hallo SALZGITTER wochenende

Helios Klinikum Salzgitter
Helios Patientenforum 2026
Wir laden Sie herzlich ein.
35903501_002425

07 ❖ 45. Jahrgang · 7. Februar 2026 www.hallosalzgitter.de Zustellung (0800) 1234-909 · Geschäftskunden (05171) 406-168 · Kleinanzeigen (0800) 1234-906 · Redaktion (05171) 406-134

Die Jugend ist am Zug

Mädchen und Jungen können sich für **Salzgitters Parlament** bewerben

Wer sich für Kinder und Jugendliche in Salzgitter einsetzen möchte, kann sich ab sofort als Kandidatin beziehungsweise als Kandidat für das neue Jugendparlament bewerben. Die Bewