braunschweig-Wolfsburg © DER SCHMIDT, Katalogtitel: © AdobeStock 822544259, Bildrechte der Hotelbilder liegen beim jeweiligen Hotel. Alle weiteren: © AdobeStock 938603681, AdobeStock 300447998, AdobeStock 219737186, AdobeStock 275945010, AdobeStock 346567388

DER SCHMIDT Urlaub mit Herz

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

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

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

Wir freuen uns auf Sie!

4148301_002426

Geld reicht nicht mehr fürs Pflegeheim – was tun?

Für Heimbewohnerinnen und -bewohner und ihre Angehörigen ist es mitunter ein Schock, wenn eine Entgelterhöhung ins Haus flattert. Manche haben dafür schlicht kein Geld.

Deswegen müssen sie aber nicht aus dem Heim ausziehen. Denn es gibt staatliche Zuschüsse. „So besteht etwa die Möglichkeit, beim Sozialamt Hilfe zur Pflege zu beantragen“, sagt Verena Querling von der Verbraucherzentrale NRW.

Reicht das Geld nicht aus, um die Pflege im Heim zu finanzieren, springt dann das Sozialamt ein. Wichtig: Sollten Pflegebedürftige bis dahin Schulden gemacht haben, um die Heimkosten zu bezahlen, werden diese nicht übernommen, so die Verbraucherzentrale.

Ebenfalls gut zu wissen: Anspruch auf Hilfe zur Pflege besteht erst, wenn man sein Vermögen aufgebraucht hat. 10.000 Euro darf eine alleinstehende pflegebedürftige Person als Schonvermögen behalten.

Eine Alternative zur Hilfe zur Pflege kann Wohngeld sein. Diese Leistung können nämlich auch Pflegeheimbewohner und -bewohnerinnen in Anspruch nehmen. „Wohngeld bei der Wohngeldbehörde vor Ort zu beantragen, kann eine Option sein, für alle, bei denen die finanzielle Lücke eher kleiner ist“, so Querling.

Bei einer ersten Einschätzung, ob man überhaupt mit Wohngeld rechnen darf und wie hoch es ausfallen könnte, kann der Wohngeld-Plus-Rechner des Bundesbauministeriums helfen.

Gut zu wissen: Die Höhe des Wohngeldanspruchs für Heimbewohner orientiert sich an dem Mietniveau in der Region, in der sich das Heim befindet, so die Verbraucherzentralen.

Zudem gibt es in drei Bundesländern – Nordrhein-Westfalen, Schleswig-Holstein und Mecklenburg-Vorpommern – das Pflegewohngeld als zusätzliche Unterstützung. „Wenn der Pflegebedürftige einverstanden ist, beantragt zumeist das Pflegeheim den Zuschuss“, sagt Verena Querling. Die jeweilige Pflegeeinrichtung bekommt das Pflegewohngeld direkt ausgezahlt.



Wohngeld, Pflegewohngeld, Hilfe zur Pflege: Wird das Geld knapp, können Pflegebedürftige im Heim Unterstützung bekommen. FOTO: MARIJAN MURAT/DPA/DPA-MAG

Welche Leistungen kommen infrage und worauf kommt es beim Beantragen an? Pflegebedürftige und Angehörige lassen sich dazu am besten beraten. Anlaufstellen dafür sind das örtliche Sozialamt, Pflegestützpunkte, Verbraucherzentralen oder die Bundesinteressenvertretung für alte und pflegebetroffene Menschen. (DPA)

Helios Klinikum Salzgitter

Helios-Patientenforum 2026

Die Patientenforen des Helios Klinikums Salzgitter bieten allen Interessierten die Möglichkeit, sich aus erster Hand über aktuelle medizinische Themen zu informieren. Ärztinnen und Ärzte aus verschiedenen Fachbereichen erklären Krankheitsbilder, stellen moderne Behandlungsmethoden vor und geben wertvolle Tipps zur Gesundheitsvorsorge – verständlich, praxisnah und offen für Fragen.
Die Teilnahme ist kostenlos.

Wir laden Sie herzlich ein.

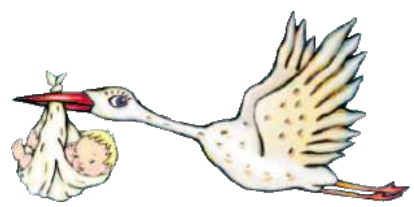
Mittwoch, 04.02.2026 | 18 Uhr | Kniestedter Herrenhaus
Dienstag, 17.02.2026 | 17 Uhr | Foyer Helios Klinikum Salzgitter
Mit Roboterhilfe zum gesunden Knie – Moderne Wege in der Endoprothetik
Referent: Mafanegho Corlantine Benner – Oberarzt der Klinik für Unfallchirurgie und Orthopädische Chirurgie

Mittwoch, 04.03.2026 | 18 Uhr | Kniestedter Herrenhaus
Dienstag, 17.03.2026 | 17 Uhr | Foyer Helios Klinikum Salzgitter
Trauma, Verschleiß und Bewegung: Wege zur gesunden Schulter
Referent: Matthias Tiede, Leitender Oberarzt der Klinik für Unfallchirurgie und Orthopädische Chirurgie

Mittwoch, 08.04.2026 | 18 Uhr | Kniestedter Herrenhaus
Dienstag, 28.04.2026 | 17 Uhr | Foyer Helios Klinikum Salzgitter
Einblicke in die moderne Medizin – Orthopädie und Unfallchirurgie (in arabischer Sprache)
Referenten: Ahmad Al Masarani & Munif Alzatari – Oberärzte der Klinik für Unfallchirurgie und Orthopädische Chirurgie

Veranstaltungsorte:
Foyer Helios Klinikum Salzgitter,
Kattowitzer Str. 191, 38226 Salzgitter

Volkshochschule Salzgitter-Bad im Kniestedter Herrenhaus,
Braunschweiger Str. 137A, 38259 Salzgitter



Jeden ersten Montag im Monat, 18:30 Uhr Kreißsaal-Infoabend für werdende Eltern

5309601_002426

DER SCHMIDT
Urlaub mit Herz

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



JETZT BESTELLEN! KATALOG 2026

Bis zum 28.02. Frühbucherangebote sichern & sparen!

Schnell sein lohnt sich!

FRÜHBUCHERFINALE

© DiShutter – shutterstock

Danzig und Masuren
Ein Streifzug durch Geschichte und Natur

8 Tage Busreise vom 06.06.-13.06.2026

BESONDERHEITEN!
▸ NEU: Bauernmuseum in Zondern mit Kaffee und Kuchen satt ▸ Eine Region voller unvergesslicher Natur und spannender Geschichte

▸ 7 x Ü/HP in guten Mittelklassehotels ▸ Eintritt und Führung im Bauernmuseum in Zondern inkl. Kaffee und Kuchen satt ▸ Ausflug Johannisburger Heide inkl. Reiseleitung ▸ Masurenrundfahrt inkl. Reiseleitung ▸ Staakenbootsfahrt auf der Kruttinna ▸ Stadtführungen in Stettin, Danzig, Sensburg, Lötzen, Thorn, Nikolaiken und Posen ▸ uvm.

ab € 1299,-

NEU!

Südfrankreich – wo Geschichte auf Genuss trifft

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 Destillerrie-Besichtigung ▸ Ausflug zur Abtei Fontfroide mit Eintritt und Führung, Besichtigung einer Olivenölmühle ▸ Besuch von Avignon ▸ uvm.

ab € 1999,-

Limone am Gardasee
Südliches Flair und vielfältige Landschaft

8 Tage Busreise vom 13.04.-20.04.2026 | 03.05.-10.05.2026 | 20.09.-27.09.2026

BESONDERHEITEN!
▸ Getränke zum Abendessen lt. Ausschreibung inklusive ▸ Hotel mit Seeblick-Terasse

▸ 7 x Ü/HP im 4* Hotel Splendici Palace in Limone ▸ Getränke-Service beim Abendessen ▸ 1 x Musikabend im Hotel ▸ Freie Nutzung des Schwimmbads ▸ DAS GÖNN' ICH MIR (Zusatzk.): Ausflüge Gardasee mit Malcesine und Riva del Garda inkl. Schifffahrt, Ausflug Südlicher Gardasee mit Sirmione und Bardolino, Ausflug Brenta-Dolomiten und Trient inkl. Ölmühle

ab € 1109,-

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 ,-

REISEN, DIE ERINNERUNGEN SCHAFFEN!



© Norwegen © Nataliia Melnyk.com – Fotolia

Die Perlen Norditaliens
Lago Maggiore und Blütenpracht der Riviera

8 Tage Busreise vom 04.05.-11.05.2026

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

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

ab € 1329,-

Malerischer Wolfgangsee
Willkommen im kaiserlichen Salzkammergut

6 Tage Busreise vom 17.05.-22.05.2026

WO DAS HERZ AUFGEHT! ▸ Herzliche Gastlichkeit im 3*+ Hotel Aberseehof ▸ Kaiserzug & Kaiservilla in Bad Ischl ▸ Schiff Ahoi am Wolfgangsee

▸ 5 x Ü/HP im 3*+ Hotel Aberseehof in Abersee ▸ Ausflug rund um den Wolfgangsee mit Schifffahrt ▸ Ausflug nach Bad Ischl inkl. Fahrt mit dem Kaiserbummelzug & Besuch der Kaiservilla ▸ Ausflug Salzburg mit Stadtführung

ab € 1039,-

NEU!

Faszination Nordkap und Lofoten
Entdecken Sie Europas wilden Norden

12 Tage Busreise vom 10.06.-21.06.2026

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

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

ab € 3199,-

NEU!

Sommerträume in Südschweden
Tradition, Natur und nordischer Charme

8 Tage Busreise vom 01.07.-08.07.2026

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

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

ab € 1799,-

70 EST. 1956 DER SCHMIDT Urlaub mit Herz

HERZLICHE MOMENTE AN BORD



© MS Elbe Princesse

Auch mit Zustieg in Wolfsburg/Gifhorn

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 ▸ uvm.

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 ▸ 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 ▸ uvm.

ab € 699,-

KLEINE AUSZEIT – *Deutschland entdecken!*

Ostermarkt in Colmar
Schwarzwald und Elsass

5 Tage Busreise vom 02.04.-06.04.2026

▸ Familiär geführtes, beliebtes Hotel in Kenzingen ▸ Alle Ausflüge mit Reiseleitung im Preis enthalten ▸ Oster-Kaffeetrinken mit Schwarzwälder Kirschtorte

▸ 4 x Ü/HP im 3*S Hotel Gasthof Schieble in Kenzingen ▸ Schwarzwaldrundfahrt ▸ Ausflug Elsässische Weinstraße mit Ostermarkt in Colmar und Riquewihr ▸ Ausflug Titisee – Schluchsee – St. Blasien ▸ Präsentation: Herstellung einer Schwarzwälder Kirschtorte mit anschließendem Verzehr

ab € 709,-

NEU!

Kirschblüte am Rhein in Bonn
Frühlingszauber

3 Tage Busreise vom 10.04.-12.04.2026

▸ Eine Kurzreise voller Natur, Kultur und Nostalgie ▸ Hotel mit Komfort und Rheinblick

▸ 2 x Ü/F im 4* Dorint Hotel Bonn ▸ 1 x Abendessen (2-Gang-Menü) ▸ Stadtführung Bonn ▸ Eintritt Freilichtmuseum Lindlar

ab € 409,-

Chiemsee und Berchtesgadener Land

6 Tage Busreise vom 08.06.-13.06.2026

▸ 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,-

Rhein – Ahr – Mosel
Weinanbaugebiete Deutschlands

5 Tage Busreise vom 22.06.-26.06.2026 | 11.10.-15.10.2026

▸ Alle Ausflüge inklusive ▸ Schifffahrt auf dem Rhein und der Mosel ▸ Weingut-Besuch mit Weinprobe

▸ 4 x Ü/HP im 3*S Hotel Pistono in Dieblich ▸ Ausflüge wie im Reiseverlauf beschrieben ▸ Schifffahrt auf dem Rhein von Boppard nach St. Goarshausen ▸ Schifffahrt auf der Mosel von Cochem nach Beilstein ▸ Weingut-Besuch mit Weinprobe

ab € 739,-

NEU!

Kurzurlaub im Spessart
Genuss und Naturerlebnis

4 Tage Busreise vom 26.07.-29.07.2026

▸ Lieblingshotel unserer Reisegäste ▸ Ausflüge mit örtlicher Reiseleitung inklusive

▸ 3 x Ü/HP im Hotel Jägerhof in Weibersbrunn ▸ Ausflüge durch den Spessart und in den Odenwald ▸ Weinprobe auf einem Weingut ▸ Märchen-Stadtführung Steinau

ab € 599,-

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).

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!

4147902_002426

Raus aus dem Mittagstief

Das sogenannte **Fresskoma** kennen viele Menschen - wirksame Wege, der Müdigkeit vorzubeugen

VON LAURA BEIGEL

Plötzlich ist die Energie weg. Am Vormittag lief noch alles wie am Schnürchen, eine Aufgabe nach der anderen konnte man abarbeiten. Dann das Mittagessen in der Betriebskantine, und zurück am Schreibtisch fällt auf einmal jeder Arbeitsschritt schwer. Man kann sich nicht mehr konzentrieren, sitzt satt und schläfrig vor dem Computer.

Postprandiale Müdigkeit nennen Fachleute das. Laien dürften eher die Begriffe Mittagstief und Fress- oder Suppenkoma etwas sagen. Etwa jeder Zweite erlebt regelmäßig diese Müdigkeit nach dem Essen, die für einige Stunden anhalten kann, hat eine Studie aus den USA 2007 ergeben. Doch wie kommt sie zustande – und was hilft dagegen?

Es gibt mehrere Theorien, wie es zu dem Mittagstief kommt. Abschließend geklärt ist die genaue Ursache aber nicht. Vermutlich sind es mehrere Faktoren, die zusammenwirken. Dazu gehört etwa das Essen. Was und wie wir essen, hat Einfluss auf unseren Energiehaushalt. Vor allem Essen mit vielen Proteinen, Fetten und Kohlenhydraten steht im Verdacht, müde zu machen. Denn es erhöht den Anteil von Tryptophan im Blut. Aus der Aminosäure kann der Körper das Hormon Serotonin bilden, das schlaffördernd wirkt.

Lebensmittel, die reich an einfachen Kohlenhydraten wie Weißmehl und Zucker sind, sorgen zudem dafür, dass der Blutzuckerspiegel rasch steigt. Die Bauchspeicheldrüse stellt Insulin her, damit die Zellen den Zucker aufnehmen können. Doch genauso schnell wie der Blutzuckerspiegel gestiegen ist, sinkt er auch wieder, was müde machen kann.

Eine andere Theorie sieht eine veränderte Blutzirkulation als Auslöser für das Mittagstief. Wenn der Körper Nahrung verdaut, benötigt der Verdauungstrakt mehr Blut. Das Blut fließt nach dem Essen hin zu Magen, Darm und Leber – und weg vom Gehirn. Es erhält kurzfristig weniger Sauerstoff, was zu verminderter Konzen¬trationsfähigkeit, Müdigkeit und Abgeschlagenheit führen kann.



Etwa jeder Zweite erlebt regelmäßig eine lähmende Müdigkeit nach dem Essen.

SYMBOLFOTO: TANJA NIKOLIC / PEXELS

Am weitverbreitetsten ist unter Fachleuten die Ansicht, dass die innere Uhr beim Mittagstief eine Rolle spielt. Demnach ist das „Suppenkoma“ ein natürliches Tief, das in der Mittagszeit auftritt – unabhängig davon, was man gegessen hat. Es könnte sogar ein bis heute bestehender Urinstinkt des Menschen sein: Einige Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler gehen davon aus, dass diese Ruhephase nach dem Essen früher nötig gewesen ist, um Kraft für die nächste anstehende Jagd oder Suche nach Nahrung zu sammeln.

Doch wie kann man dem Mittagstief vorbeugen, um weiterhin produktiv zu sein? So verlockend die Tasse Kaffee ist, um sich von der Müdigkeit zu befreien: Am besten ist es, Koffein zu meiden. Denn: „Wenn wir das Mittagstief mit Koffein bekämpfen, benötigt unser Körper mit der Zeit immer mehr Koffein, um die gleiche Wirkung zu erzielen“, gab Verhaltens- und Schlafexperte Anthony Reffi schon 2022 in einem Beitrag der gemeinnützigen US-Gesundheitsorganisation Henry Ford Health zu bedenken. Ein hoher Kaffeekonsum am Nachmittag kann zudem den Schlaf am Abend stören.

Manchmal kann schon ein Spaziergang an der frischen Luft das Mittagstief vertreiben. Die Bewegung steigert die körperliche Fitness, gleichzeitig tankt man Sonnenlicht. Dieses kann die Produktion des Schlafhormons Melatonin im Körper hemmen.

„Um den Effekt zu steigern, lohnt es sich, immer wieder kurze, schnelle Phasen während des Spazierengehens einzulegen und im Büro auf dem Weg zurück zum Schreibtisch die Treppe dem Aufzug vorzuziehen“, erklärt die Krankenkasse AOK. „Am Schreibtisch können Sie sich außerdem immer wieder recken und strecken.“

Wer die Möglichkeit hat, an seinem Arbeitsplatz ein kurzes Nickerchen zu machen, kann auch so dem Mittagstief entgegenwirken. Studien haben gezeigt, dass ein solcher Powernap dabei helfen kann, neue Kraft zu tanken. Bis zu 30 Minuten Schlaf sind ideal. Länger sollte die Pause nicht sein, sonst kann sich die Müdigkeit noch verstärken. In Japan gehört das Nickerchen am Arbeitsplatz („Inemuri“) inzwischen zum guten Ton.

Wichtig ist es außerdem, für eine gute Schlafqualität in der Nacht zu sorgen. Wer nachts schlecht oder zu kurz schläft, riskiert, dass sich das Mittagstief am Tag verstärkt. „Der individuelle Schlafbedarf ist sehr unterschiedlich und verändert sich im Laufe des Lebens“, sagte Schlafexperte Reffi. Allgemein empfohlen sind für Erwachsene sieben bis neun Stunden Schlaf pro Nacht. Kinder und Jugendliche benötigen mehr Schlaf, Ältere kommen auch mit weniger als neun Stunden aus.

Auch mit der richtigen Ernährung lässt sich einem Mittagstief vorbeugen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt etwa, statt eines großen Mittagsessens lieber kleine Zwischenmahlzeiten zu essen. „Verteilen Sie kleinere Mahlzeiten aus Obst, fettarmen Milchprodukten oder dünn belegten Broten über den Tag“, erklärt die Fachgesellschaft auf ihrer Internetseite. „Das erhält die Konzentrationsfähigkeit, belastet Verdauungsorgane und Kreislauf wenig und vermeidet Heißhunger.“

Tritt die Müdigkeit nicht nur nach dem Mittagessen auf, sondern hält den Tag über an, sollte sie ärztlich abgeklärt werden – verschiedene Ursachen sind möglich.

FUHRMANN MUNDSTOCK Mein Reiseprofi

Haustürabholung zubuchbar!



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



Deutschland — 4 Tage Busreise

Ost(er)friesland

Nötenscheeten, Eiertrüllern und Hicken-Bicken-Sönndag

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 3 x Übernachtung im DZ im ***+Stadthotel Jever
- 3 x Frühstücksbuffet
- 1 x Fischbuffet am Karfreitag
- 1 x Abendessen als 3-Gang-Wahlmenü
- 1 x Osterbuffet mit regionalen Spezialitäten
- Stadtführung Wilhelmshaven
- Ausflug Langeoog inkl. Tageskurbeitrag
- Ausflug Emden und Krummhörn
- durchgehende Reisebegleitung

Termin
03.04. - 06.04.26

Preis pro Person
im DZ: **519,- €**
EZ-Zuschlag: 70,- €

Reisecode: D-OOST



Deutschland — 4 Tage Busreise

Ostern zwischen Spreewald und Oberlausitz

Ostertraditionen und Seenland

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 3 x Übernachtung im DZ im ***+Achat Premium Hotel Schwarzheide
- 3 x Frühstücksbuffet
- 1 x Abendessen als Buffet
- 2 x Oster-Buffet
- 1 x Kaffeetrinken am Karfreitag
- Eintritt Sorbisches Museum
- Ausflug Spreewald mit Kahnfahrt
- Ausflug „Osterlausitz" mit Bautzen
- durchgehende Reisebegleitung

Termin
03.04. - 06.04.26

Preis pro Person
im DZ: **569,- €**
EZ-Zuschlag: 85,- €

Reisecode: D-OBERL



Deutschland — 4 Tage Busreise

Ostern für Alleinreisende

Frühlingserwachen am Rhein

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 3 x Übernachtung im DZ im ****Maritim Hotel Düsseldorf
- 3 x Frühstücksbuffet
- 3 x Abendessen (2-Gang-Menü)
- 1 Altbier zur Begrüßung
- Stadtführung Düsseldorf
- Eintritt RheinTower Düsseldorf
- Panorama-Schifffahrt Düsseldorf
- Altstadtrundgang Köln
- Eintritt und Führung Schokoladenmuseum
- Freie Schwimmbadnutzung im Hotel
- durchgehende Reisebegleitung

Termin
03.04. - 06.04.26

Preis pro Person
im DZ: **699,- €**
KEIN EZ-Zuschlag:

Reisecode: D-ODUE



Deutschland — 5 Tage Busreise

Ostern an Rhein und Mosel

Genuss und Erlebnis

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 1 Flasche Wasser bei Anreise pro Zimmer
- 4 x Übernachtung im DZ im Besttime Hotel Boppard
- 4 x Frühstücksbuffet
- 4 x Abendessen (3-Gang-Menü oder Buffet)
- unbegrenzt alkoholfreie Getränke im Hotel (Getränkestation)
- Ausflug Rhein mit Schifffahrt und Rhein-Weinprobe (4 Weine) und Reiseleitung
- Ausflug Mosel mit 5er Weinprobe und Reiseleitung
- Altstadtführung Koblenz
- Eintritt und Seilbahnfahrt Festung Ehrenbreitstein
- durchgehende Reisebegleitung

Termin
02.04. - 06.04.26

Preis pro Person
im DZ: **689,- €**
EZ-Zuschlag: 90,- €

Reisecode: D-OWEIN



Deutschland — 5 Tage Busreise

Osterinsel Rügen

Inselträume zwischen Meer und Kreidefelsen

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 4 x Übernachtung im DZ im ***+IFA Rügen Binz
- 4 x Frühstücksbuffet
- 1 x Fischbuffet am Karfreitag
- 1 x Osterbuffet
- 2 x vielfältiges Themenbuffet
- 4 x ein Tischgetränk zum Abendessen (0,3 l Bier, 0,2 l Wein, 0,2 l Softdrink)
- 1 x süße Überraschung
- 1 x Tanzabend
- kostenfreie Nutzung des Erlebnisbades des Hotels
- Ausflug Insel Hiddensee inkl. Fähre, Inselrundfahrt und Kurtaxe
- Schifffahrt Kreideküste und Besuch Kap Arkona mit Arkonabahn
- Ausflug Putbus und Lauterbach inkl. Fahrt mit dem Rasenden Roland von Binz nach Putbus
- Kurtaxe Binz
- durchgehende Reisebegleitung

Termin
02.04. - 06.04.26

Preis pro Person
im DZ: **875,- €**
EZ-Zuschlag: 150,- €

Reisecode: D-ORUEG



Tschechien — 5 Tage Busreise

Ostern im Böhmischen Bäderdreieck

Tradition trifft Frühlingserwachen

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 4 x Übernachtung in DZ im ****Hotel Spa Resort Sanssuci Karlsbad
- 4 x Frühstücksbuffet
- 4 x Abendessen als Buffet
- Ausflug Marienbad und Kloster Tepla inkl. Eintritt
- Stadtführung Karlsbad
- Eintritt Schmetterlingshaus
- Ausflug Loket und Franzensbad
- Kurtaxe
- durchgehende Reisebegleitung

Termin
03.04. - 07.04.26

Preis pro Person
im DZ: **879,- €**
KEIN EZ-Zuschlag:

Reisecode: CZ-OKABA



Deutschland — 6 Tage Busreise

Ostern in Nordfriesland

Grüne Wiesen - weiße Schafe - bunte Eier

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 5 x Übernachtung im DZ im Landhaus Smaga in Süderlügum
- 5 x Frühstücksbuffet
- 4 x 3-Gang-Abendmenü
- 1 x Abendessen als Buffet
- Ausflug Büsum und St. Peter Ording
- Ausflug Flensburg und Glücksburg
- Ausflug Insel Sylt
- Ausflug Insel Rømø
- alle Ausflüge mit Reiseleitung
- durchgehende Reisebegleitung

Termin
02.04. - 07.04.26

Preis pro Person
im DZ: **719,- €**
EZ-Zuschlag: 80,- €

Reisecode: D-ONFL



Deutschland — 7 Tage Busreise

Ostern im Schwarzwald / Elsass

Erholung in einzigartiger Umgebung

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 6 x Übernachtung im DZ im Hotel Ochsen Kehl/Kork
- 5 x Frühstücksbuffet
- 1 x Sektfrühstück
- 5 x 3-Gang-Abendmenü
- 1 x festliches Ostermenü
- jeden Abend 1 Freigetränk nach Wahl
- Begrüßungscocktail
- alle Ausflüge laut Reiseverlauf
- Musikabend
- 1 x hausgemachter Kirsch-Schnaps nach dem Abendessen
- Weinprobe
- durchgehende Reisebegleitung

Termin
02.04. - 08.04.26

Preis pro Person
im DZ: **799,- €**
EZ-Zuschlag: 85,- €

Reisecode: D-KORK

Viele weitere Osterreisen finden Sie in unserem Katalog oder online.

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

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

Es gelten die aktuellen AGB des Reiseveranstalters. Druckfehler und Änderungen vorbehalten.

Besuchen Sie uns im Internet

4232401_002426

FUHRMANN MUNDSTOCK Mein Reiseprofi

2 % Frühbucherrabatt *

Haustürabholung zubuchbar!



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



Deutschland — 8 Tage Bus-/Schiffsreise

Große Rheinreise mit Mosel

Basel-Straßburg-Speyer-Mannheim-Rüdesheim-Koblenz-Cochem-Köln-Amsterdam

Termine
29.06. - 06.07.26
14.09. - 21.09.26

Preis pro Person

Hauptdeck:	**ab 1.599,- €**
Mitteldeck:	ab 2.049,- €
Oberdeck:	ab 2.349,- €
Weitere Kabinenpreise auf Anfrage	
Ausflugspaket:	429,- €

Leistungen
- Fahrt im Luxusreisebus
- Kofferservice an/von Bord
- 7 x Übernachtung in der gebuchten Kabine auf der AMADEUS RIVA
- Vollpension an Bord (Frühstücksbuffet, mehrgängige Mittags- und Abendmenüs mit Menüwahl)
- Tee- und Kaffeestation rund um die Uhr
- Nachmittagstee und Mitternachtssnack
- Willkommensdinner und Abschieds-Galadinner
- Benutzung der Bordeinrichtungen
- Unterhaltungsprogramm an Bord
- Reiseleitung an Bord des Schiffes
- Busbegleitung während der Flussreise
- alle Hafengebühren, Ein- und Ausschiffungsgebühren

Reisecode: D-RHEIN3



Deutschland — 8 Tage Bus-/Schiffsreise

Von Köln ins Herz der Mosel

Köln-Koblenz-Bernkastel-Trier-Zell-Cochem-Winningen-Oberwesel

Termin
12.08. - 19.08.26

Preis pro Person

Hauptdeck:	**ab 1.199,- €**
2-Bett-Kabine:	1.299,- €
Einzelkabine:	1.649,- €
Weitere Kabinenpreise auf Anfrage	
Ausflugspaket:	140,- €

Leistungen
- Fahrt im Luxusreisebus ab/bis Köln
- Kofferservice an/von Bord
- 7 x Übernachtung in der gebuchten Kabine auf der SWISS CROWN
- 7 x Vollpension an Bord mit Frühstücksbuffet, Mittagessen und Abendessen
- Kaffee und Kuchen je nach Tagesprogramm
- Bordveranstaltungen
- alle Hafengebühren, Ein- und Ausschiffungsgebühren
- durchgehende Reisebusbegleitung während der gesamten Flussreise
- durchgehende Reisebegleitung

Reisecode: D-SCKOE



Deutschland — 6 Tage Bus-/Schiffsreise

Vom Hamburger Hafengeburtstag bis Magdeburg auf der MS Johannes Brahms

Hamburg-Geesthacht-Scharnebeck-Lüneburg-Uelzen-Wolfsburg-Magdeburg

Termin
09.05. - 14.05.26

Preis pro Person

Hauptdeck:	**ab 1.399,- €**
Oberdeck:	ab 1729,- €
Weitere Kabinenpreise auf Anfrage	
Ausflugspaket:	160,- €

Leistungen
- Fahrt im Luxusreisebus
- Kofferservice an/von Bord
- 5 x Übernachtung in der gebuchten Kabine
- 5 x VP an Bord (Frühstücksbuffet, Mittagessen, Abendessen)
- 1 x pro Tag Kaffee/Tee mit Kuchen (je nach Tagesprogramm)
- Mitternachtssnack
- Kapitäns-Dinner inkl. Abschiedsgetränk (i.R.d.VP)
- Unterhaltungsprogramm an Bord
- Nutzung aller Einrichtungen im Passagierbereich
- alle Hafensteuern und Schiffsgebühren
- durchgehende Reise- und Busbegleitung während der gesamten Flussreise

Reisecode: D-JBHHMD



Deutschland — 8 Tage Bus-/Schiffsreise

Von der Kieler Woche bis Berlin

Kiel-Hamburg-Uelzen-Wolfsburg-Burg-Brandenburg-Potsdam-Berlin

Termin
27.06. - 04.07.26

Preis pro Person

Hauptdeck:	**ab 1.949,- €**
Oberdeck:	ab 2.399,- €
Weitere Kabinenpreise auf Anfrage	
Ausflugspaket:	200,- €

Leistungen
- Fahrt im Luxusreisebus
- Kofferservice an/von Bord
- 7 x Übernachtung in der gebuchten Kabine auf der MS Johannes Brahms
- 7 x Vollpension an Bord (Frühstücksbuffet, Mittag-, Abendessen)
- 1 x pro Tag Kaffee/Tee mit Kuchen (je nach Tagesprogramm)
- Mitternachtssnack
- Kapitäns-Dinner inkl. Abschiedsgetränk (i.R.d.VP)
- Unterhaltungsprogramm an Bord
- Nutzung aller Einrichtungen im Passagierbereich
- alle Hafensteuern und Schiffsgebühren
- Stadtrundfahrt Berlin
- durchgehende Reise- und Busbegleitung während der gesamten Flussreise

Reisecode: D-JBKIEBE



Deutschland — 8 Tage Bus-/Schiffsreise

Inselidylle rund um die Ostsee

Stralsund – Barth – Vitte – Stralsund – Lauterbach - Greifswald – Peenemünde - Wolgast - Stettin - Eberswalde - Berlin

Termin
26.09. - 03.10.26

Preis pro Person

Hauptdeck:	**ab 1.699,- €**
Oberdeck:	ab 2.299,- €
Weitere Kabinenpreise auf Anfrage	
Ausflugspaket:	299,- €

Leistungen
- Fahrt im Luxusreisebus
- Kofferservice an/von Bord
- 7 x Übernachtung in der gebuchten Kabine auf der MS SANS SOUCI
- Volle Verpflegung auf dem Schiff: Frühstück, Mittag- und Abendessen, Nachmittagskaffee und -tee mit Kuchen
- Begrüßungsgetränk an Bord & festliches Galadinner
- Vormittagsbouillon an „Flusstagen“
- Unterhaltungsprogramm an Bord
- durchgehende Reise- und Busbegleitung während der gesamten Flussreise
- alle Schifffahrtsgebühren

Reisecode: D-STBSS



Belgien — 5 Tage Bus-/Schiffsreise

André Rieu - Der „Walzerkönig“ aus Maastricht

Roermond-Maastricht-Hasselt-Lüttich-Roermond

Termin
10.07. - 14.07.26

Preis pro Person

Hauptdeck:	**ab 979,- €**
Mitteldeck:	ab 1179,- €
Oberdeck:	ab 1391,- €
Weitere Kabinenpreise auf Anfrage	
Ausflugspaket:	69,- €

Leistungen
- Transfer nach/ab Roermond im Luxusreisebus
- 4 x Übernachtung in der gebuchten Kabine auf der MS DUTCH GRACE
- 4 x Vollpension an Bord (Frühstücksbuffet, Mittagessen als 3-Gang-Menü, Kuchen am Nachmittag, 4-Gang-Abendessen sowie Mitternachtssnack) und Kaffee und Tee zu den Mahlzeiten
- Kapitänsdinner (5-Gang-Menü)
- Kofferservice
- tägliche Live-Musik
- Besuch des Open Air-Konzertes von André Rieu am 11.07.26 in Maastricht, Karte in Kategorie Rang 2 (B2) inklusive
- alle Hafensteuern und Schifffahrtsgebühren
- deutschsprachige Reiseleitung an Bord

Reisecode: NL-DGROE



Deutschland — 8 Tage Bus-/Schiffsreise

Die schöne blaue Donau „alles inkl.“

Passau-Krems-Wien Nussdorf-Budapest-Bratislava-Melk-Passau

Termine
18.05. - 25.05.26
01.06. - 08.06.26
08.06. - 15.26.26

Preis pro Person

Hauptdeck:	**ab 1.749,- €**
Mitteldeck:	ab 2.349,- €
Oberdeck:	ab 2.549,- €
Weitere Kabinenpreise auf Anfrage	

Leistungen
- Fahrt im Luxusreisebus
- Kofferservice an/von Bord
- 7 x ÜN in der gebuchten Kabine auf der MS SE-MANON
- All-Inclusive-Verpflegung an Bord: 7 x Frühstück, 6 x 4-Gang-Mittagessen, 6 x Nachmittagskaffee/-tee mit Gebäck, 6 x 4-Gang-Abendessen, 1 x 5-Gang Gala-Dinner, 7 x kleiner Mitternachtssnack
- Getränkepaket: von 10:00 Uhr bis 22:00 Uhr
- Komplettes Auflugsprogramm
- Bordreiseleitung
- alle Schifffahrtsgebühren
- Reise- und Busbegleitung während der gesamten Flussreise

Reisecode: D-NDONA3



Deutschland — 9 Tage Bus-/Schiffsreise

Donau

Prag-Budapest-Bratislava-Wien-Dürnstein-Spitz-Melk-Linz-Passau

Termin
26.07. - 07.08.26

Preis pro Person

Hauptdeck:	**ab 1.399,- €**
Mitteldeck:	ab 1739,- €
Oberdeck:	ab 1979,- €
Weitere Kabinenpreise auf Anfrage	
Ausflugspaket:	199,- €

Leistungen
- Fahrt im Luxusreisebus
- 1 x Übernachtung/Halbpension im Raum Prag
- Kofferservice an/von Bord
- 7 x Übernachtung in der gebuchten Kabine auf der MS FIDELIO
- Vollpension an Bord: kleines Frühaufsteherfrühstück, reichhaltiges Frühstücksbuffet, 4-Gang-Mittagessen, Kaffee/Tee mit Gebäck am Nachmittag, 4-Gang-Abendessen, Kaffee/Tee-Station von 06:00 - 22:00 Uhr
- Begrüßungsbuffet am Einschiffungstag (Kaffee/Tee und Gebäck)
- Stadtführung Prag und Besuch Stift Melk
- Kapitänsdinner (Gala-Dinner)
- alle Schifffahrtsgebühren
- Reise- und Busbegleitung während der gesamten Flussreise

Reisecode: D-FDONA

Beratung und Buchung: 0531 - 250 99 30 oder im Reisebüro

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

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

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

Besuchen Sie uns im Internet

4232601_002426

FUHRMANN MUNDSTOCK Mein Reiseprofi

2 % Frühbucherrabatt *

Haustürabholung zubuchbar!



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



Holland — 4 Tage Busreise

Tulpenblüte Holland

Kurzurlaub unter Windmühlen

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 3 x Übernachtung im DZ im ****Novotel Rotterdam Schiedam
- 3 x Frühstücksbuffet
- 1 x Abendessen am Anreisetag im Hotel
- Ausflug Keukenhof (inkl. Eintritt)
- Eintritt und Führung Tulip Experience
- 1 x Kaffeetrinken bei Tulip Experience
- Besuch Blumenkorso (Nur Termin 16.04.-19.04.)
- Ausflug Den Haag
- Hafenrundfahrt Rotterdam (Nur Termin 30.04. - 03.05.)
- City-Tax Rotterdam
- durchgehende Reisebegleitung

Termine
16.04. - 19.04.26
30.04. - 03.05.26

Preis pro Person

im DZ:	**ab 689,- €**
EZ-Zuschlag:	215,- €

Reisecode: NL-QTHO



Holland — 4 Tage Busreise

Tulpenblüte mit Charme

Mit Keukenhof und Blumenkorso

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 3 x Übernachtung im DZ im ****Strandhotel Golfzang
- 3 x Frühstücksbuffet
- 3 x Abendessen (Buffet)
- Stadtführung Utrecht
- Eintritt Keukenhof
- Windmühlenbootsfahrt
- Besuch Blumenkorso inkl. Tribünenplätzen
- Stadtführung Amsterdam
- Stadtführung Haarlem
- Kurtaxe Egmond
- durchgehende Reisebegleitung

Termin
16.04. - 19.04.26

Preis pro Person

im DZ:	**999,- €**
EZ-Zuschlag:	155,- €

Reisecode: NL-TULPC



Deutschland — 3 Tage Busreise

Krokuszauber Husum

Frühlingserwachen und Mee(h)r

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 2 x Übernachtung im DZ im Hotel Ulmenhof & Spa
- 2 x Frühstücksbuffet
- 2 x Abendessen als 3-Gang-Menü
- Aufenthalt Büsum
- Ausflug Krokusblüte Husum und Nordstrand mit Reiseleitung
- Besuch Schiffsbegrüßungsanlage
- freie Nutzung von Hotelschwimmbad und Sauna
- durchgehende Reisebegleitung

Termin
20.03. - 22.03.26

Preis pro Person

im DZ:	**349,- €**
DZ=EZ-Zuschlag:	90,- €

Reisecode: D-QKROK



Schottland — 4 Tage Bus-/Schiffsreise

Schottenknüller zum Schottenpreis

Die Hauptstadt Schottlands entdecken

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- Fährpassage Amsterdam-Newcastle-Amsterdam
- 2 x Übernachtung an Bord der Fähre
- 2 x Frühstücksbuffet an Bord
- 2 x Abendbuffet an Bord
- 1 x Übernachtung im DZ im Hampton by Hilton Edinburgh West End
- 1 x Frühstücksbuffet im Hotel
- Stadtführung Edinburgh
- durchgehende Reisebegleitung

Termin
24.03. - 27.03.26

Preis pro Person

DZ/Innenkabine:	**479,- €**
DZ/Außenkabine:	519,- €
EZ/Außenkabine:	639,- €
EZ/Innenkabine:	609,- €

Reisecode: GB-QSS



Deutschland — 3 Tage Busreise

Rhododendronblüte Ostfriesland

Ein Mee(h)r aus Blüten

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 2 x Übernachtung im DZ im ***+Stadthotel Jever
- 2 x Frühstücksbuffet
- 2 x Abendessen als 3-Gang-Wahlmenü
- Besuch Rhododendron-Park und Botanischer Garten Bremen
- Besuch Blumenhalle Wiesmoor inkl. Eintritt
- Besuch Rhododendronpark Hobbie Westerstede inkl. Eintritt
- durchgehende Reisebegleitung

Termin
17.04. - 19.04.26

Preis pro Person

im DZ:	**349,- €**
EZ-Zuschlag:	50,- €

Reisecode: D-RHODO



Italien — 6 Tage Busreise

Alles inklusive am Lago Maggiore

Erholung in traumhafter Umgebung

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- Begrüßungsdrink
- 5 x Übernachtung im DZ im ***Hotel im Raum Premeno
- 5 x Frühstücksbuffet
- 5 x 4-Gang-Abendessen mit Salatbuffet
- 5 x Getränke (Hauswein, Bier, Wasser, Softdrinks, warme Getränke) von 17:30 - 20:30 Uhr
- Ausflug Mailand inkl. Fahrt mit historischer Straßenbahn
- Ausflug Orta-See inkl. Schifffahrten und Weinprobe mit Imbiss
- Ausflug Borromäische Inseln mit Schifffahrten
- Ausflug Comersee und Luganersee
- 1 x Filmvorführung „Lago Maggiore"
- 1 x Live-Musik
- durchgehende Reisebegleitung

Termine
28.04. - 03.05.26
31.07. - 05.08.26
15.10. - 20.10.26

Preis pro Person

im DZ:	**ab 769,- €**
KEIN EZ-Zuschlag:	

Reisecode: I-QLMC



Schweden — 3 Tage Bus-/Schiffreise

Minikreuzfahrt nach Schweden

Erlebnistour auf See

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 2 x Übernachtung in der gebuchten Kategorie
- 2 x Frühstücksbuffet an Bord
- 2 x großes Abendbuffet an Bord inkl. einem Tischgetränk (Bier, Wein, Softdrinks, Kaffee/ Tee)
- Stadtführung Lübeck
- Ausflug Kopenhagen und Malmö mit Reiseleitung
- Fahrt über die Öresundbrücke
- Stadtrundfahrt Hamburg
- durchgehende Reisebegleitung

Termine
02.05. - 04.05.26
18.09. - 20.09.26
14.10. - 16.10.26
14.06. - 16.06.26
12.10. - 14.10.26

Preis pro Person

Doppel-Innen:	**ab 399,- €**
Doppel-Außen:	ab 439,- €
Einzel-Innen:	ab 519,- €
Einzel-Außen:	ab 539,- €

Reisecode: S-MAKO



Italien — 7 Tage Busreise

Italienische Adria für Alleinreisende

Padua - Rimini - Ravenna - San Marino - Verona

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 2 x Übernachtung mit HP im Raum Südtirol bzw. Tirol
- 4 x Übernachtung im DZ im ***Hotel Croce del Sud
- 4 x Frühstücksbuffet
- 4 x Abendessen (3-Gang-Menü) mit ausgewählten Getränken (Wein, Wasser, Soft-Drinks)
- 1 x Candle-Light-Dinner (i.R.d.HP)
- Stadtführungen Padua und Verona
- Ausflug Rimini und Santarcangelo
- Ausflug San Marino und San Leo
- Ausflug Ravenna
- Eintritte zu mehreren Denkmälern in Ravenna
- Weinfest im Hotel
- Tanzabend im Hotel
- durchgängige Reisebegleitung

Termine
05.05. - 11.05.26
29.09. - 05.10.26

Preis pro Person

im DZ:	**1.029,- €**
KEIN EZ-Zuschlag:	

Reisecode: I-BELL

Beratung und Buchung: 0531 - 250 99 30 oder im Reisebüro

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

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

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

Besuchen Sie uns im Internet

4232801_002426

FUHRMANN MUNDSTOCK Mein Reiseprofi

2 % Frühbucherrabatt *

Haustürabholung zubuchbar!



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



Urlaubsreisen ans Meer und in die Berge

...Berge

Zillertal oder Südtirol

10 Tage

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 9x ÜN im gebuchten Hotel
- 9x gebuchte Verpflegung

Termine

26.05. – 04.06.26
23.06. – 02.07.26
21.07. – 30.07.26
18.08. – 27.08.26
15.09. – 24.09.26

******Hotel Strass, Mayrhofen**
zentral, Lift, Restaurant, Wellnessbereich — ab **1.429,- €**

******Hotel Berghof, Mayrhofen**
zentral, Lift, Restaurant, Pool — ab **1.579,- €**

******Hotel Rose, Mayrhofen**
Zentral, Lift, Restaurant, Wellnessbereich — ab **1.379,- €**

******Alpenhof Kristall, Mayrhofen**
zentral, Lift, Restaurant, Wellnessbereich — ab **929,- €**

*****Hotel Restaurant Zum Tiroler Adler, Dorf Tirol**
zentral, Lift, Restaurant, Whirlpool — ab **1.499,- €**

*****Hotel Tiffany, Meran**
im Villenviertel, Lift, Restaurant — ab **1.289,- €**

*****Hotel Ladurner, Meran**
ca. 15 Min. zum Zentrum, Lift, Restaurant, Hallenbad — ab **1.719,- €**

...Seen

Achensee oder Gardasee

10 Tage

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 9x ÜN im gebuchten Hotel
- 9x gebuchte Verpflegung

Termine

26.05. – 04.06.26
23.06. – 02.07.26
21.07. – 30.07.26
18.08. – 27.08.26
15.09. – 24.09.26

*****superior Hotel Huber Hochland, Maurach**
zentral, ca. 2 km zum See, Lift, Restaurant, Hallenbad — ab **1.169,- €**

*****Das Rotspitz (Erwachsenen-Hotel), Maurach**
zentral, nah zum See, Restaurant, Wellnessbereich — ab **1.549,- €**

*****Hotel Klingler, Maurach**
zentral, ca. 10 Min. zum See, Lift, Sauna — ab **949,- €**

*****Frühstückshotel Margret, Maurach**
Ca. 10 Min. zu See und Zentrum, Wellnessbereich — ab **1.099,- €**

...und Meer

Usedom - Ahlbeck oder Heringsdorf

8/15 Tage

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 7 bzw. 14x ÜN im gebuchten Hotel
- 7 bzw. 14x gebuchte Verpflegung

Termine

ab 07.03.bis 07.11.26 jeden Samstag

°°°Hotel Eden Ahlbeck
zentral, ca. 100 m zur Promenade, Frühstück — ab **559,- €**

°°°Strandhotel Ahlbeck
direkt an der Promenade, HP — ab **1.085,- €**

******Ostseehotel Ahlbeck**
Direkt an der Promenade, Schwimmbad, Sauna, Frühstück, HP zubuchbar vor Ort — ab **869,- €**

*****superior Hotel Pommerscher Hof Heringsdorf**
Zentral, nahe zur Promenade, angeschlossene Wellness-Oase nutzbar, Frühstück, HP zubuchbar vor Ort — ab **769,- €**

******Steigenberger Grandhotel & Spa Heringsdorf**
am Strand, großer Wellness- und Spa-Bereich, Frühstück — ab **799,- €**

Weitere Urlaubsziele finden Sie in unserem Katalog oder online.

Beratung und Buchung: 0531 - 250 99 30 oder im Reisebüro

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

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

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

Besuchen Sie uns im Internet

4232901_002426

Januar-Blues: Was die Stimmung aufhellt



Spazieren gehen ist ein natürlicher Stimmungsaufheller - auch an trüben Tagen. FOTO: MORITZ FRANKENBERG/DPA/DPA-MAG

Grau, Grau und noch mehr Grau: Ist Ihre Stimmung seit Jahresbeginn auch im Keller? Häufig ist dann von Januar- oder Neujahrsblues die Rede. Aber was steckt dahinter – und was hilft dagegen?

„Wissenschaftlich lässt sich nicht fundiert belegen, dass der Januar der depressivste Monat ist“, klärt Prof. Rupert Conrad, Direktor der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie am Universitätsklinikum Münster, auf. Dennoch kann man dem Experten zufolge im Januar von einer Phase „erhöhter psychischer Empfindlichkeit“ sprechen.

Verschiedene innere und äußere Faktoren tragen dazu bei, dass sich viele Menschen zu Jahresbeginn niedergeschlagen, traurig oder müde und antriebslos fühlen. Dazu zählen laut Conrad unter anderem:

Wichtig ist immer, zwischen einem vorübergehenden Stimmungstief, bei dem man tageweise mal durchhängt, und einer Depression zu unterscheiden - die eine fachärztliche Diagnose und Behandlung erfordert. Maßgeblich sind laut Prof. Conrad dabei Dauer, Intensität und Beeinträchtigung.

Hält das Tief länger als zwei Wochen an, verursacht es starken Leidensdruck, fehlen Freude und Motivation oder kommen Gedanken an Selbstverletzung oder Suizid hinzu, sollte unbedingt professionelle Hilfe in Anspruch genommen werden.

Gegen den typischen Januar-Blues kann man hingegen selbst aktiv werden. Der Mensch lasse sich vor dem Hintergrund seiner Entwicklungsgeschichte als großes Säugetier mit einer gewissen Neigung zum Winterschlaf verstehen, so Conrad. „Jahreszeiten prägen auch unser Leben“, sagt der Klinik-Direktor. Die Akzeptanz und sinnhafte Einordnung dieser Zeit als eine Möglichkeit, Energie zu tanken, kann uns dabei helfen, mit dem Energiemangel besser umzugehen.

Was hilft noch? Der Facharzt empfiehlt zum Beispiel diese Strategien:

Sie wundern sich, warum auch ihre Kinder gerade durchhängen oder besonders große Gefühle haben? Auch sie kann der Neujahrsblues treffen. Hinzu kommt, dass sie oft besonders sensibel auf ihre Umgebung reagieren – etwa auf die Stimmung ihrer Eltern.

Prof. Conrad empfiehlt auch bei Kindern auf eine feste Tagesstruktur, Bewegung und frische Luft zu achten. Kleine Belohnungen, positive Beschäftigungen oder gemeinsame Familienrituale können ebenfalls unterstützen.

Entscheidend ist zudem eine offene Kommunikation. „Kinder merken, wenn es ihren Eltern nicht gut geht“, sagt Conrad. „Das offen anzusprechen, ist deutlich günstiger, als es zu verschweigen und dem Kind die Spannungen atmosphärisch mitzugeben.“ (DPA)

Markant bis matt schimmernd: Die angesagten Brillen 2026



Jetzt im Trend: Brillengestelle, die Durchblicke erlauben. Hier zu sehen: Brille «Le Coeur» von Le Specs. FOTO: LE SPECS/DPA-MAG

Die Alltagsbrille fix zur Sonnenbrille machen: Das geht mit Sonnenclips. Die Stücke lassen sich mit Klemmen oder Magneten auf den Brillenrahmen setzen und feiern 2026 ein Comeback, so das Kuratorium Gutes Sehen (KGS).

Und das ist nicht der einzige Brillentrend, den das KGS fürs kommende Jahr ausmacht. Angesagt auf der Nase sind demnach auch Brillen aus transparenten Materialien, die den eigenen Hautton nicht überdecken. Außerdem: matt schimmernde Brillen und Brillen in Naturfarben wie Sand oder Moosgrün.

Und: Brillen mit plastischen Formen. Vor allem markante Oberlinien sind laut KGS zu sehen und Fassungen, bei denen zwischen schlanken und kräftigen Linien gewechselt wird.

Wer sich für eine markante Fassung entscheidet, sollte laut KGS aber darauf achten, dass die Mimik sichtbar bleibt. Dafür sollte die obere Linie der Brille dem Verlauf der Brauen zwar folgen, sie aber nicht überdecken.

Bei Brillen in Naturfarben kann man darauf achten, dass die Brille Farbnuancen aus Haut oder Haar enthält. Das wirke dem KGS zufolge dann harmonisch. Und transparente Modelle eignen sich demnach für Menschen mit wenig Kontrast zwischen Haut und Haar: Sie dominieren, so heißt es, das Gesicht selbst bei breiteren Formen wenig.

Diesen Winter sind zumindest der „Vogue“ zufolge aber auch schwarze Brillen durchaus noch im Trend. Und zwar mit dickem Rahmen und markanten Gläsern. Getragen werden sie demnach aber nicht im „klassischen Bibliothekarinnen-Stil“, sondern etwa auch zu Baggy Jeans und T-Shirt oder zum figurbetonten Abendoutfit. (DPA)

Salz, Sand oder Sägespäne? Umweltfreundlich bei Eis streuen

Der private Einsatz von Streusalz ist in den vielen Gemeinden mittlerweile verboten. Aus gutem Grund: „Streusalz verätzt Wurzeln und verschlechtert den Nährstoffgehalt im Boden. Das Salz reichert sich im Boden an und stört dann auch das ganze Jahr über die Wasseraufnahme von Bäumen“, erklärt Christian Hönig. Er ist Abteilungsleiter für Biodiversität beim Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUND). Auch für Tierpfoten kann Streusalz zum Problem werden.

Zum Salz, das die Eisfläche antaut, gibt es aber auch sogenannte stumpfe Streumitteln als Alternativen. „Bei diesen Streumitteln geht es darum, glatte Oberflächen zu durchbrechen - damit Schuhe auf dem Gehweg oder Reifen auf der Straße Halt finden. Dafür eignen sich grundsätzlich erst einmal alle klassischen Streumittel“, sagt Hönig. Dazu gehören etwa Sand, Kies, Asche oder Holzspäne oder Granulat.

Doch welches dieser Streumittel ist für die Umwelt besonders verträglich? Und gibt es bei der Wahl zu bedenken?

Während Kies, Granulat oder gröbere Sägespäne oft länger liegen bleiben, wird Sand meist schneller abgetragen, so Hönig. „Bei gröberem Kies darf man ruhig großzügig sein, damit die einzelnen Steinchen die Fläche des Gehweges auch abdecken.“

Sind auf dem Weg auch Fahrräder unterwegs, kann Sand statt Kies die bessere Wahl sein. Denn bei feineren Streumitteln hat der Fahrradreifen oft mehr Grip, „zumal sich Sand auf größeren Flächen besser verteilen lässt“, so Hönig. Generell rät er, regelmäßig zu streuen.

Wem die Umwelt am Herzen liegt, der achtet beim Kauf auf ein Zeichen: den Blauen Engel. „Damit kann man sicher sein, dass das Streumittel bei der Ausbringung unbedenklich ist.“

Wer noch mehr auf Nachhaltigkeit achten will, sollte Streumittel vermeiden, für deren Herstellung Energie aufgewendet wurde und lange Transportmittel nötig sind - etwa Vulkangestein, das extra abgebaut werden muss. Stattdessen kann man regionale Reststoffe verwenden, die ohnehin bei der Produktion anfallen.

„Befindet sich in der Nähe ein Sägewerk oder eine Tischlerei, kann man dort nachfragen, ob etwa Hobellocken oder Sägespäne übrig sind“, sagt Christian Hönig. Auch feine Hackschnitzel vom Gartenbau sind geeignet. Mit Glück spart man sogar Geld und muss für das Abfallprodukt nicht einmal bezahlen.



Granulat ist nur eine Option: Die Auswahl an Streumitteln ist groß, wenn man glatte Gehwege streuen will. FOTO: CHRISTOPHE GATEAU/DPA/DPA-MAG

Wichtig ist nur: Das verwendete Holz muss unbehandelt sein, darf als beispielsweise nicht lackiert sein. Sonst bringt man im schlimmsten Fall Schadstoffe in die Umwelt.

Das gilt übrigens auch für Asche. „Da ist immer die Frage, was vorher verbrannt wurde. Am besten nimmt man nur Asche aus dem eigenen Kamin. Denn dann weiß man sicher, ob da nur unbehandeltes Holz verbrannt wurde“, so Hönig.

Streuen ist das eine. Der beste Schutz vor Glätte ist aber, wenn man vorhandene Eisschichten beseitigt. Da kann heißes Wasser helfen.

Der Einsatz ist aber meist nur punktuell sinnvoll. „Die Rutschgefahr ist dadurch aber nicht automatisch gebannt“, sagt Hönig. Im Gegenteil, die Methode birgt sogar Risiken. „Besonders gefährlich sind Eisflächen, wenn sie nur antauen und dann ein rutschiger Wasserfilm darauf bildet.“

Im Idealfall beseitigt man Eis und Schnee, wenn er frisch gefallen ist. Denn richtig rutschig wird die Fläche oft erst, wenn sie mit Druck - also durch unsere Schritte oder Reifen - verdichtet wird. (DPA)



3117601_002626

Anlage mit Risiko: Vorsicht bei Krypto

Der Bitcoin ist die bekannteste Kryptowährung auf dem Markt. Nach einem kurzen Allzeithoch 2025, endete das Jahr mit 5 Prozent Minus im Kurs. Ein durchwachsenes Ergebnis nennt Finanztip dieses Ergebnis - und rät insbesondere für die Altersvorsorge eher zu ETF (börsengehandelte Fonds) als zu Kryptowährungen.

„Anlegende können ihr Geld kaum risikoreicher anlegen als in Kryptowährungen“, sagt Nadine Graf, Finanztip-Expertin für Geldanlage. Wer aber doch in das hochspekulative Geschäft mit den digitalen Währungen einsteigen will, sollte einiges beachten. Allem voran:



Wer in das hochspekulative Geschäft mit den digitalen Währungen einsteigen will, sollte wissen: Das ist nicht ohne Risiken. FOTO: MARIJAN MURAT/DPA/DPA-MAG

Ist die Entscheidung für diese Anlageklasse gefallen, sollten Anlegerinnen und Anleger laut Finanztip darauf achten, Investitionen nicht über ihr herkömmliches Wertpapierdepot zu tätigen - auch wenn das zum Teil möglich wäre. Oft könnten Bitcoins nicht auf andere Wallets übertragen werden, womit Sie an den Anbieter gebunden wären. Teils wären auch die Kosten hoch und das Leistungsspektrum gering. Besser: auf Plattformen setzen, die auf den Kauf von Bitcoin spezialisiert sind.

Und wie findet man die geeignete Plattform? Laut Finanztip sollten Anbieter folgende Mindestkriterien erfüllen:

Ist das geeignete Angebot ausgewählt, kann es losgehen: Account einrichten, Guthaben einzahlen - Preislimit festlegen, das geht nämlich bei den meisten Anbietern. „Ein solches Limit schützt vor plötzlichen Kursbewegungen. Die Kauforder wird erst dann ausgeführt, wenn der Preis unter eine bestimmte Schwelle sinkt“, erklärt Nadine Graf vom Finanztip.

Was Sie sonst noch beachten sollten: Werden Bitcoins innerhalb eines Jahres mit Gewinn verkauft, fallen Steuern an. In Deutschland gilt eine Freigrenze von 1.000 Euro pro Jahr. Wer seine Bitcoin mehr als 12 Monate hält, verkauft danach bei Gewinn steuerfrei. (DPA)

Falschparker anzeigen? Bitte den Datenschutz nicht vergessen

Privatpersonen können über Apps, Portale und Formulare Verkehrssünder anzeigen. Dass jemand anders einen Verstoß vergeht, feit einen selbst bei Fehlern allerdings nicht vor Ärger. Wer etwa beim Hochladen von Beweisfotos den Datenschutz verletzt, kann belangt werden. Das zeigt eine Entscheidung des Oberlandesgerichts Dresden (AZ: 4 U 464/25), über die der Deutsche Anwaltverein (DAV) informiert. Denn auch Regelbrecher haben Rechte, unbeteiligte Dritte ebenso.

Im konkreten Fall hatte eine Person ein verkehrswidrig geparktes Fahrzeug fotografiert und das Foto auf der Plattform „weg.li“ hochgeladen, um den Verstoß der zuständigen Behörde zu melden. Neben dem Fahrzeug war auf dem Foto allerdings auch der Beifahrer zu sehen, der nicht unkenntlich gemacht wurde.

Das besagte Foto stand etwa eineinhalb Jahre auf der Plattform zur Verfügung und konnte von Mitarbeitern der Behörde sowie Personen, die über einen entsprechenden Link verfügten, eingesehen werden.



Verkehrswidrig geparkt: Wer beim Hochladen von Beweisfotos den Datenschutz verletzt, kann selbst belangt werden. FOTO: HENNING KAISER/DPA-MAG

Für den Beifahrer stellte das eine Verletzung seiner Persönlichkeitsrechte dar - er klagte auf Löschung und immateriellen Schadenersatz. Das OLG Dresden gab ihm Recht und sprach ihm 100 Euro Schadenersatz gemäß der Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) zu.

Das Gericht befand, dass der Beklagte gegen den Grundsatz der Datenminimierung verstoßen habe. Für die Anzeige einer Ordnungswidrigkeit sei die Abbildung des Beifahrers nicht erforderlich, auch wenn die Anzeige selbst ein berechtigtes Interesse des Angeklagten darstelle. Er hätte dafür das Foto so aufnehmen können, dass man den unbeteiligten Beifahrer nicht sieht oder diesen unkenntlich machen können. (DPA)

» HIER IST WAS LOS «







20% Sonderrabatt auf Accessoires und Geschenkartikel

Komm in unser Team

Finde Deinen Job mit Sinn

Raumausstatter
Tischler · Klempner
Fliesenleger
auch Rentner

gesucht in Vollzeit/Teilzeit

Du willst die Welt verändern? – Fang mit Deinem Job an –

Stolze

76 Stolze Jahre

Ottostraße 5 · 38259 Bad Salzgitter
Tel. 0 53 41- 3 99 99

4815001_002426

Grippe bei Kindern: Was Eltern wissen müssen



Echte Grippe oder nur grippaler Infekt? Für Eltern ist das oft nicht einfach herauszufinden. FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-MAG

Das Kind glüht plötzlich, ist schlapp und abgeschlagen, hat keinen Appetit: Die durch Influenza-Viren ausgelöste echte Grippe ist - im Unterschied zu einer oft harmlos verlaufenden Erkältung - eine ernsthafte Erkrankung. Eltern machen sich schnell Sorgen, wenn das Kind so krank ist. Was jetzt wichtig ist:

Die echte Grippe beginnt in den meisten Fällen ganz plötzlich. Eltern können besonders auf diese typischen Anzeichen achten:

Zeigt das Kind in Zeiten einer Grippewelle grippeähnliche Symptome, nehmen Eltern am besten Kontakt mit ihrer kinderärztliche Praxis auf, so die Empfehlung auf „Kindergesundheit-info.de“, einem Portal des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit (BIÖG).

Für eine zuverlässige Diagnose sind Laboruntersuchungen notwendig. Dafür nimmt die Kinderarztpraxis zum Beispiel einen Nasen- oder Rachenabstrich.

Eltern können für eine erste Einordnung auch Kombi-Selbsttests aus Apotheke oder Drogerie für zu Hause nutzen, wenn das Kind eine richtige Anwendung zulässt. Laut Robert Koch-Institut (RKI) erkennen Antigentests aber nicht zuverlässig alle Influenzaerkrankungen.

Damit ansonsten gesunde Kinder bei einer Influenza wieder fit werden, genügen „Kinder- & Jugendärzte im Netz“ zufolge in der Regel einige Tage Bettruhe. Eltern können ihren Kindern bei Bedarf schmerzlindernde und fiebersenkende Mittel verabreichen, um das Allgemeinbefinden zu bessern - am besten in Rücksprache mit der Kinderarztpraxis. Zudem wichtig: genug trinken.

Antibiotika helfen bei einer Influenza übrigens nicht, da die Erkrankung durch Viren hervorgerufen wird. Falls es infolge der Grippe zusätzlich zu bakteriellen Infektionen der Atemwege mit einer Lungenentzündung kommt, muss die Infektion aber in der Regel mit Antibiotika behandelt werden.

Grippeviren sind sehr ansteckend. Den wirksamsten Schutz gegen Influenza bietet eine Impfung. Sind Eltern also geimpft, kann sich die Situation zu Hause etwas entspannter darstellen.

Familien sollten während der Erkrankung im Haushalt dennoch auf Hygieneregeln achten, um möglichst zu verhindern, dass sich weitere Mitglieder anstecken. Also:

Der Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte weist darauf hin, dass schwere Erkrankungsverläufe vorwiegend ältere Menschen sowie chronisch Kranke und andere Patienten mit geschwächtem Immunsystem betreffen. Eltern sollten deshalb darauf achten, dass ihre Kinder während der Krankheit keinen Kontakt zu den Großeltern haben.

Wie das BIÖG informiert, empfiehlt die Ständige Impfkommission (STIKO) die jährliche Grippeimpfung allen Kindern ab 6 Monaten, die durch eine Vorerkrankung ein höheres Risiko für einen schweren Verlauf der Grippe haben.

Zu den relevanten Vorerkrankungen zählen unter anderem chronische Krankheiten der Atmungsorgane, Herz- oder Kreislauferkrankungen, Leber- oder Nierenkrankheiten oder auch Diabetes oder andere Stoffwechselkrankheiten.

Eltern sollten mit den behandelnden Ärztinnen und Ärzten ihres Kindes sprechen, ob das Kind einer Risikogruppe angehört oder aus anderen Gründen geimpft werden soll. Generell ist eine Grippeimpfung Experten zufolge auch dann noch sinnvoll, wenn die Grippewelle bereits läuft. (DPA)

Wie kalt darf es im Büro sein?



Bei überwiegend sitzender Tätigkeit sollte die Raumtemperatur bei 20 Grad Celsius liegen. FOTO: SEBASTIAN GOLLNOW/DPA/DPA-MAG

In vielen Büros ist es derzeit kalt. Sehr kalt. Ob Heizung, kaputt, Fenster undicht oder Unternehmen geizig - Gründe kann es viele geben. Aber wie viel Ungemütlichkeit muss man hinnehmen?

Der Arbeitgeber ist verpflichtet, für gesundheitlich zuträgliche Raumtemperaturen zu sorgen. Dies schreibt die Arbeitsstättenverordnung (ArbStättV) vor, konkretisiert durch die Technischen Regeln für Arbeitsstätten (ASR A3.5).

In Büros und anderen Arbeitsräumen müssen demnach mindestens gewährleistet sein:

- 20 Grad Celsius bei körperlich leichter, überwiegend sitzender Tätigkeit,
- 19 Grad Celsius bei leichter Tätigkeit im Stehen oder Gehen sowie bei mittelschwerer sitzender Tätigkeit,
- 17 Grad Celsius bei mittelschwerer Tätigkeit im Stehen oder Gehen und
- 12 Grad Celsius bei schwerer körperlicher Arbeit
- Für Pausen-, Sanitär-, Bereitschafts-, Kantinen- und Erste-Hilfe-Räume gelten sogar mindestens 21 Grad Celsius, in Waschräumen mit Duschen soll die Lufttemperatur während der Nutzung 24 Grad Celsius betragen.

Zu kalt? Nichts tun, ist auch keine Lösung

„Sinken die Temperaturen unter die vorgeschriebenen Mindestwerte, darf der Arbeitgeber nicht untätig bleiben“, so Paul Krusenotto, Rechtsanwalt und Experte für Arbeitsrecht beim Rechtsportal Allright. Er muss organisatorische oder technische Maßnahmen ergreifen: etwa durch Reparaturen, Zusatzheizungen oder angepasste Arbeitsabläufe.

Was, wenn er das nicht tut? „Arbeitnehmer und Arbeitnehmerinnen können die Arbeit nicht einfach niederlegen“, so der Anwalt. Sie sollten deshalb frühzeitig das Gespräch mit dem Arbeitgeber oder dem Betriebsrat suchen, um eine Gesundheitsgefährdung zu vermeiden. Lässt sich die Situation so nicht verbessern, ist es auch möglich die zuständige Arbeitsschutzbehörde einzuschalten. (DPA)

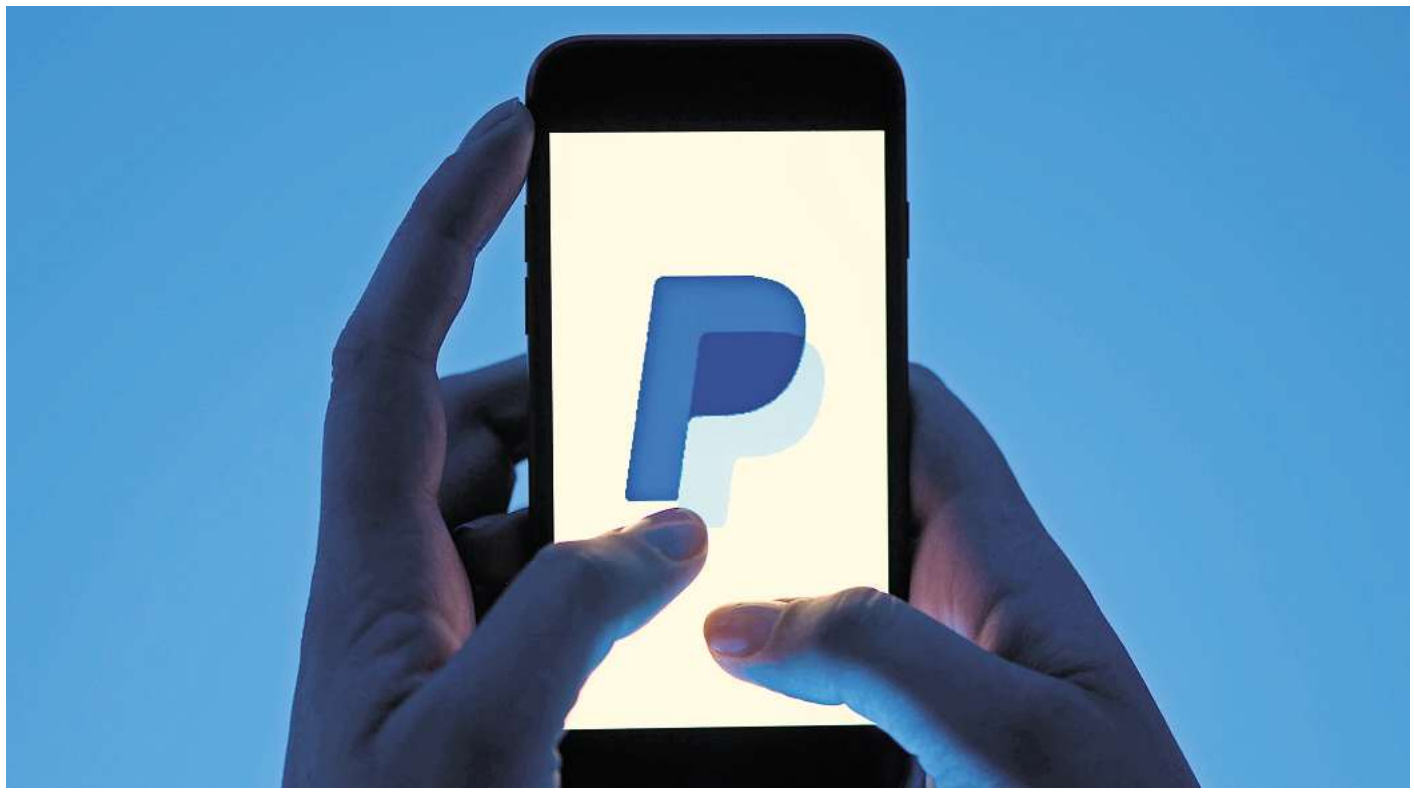
Paypal: In drei Schritten mehr Privatsphäre beim Bezahlen

Was man so alles kauft oder bezahlt, lässt viele Rückschlüsse auf die eigene Person zu. Es handelt sich also um sensible Daten, die niemanden etwas angehen. Dennoch werden diese Daten nur zu gern zu Werbezwecken gesammelt - mitunter selbst von Unternehmen, von denen man es vielleicht am wenigsten erwarten würde.

Ein Beispiel dafür ist etwa der Zahlungsdienstleister Paypal, berichtet die Stiftung Warentest. Wer nicht will, dass Paypal seine Daten wie Aktivitäten, Einkaufshistorie oder Profilinformationen zu Werbezwecken verarbeitet oder an Unternehmen weitergibt, sollte einen Blick in die Einstellungen werfen und kontrollieren, wie die Schieber dort gestellt sind.

Und das geht folgendermaßen in drei Schritten:

Achtung: Ein schwarz hinterlegter Schieber heißt ja, ein grau hinterlegter Schieber bedeutet nein. Nur wenn beide Regler grau sind, hat man den Unternehmen und seinen Partner das Werbe-Einverständnis komplett entzogen. (DPA)



Wer mehr Privatsphäre möchte, sollte die Datenschutzeinstellungen seiner Zahlungsdienste regelmäßig überprüfen.

FOTO: SEBASTIAN KAHNERT/DPA/DPA-MAG

MIX Markt

02.02.26 - 07.02.26*

SCHINKEN-BRATEN VOM SCHWEIN 1 kg — 5.99

SUPPENFLEISCH VOM RIND, MIT KNOCHEN 1 kg — 8.99

HACKFLEISCH GEMISCHT (SCHWEIN UND RIND) 1 kg — 5.99

MARINIERTE SCHÄLRIPPEN VOM SCHWEIN 1 kg — 4.99

SCHÄLRIPPEN VOM SCHWEIN 1 kg — 3.99

HÄHNCHENLEBER ODER HÄHNCHENMÄGEN frisch 1 kg — 3.19

SCHUPPENKARPFEN oder SPIEGELKARPFEN, frisch, 1 kg — 5.99

*frische Fischware - Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung

Ganze Kaninchen küchenfertig, tiefgefroren 1 kg — 11.69

HÄHNCHENHERZEN frisch 1 kg — 4.59

*Geflügel frisch - Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung

"HOSYAUSHKA" Salatcreme oder Salatmayonnaise 30% Fettgehalt 306 ml Pack, 1 L = 3,24 — 0.99

"MY FAMILY" Instantnudelgericht mit Entenfleischgeschmack 90 g Pack, 1 kg = 11,00 — TOP 0.99

Kochwurst mit Gerstengrütze, schnittfest "Krupniok" 100 g, 1 kg = 6,90 — 100g 0.69

Schweinebauch "Brjuschina koptschonaja" gepökelt und geräuchert 300 g Pack, 1 kg = 11,10 — 3.33

Fleischwurst "Doktorskaja polukoptschonaja", geräuchert 800 g St, 1 kg = 6,24 — 4.99

Pferdewurst nach Art einer Kochsalami, gedörrt und geräuchert 265 g St, 1 kg = 15,06 — 3.99

Würstchen "Sardelki studentscheskie" eigener Art, geräuchert 800 g Pack, 1 kg = 6,24 — 4.99

Teigtaschen mit Schweinefleisch- und Rindfleischfüllung "Sibirische Pelmeni" 500 g Pack, 1 kg = 4,38 — 2.19

"MOJA SEMJA" Brotaufstrich versch. Sorten 130 g Dose, 1 kg = 5,77 — 0.75

SPEISENZWIEBELN 5 kg Sack, 1 kg = 0,60 — 2.99

Eingelegte Tomaten mild/ scharf 1450 g Gl, Abtr. 1 kg = 3,85 — TOP 3.19

TOP 1.99 — Eingelegte würzige Gurken versch. Sorten 850 g Gl, Abtr. 1 kg = 4,58

Spirituose "Wisnia Babuni", "Malina Babuni", "Pigwa Babuni" 18% vol. 0,5 L Fl, 1 L = 13,98 — 6.99

*Obst / Gemüse - Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung

*Alle Artikel solange der Vorrat reicht. Für Druckfehler keine Haftung. Alle Preise sind in Euro inkl. MwSt. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen. Abbildungen ähnlich. Alle Artikel ohne Deko. Diese Angebote gelten nur in dem nachfolgenden werbenden Markt:

Mix Markt 111, Inh. Olga Reichert
Krühgarten 79, 38228 Salzgitter

Mo - Fr: 09:00 - 19:00
Sa: 09:00 - 18:00
05341 - 2259420
www.mixmarkt.eu
Kostenlose Kundenhotline: 0800 - 325 325 325

3673101_002426



FOTO: IMAGO IMAGES

Trenčín in der Slowakei: Warum du diesen Geheimtipp 2026 sehen musst

Zu Ehren der **„Kulturhauptstadt 2026“** sind das ganze Jahr über verschiedene Events geplant

Die Stadt Trenčín in der Slowakei ist für viele Reisende noch ein weißer Fleck auf der Landkarte. Doch 2026 ist sie eine der beiden Kulturhauptstädte Europas. Wir zeigen, welche Highlights dich dort erwarten.

Bis Trenčín in der Slowakei neben der Stadt Oulu in Finnland zur europäischen Kulturhauptstadt 2026 ernannt wurde, hatten sie nur wenige ausländische Reisende auf der Bucketlist. Dabei gilt die Stadt mit ihren rund 56.000 Einwohnerinnen und Einwohnern, knapp 150 Kilometer nordöstlich von Bratislava gelegen, als eine der wichtigsten Städte der Slowakei. Für Touristinnen und Touristen bietet sie eine Vielzahl an Highlights, darunter eine imposante Burg, eine malerische Altstadt, barocke Kirchen und Klöster sowie eine reiche Geschichte, die bis in die Römerzeit zurückreicht. Wir zeigen dir sechs Highlights für deinen Besuch von Trenčín.



Das Herz der Altstadt ist der zentrale Platz Mierové námestie. FOTO: IMAGO/ROBERT POORTEN

1. Die Burg von Trenčín

Sie ist das Highlight des Stadtbesuchs: Die Burg von Trenčín thront seit dem elften Jahrhundert über dem Váh-Tal. Damals diente sie zur Überwachung der alten Handelswege zwischen Nordungarn, Mähren und Böhmen. Die frühesten Teile der Anlage – ein Wohnturm und eine außergewöhnliche Rotunde mit vierblättrigem Grundriss, die du heute noch sehen kannst – zählen zu den ältesten Steinbauten der Region. Ende des 13. Jahrhunderts entwickelte sich die Festung zu einem mächtigen Herrschaftssitz.

Eine rekonstruierte Belagerungsmaschine, moderne AR-Elemente im Barborin-Palast und nächtliche Führungen machen den Besuch zu einem tollen Erlebnis für die ganze Familie. Den besten Weitblick über die Stadt und die Považie-Region bekommst du vom Matúš-Turm. Besonders malerisch ist dieser zum Sonnenuntergang.

2. Die Altstadt

Neben dem Burgbesuch ist ein Bummel durch die Altstadt eins der schönsten Erlebnisse in Trenčín. Ein guter Startpunkt ist der Mestská-veža-Stadtturm, der das südliche Tor zur Altstadt markiert und einst Teil der mittelalterlichen Befestigung war. Sein Ursprung reicht ins frühe 15. Jahrhundert zurück. Oben erwartet dich eine Rundum-Aussichtsplattform, während wechselnde Ausstellungen im Inneren die Arbeiten verschiedener Künstler zeigen. Ein Aufzug fährt bis zur ersten Ebene, danach geht es über Treppen zu Fuß weiter.

Das Herz der Altstadt ist der zentrale Platz Mierové námestie, der sich nach einer umfassenden Neugestaltung modern präsentiert, mit dem Stadtmodell von Igor Mosný oder dem bronzenen Marcus-Aurelius-Brunnen. Auf dem Pflaster aus über einer Million handverlegten Steinwürfeln flanierst du zwischen historischen Fassaden und genießt einen freien Blick zur Burg. Der Platz beheimatet zudem die Piaristenkirche St. Franz Xaver, die zu den schönsten barocken Gotteshäusern der Slowakei zählt.

3. Trenčín Museum

Das Trenčín Museum ist ein guter Ort für einen regnerischen oder kalten Tag. Es befindet sich am Mierové námestie und gehört zu den wichtigsten Kulturinstitutionen der Stadt. Gegründet wurde es bereits Ende des 19. Jahrhunderts auf Initiative eines Arztes und Forschers, dessen Naturkundesammlung den Grundstein für das heutige Museum legte. Neben präparierten Tieren und einer beeindruckenden Insektensammlung findest du dort archäologische Funde aus der Region.

4. Die schönsten Kirchen und die Synagoge von Trenčín

Neben der Piaristenkirche St. Franz Xaver gibt es weitere besondere Kirchen in Trenčín. Dazu gehört die Pfarrkirche Mariä Geburt, die auf halbem Weg zwischen Altstadt und Burg liegt und einer der ältesten Sakralbauten Trenčíns ist. Sie bildet gemeinsam mit dem benachbarten Karner, dem Pfarrhof und der früheren Waffenkammer ein historisches Ensemble, das einst Teil der Stadtbefestigung war. Der heutige Bau geht auf das Jahr 1324 zurück. Im Laufe der Jahrhunderte wurde er immer wieder beschädigt und mehrfach umgestaltet. Im Inneren stößt du auf einen der bedeutendsten Begräbnisorte der Familie Illesházi, die über Jahrhunderte großen Einfluss auf Burg und Stadt hatte. Wer sich für Kirchen interessiert, sollte auch den St.-Michaels-Karner auf dem Mariánske námestie nicht missen. Er ist neben der Burg das bedeutendste gotische Bauwerk Trenčíns und entstand im 15. Jahrhundert als Beinhaus. Darin wurden die Gebeine älterer Gräber aus dem ehemaligen Friedhof aufbewahrt. Nach einem Brand 1528 diente der Bau vorübergehend als Kapelle, heute beheimatet er eine Ausstellung sakraler Kunst vom Mittelalter bis zum Barock. Besonders wertvoll ist ein Fragment des Podlužany-Altars aus dem frühen 15. Jahrhundert. Über eine enge Wendeltreppe gelangst du in den Untergrund, wo noch Überreste des ursprünglichen Beinhauses erkennbar sind.

5. Bootsfahrt auf dem Fluss Váh

Wenn du Trenčín aus einer anderen Perspektive erleben oder deinen Füßen eine Pause vom Bummeln gönnen möchtest, bietet sich eine Bootstour auf dem Váh an. Rundfahrten dauern etwa eine Stunde und starten am kleinen Hafen nahe dem städtischen Hallenbad. Unterwegs bekommst du nicht nur den Burgfelsen aus neuen Blickwinkeln zu sehen, sondern auch grüne Auen, Flussinseln und das Naturidyll des Trenčíner Marschlands. Neben der Standardroute gibt es kürzere Touren wie die „Vier-Brücken-Runde“, die vor allem Kindern Spaß macht, weil die Brückenbögen ein tolles Echo erzeugen.

6. Tagesausflüge in die Umgebung

Wenn du glaubst, in Trenčín selbst das Wichtigste erlebt zu haben, bietet die Umgebung der Stadt viele tolle Ausflugsmöglichkeiten. Neben zahlreichen Burgen und Kirchen befinden sich dort unter anderem der einzige Miniaturpark der Slowakei sowie ein einzigartiges Spa, daneben vielseitige Wanderwege in der Natur. Unsere Top-Tipps: Die Burgruine von Čachtice thront weithin sichtbar über dem gleichnamigen Ort rund 30 Kilometer südwestlich von Trenčín. Die Burg wurde im 13. Jahrhundert als königliche Grenzfestung errichtet, später umgebaut und ist heute vor allem durch ihre einstige Bewohnerin berühmt: die legendäre Elisabeth Báthory, deren düstere Geschichte bis heute Stoff für Bücher und Theaterstücke liefert. Während der Aufstände im frühen 18. Jahrhundert brannte die Anlage nieder und verfiel. Von den zerfallenen Mauern hast du einen weiten Panoramablick über die Hügel der Westkarpaten.

Ein spannendes Reiseziel für Klein und Groß ist der Miniaturenpark in Podolie, knapp 50 Kilometer südwestlich von Trenčín und einziger Park dieser Art in der Slowakei. Dort erwarten dich über 80 detailreiche Modelle von Burgen, Festungen, Kirchen und Aussichtstürmen. Ergänzt wird die Sammlung durch Nachbildungen traditioneller Häuser aus der Hohen Tatra und Vlkolínec.

Möchtest du einen entspannenden Spa-Tag einlegen, empfiehlt sich das Thermalbad Trenčianske Teplice nur 15 Kilometer von Trenčín entfernt. Es gehört zu den traditionsreichsten Kurorten der Slowakei und ist für seine schwefelhaltigen Warmquellen bekannt, die direkt in die Badebecken fließen.

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

Statt Tiefkühlpizza: So entfachen Sie Ihre Lust aufs Kochen

Ist es Zeitmangel oder fehlende Energie? Liegt es an Ideen- oder Lustlosigkeit? Oder graut es einem vor dem unvermeidlichen Abwasch oder dem Aufräumen der Küche hinterher?

Vielleicht ist es auch eine Mischung aus alledem, die Menschen oft bremst, selbst den Kochlöffel zu schwingen. Doch wie kann man Lust aufs Kochen bekommen, um Fertiggerichte schachmatt zu setzen?

Adrian Meule, Ernährungspsychologe an der Universität Regensburg gibt fünf schnelle Tipps.



Etwas Einfaches, Schnelles mit wenigen Zutaten zu kochen, steigert die Motivation.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-MAG

1. Seine erste Regel gilt der Stimuluskontrolle. Dabei setzt er darauf, dass man überhaupt keine Fertiggerichte zu Hause hat. „Diese von vornherein gar nicht einzukaufen, fällt leichter, wenn man nicht hungrig, sondern satt einkaufen geht“, rät der Psychologe.

2. Um keine Ausreden zu haben, selbst frisch zu kochen, muss man vorbereitet sein. „Dazu sollte man eine Grundbasis nötiger Zutaten und Kochutensilien bereits zu Hause haben“, so der Wissenschaftler am Institut für Psychologie der Uni Regensburg.

3. Konkrete Wenn-Dann-Pläne sollten das Mindset ändern. Bedeutet: „Statt sich das unkonkrete Ziel zu setzen „Ich möchte mehr kochen und weniger Fertiggerichte essen“, sollte man für sich ganz spezifische Ziele und Handlungen formulieren“, empfiehlt Adrian Meule: Nach dem Motto: „Wenn ich das nächste Mal Lust habe XY zu essen, mache ich stattdessen YX.“

4. Fangen Sie klein an, lautet der vierte Tipp. Denn: „Je realistischer umsetzbar das Vorhaben ist, desto wahrscheinlicher wird es durchgeführt. Also lieber etwas Einfaches, Schnelles mit wenigen Zutaten kochen, statt gleich ein Drei-Gänge-Menü“, beschreibt der Psychologe den Grundsatz.

5. Der fünfte und letzte Tipp hat mit der Küche an sich zu tun. Danach sollte die Umgebung zum Kochen angepasst werden: Liegt alles griffbereit? Gibt es genug Platz? Meule dazu: „Je weniger Hürden und je angenehmer die Atmosphäre, desto eher führt man das Verhalten auch aus.“ (DPA)

Das Geheimnis des Model-Glows? Eva Padberg verrät es!

Für schöne Haut, Haare und Nägel empfiehlt Topmodel Eva Padberg das Nr. 1* Kollagenpulver aus der Apotheke

Ein neuer Trend aus den USA sorgt für Aufsehen, auch das deutsche Supermodel Eva Padberg schwört drauf: Ein Löffel Kollagenpulver in Kaffee oder Tee am Morgen soll der langersehnte Ausweg für viele Beauty-Probleme sein. Zahlreiche Verbraucherinnen und Verbraucher im Netz schwärmen davon. Doch was steckt dahinter? Fakt ist: Ab 25 nimmt die Kollagenproduktion ab. Dieses wichtige Protein verleiht Haut, Haaren und Nägeln ihre jugendliche Vitalität und Strahlkraft. Kollagenpulver kann die Reserven von innen auffüllen – doch nicht jedes Kollagen ist gleich. Achten Sie auf hochwertige Qualität.



Mein Beauty-Geheimnis?
Jeden Morgen pureSGP Kollagen – weil meine Haut und Haare das Beste verdienen."
Eva Padberg



Das Nr. 1* Kollagen aus der Apotheke

pureSGP Kollagen Peptide kombiniert reines, hochwertiges Premium-Kollagenhydrolysat mit wichtigen Inhaltsstoffen wie Vitamin C, welches der Körper für die Kollagensynthese benötigt[1], und Biotin, Zink und Kupfer, um Haut, Haare, Nägel und Bindegewebe zu unterstützen.** Die kleinen, bioaktiven Peptide können besonders leicht vom Körper aufgenommen werden. Das geschmacksneutrale Pulver lässt sich unkompliziert in Tee, Kaffee oder Mahlzeiten einrühren. Es wird ein Verzehr von mindestens 12 Wochen empfohlen.

Erworben werden kann das Präparat in der Apotheke oder online. Sollte Ihre Apotheke das Produkt nicht vorrätig haben, kann es innerhalb weniger Stunden bestellt werden.

Für Ihre Apotheke:
pureSGP Kollagen Peptide
(PZN 19120155)



[1]Pullar JM et al. The Roles of Vitamin C in Skin Health. Nutrients. 2017 Aug 12;9(8):866 • *Kollagenpulver, Absatz nach Packungen, Insight Health MAT 06/2025 • **Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Blutgefäße, Haut, Knochen und Knorpel bei, Zink trägt zum Erhalt normaler Knochen, Haut und Nägel bei, Biotin trägt zum Erhalt normaler Haut und Haare bei, Vitamin D trägt zum Erhalt einer normalen Muskelfunktion bei, Kupfer trägt zum Erhalt von normalem Bindegewebe bei.

3925301_002426

STELLENANGEBOTE ALLGEMEIN

Die **Ev.-luth. Kirchengemeinde St. Georg Salzgitter-Thiede** sucht zum nächstmöglichen Zeitpunkt

eine:n Erzieher:in (m/w/d)

und

eine:n Sozialpädagogische:n Assistenten:in (m/w/d)

mit 27,90 Std./Wo. für die Hortgruppe mit der Möglichkeit der Aufstockung – unbefristet

Nähere Auskünfte erhalten Sie bei der KiTa-Leitung, Herrn Ranzau, Tel. 05341/260222.

Ihre Bewerbung richten Sie bitte an die Ev.- luth. Kindertagesstätte St. Georg, Ellernweg 18, 38329 Salzgitter-Thiede oder per E-Mail an Thiede.Kita@lk-bs.de

4877201_002426

Physiotherapeut/in mit MLD & Masseur/in mit MLD gesucht. Vollzeit/TZ, 3800-3900 €/ mon., 1500€ Sofortbonus SZ-Leb. ☎05341-17230 oder ✉ info@physio-aktiv-salzgitter.de Physiotherapie Bartels

STELLENGESUCHE ALLGEMEIN

Fliesenleger sucht Arbeit.
☎ 0160/ 977 39 654

Die aktuelle Wochenendzeitung hallo wochenende

Schülerjob gesucht?

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

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



Freie Gebiete:

- Oelber

hallo SALZGITTER wochenende

4463901_002426

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

Was wirklich zählt: **Gemeinschaft** drk.de/spenden

Deutsches Rotes Kreuz



ZEITUNG, WO DU WILLST.
Unser E-Paper direkt im Web oder als App.
abo.PAZ-online.de/vorteile

Peiner Allgemeine Zeitung PAZ

Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland rnd

REISEN / VERANSTALTUNGEN

SKAN-CLUB 60 plus

8-TAGE-SENIORENREISEN

ZAUBERHAFTER HARZ

Morada HOTEL ALEXISBAD

- An- und Abreise im Fernreisebus mit WC und Getränke-Selfservice sowie 7 Übernachtungen inkl. Halbpension (Frühstück und Abendessen)
- **Galabuffet sowie Harzer Spezialitätenbuffet** (im Rahmen der Halbpension)
- **„All-inclusive-Angebot"** (bis Rückreise 19.04.2026, außer Ostern)
- **Kostenlose Nutzung der Selketalbahn** (ab Anreise 10.05.2026)
- **1 Hexentrunk** (nur 05.07.2026)
- **Kostenlose Nutzung des Hallenbades** u.v.m.

01.03., 29.03. (9 Tage, Ostern), 06.04. (7 Tage), 12.04., 10.05., 07.06., 05.07.2026

ab € **655,–** pro Person im Doppelzimmer inkl. Halbpension **BETT & BIKE**

Kein EZ-Zuschlag! Zuschlag für Doppelzimmer-Alleinbenutzung: ab € 100,– • **Preisnachlass bei Selbstanreise: € 50,– pro Person!** (außer Sonderreisen) • **Keine Parkgebühren!**

6-Tage-SONDERREISEN ab € 379,–

Kirschblüte	Walpurgis
12.04.–17.04.26	26.04.–01.05.26

GOLDENE OSTSEEKÜSTE

Morada HOTEL ARENDSEE IN KÜHLUNGSBORN

- An- und Abreise im Fernreisebus mit WC und Getränke-Selfservice sowie 7 Übernachtungen inkl. Halbpension (Frühstück und Abendessen)
- **Galabuffet sowie Mecklenburgisches Spezialitätenbuffet** (im Rahmen der Halbpension)
- **NEU!** **Tischwein zum Galabuffet *** (außer Ostern)
- **NEU!** **1 × kostenlose Nutzung der Sauna *** (außer Ostern)
- Unterhaltungs- und Filmabende
- Kofferservice im Hotel nach Bedarf u.v.m.

** ab Anreise 22.02 bis Rückreise 26.04.2026*

22.02., 01.03., 08.03., 15.03., 22.03., 29.03. (9 Tage, Ostern), 06.04. (7 Tage), 12.04., 19.04., 26.04., 03.05., 17.05., 14.06.2026

ab € **635,–** pro Person im Doppelzimmer inkl. Halbpension

Preisnachlass bei Selbstanreise: € 50,– p. P.! Zuschlag für DZ-Alleinbenutzung: ab € 150,–

Buchung und Beratung bei einem Reisebüro Ihrer Wahl oder unter dem kostenlosen Kundenservicetelefon: 0800-1231919 (täglich von 8 bis 18 Uhr)

Veranstalter: SKAN-TOURS Touristik Int. GmbH · Gehrenkamp 1 · 38550 Isenbüttel www.seniorenreisen.de

5072501_002426

KONTAKTANZEIGEN



5330001_002426

Yvonne aus Kuba OW 95 DD, gr. Brustwarzen ab Sonntag in Wolfsburg ☎0157-33505444 ladies.de



5319201_002426

BEKANNTSCHAFTEN ALLGEMEIN

Omi mit viel Freizeit kommt zu Dir. ☎0179/5491161

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

ANTIQUITÄTEN VERKAUF

Antik Galerie Braunschweig, www.biedermeier.co

IMMOBILIENMARKT ANGEBOTE

7 Zimmer | 157 m² | 249.900,- €



Festpreis Impuls 157

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

4404101_002426

IMMOBILIENMARKT GESUCHE

EIGENTUMSWOHNUNGEN

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

ANKAUF PKW

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

3129901_002426

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

ANKAUF KRAFTRÄDER

Kaufe gebr. Motorräder
auch defekt ☎ (0531) 8789370

CAMPINGFAHRZEUGE ANKAUF

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

HANDWERKER

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

15% Rabatt für Neukunden

Tel. 0531 61 83 68 19

37049001_002425

Erfahrenes Dachdeckerteam macht Rinne, Flachdach, Terrassendach, Schiefer, Carport, gern auch kleine Reparaturen. ☎(0176) 70179407

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

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

DACHDECKER

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

ENTRÜMPELUNG

BBB Entrümpelungen

Alles aus einer Hand, innerhalb 24 Std., Nachlassräumungen mit Anrechnung, Entrümpelungen jeder Art auch Extremfälle mit Grundreinigung, Tapeten und Bodenbelagsentfernung, Renovierungsarbeiten zu Sonderpreisen.

Telefon (05 31) 2 50 89 00 oder 01 60 / 6 45 91 41 BBBBuesing@gmx.de Inh. U. Büsing

4404201_002426

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

5022001_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**

VERKAUF PKW

OPEL CORSA

Opel-Corsa-C,BJ/02, TÜV/27,122000,von-Rentner, 1090€,Tel:01637379739

VW ALLGEMEIN

VW Caddy mit Rollstuhlrampe, behindertengerecht, Farbe rot, Bj 09/2009, 102 PS, 1595 cm³, km 193000, TÜV 01/28, Benziner, Scheckheft gepflegt, 9.800 € ☎ 0178 2409167



Braunschweiger City im Umbruch?

Das **Warum** findest du bei uns!





Jetzt scannen

rnd Braunschweig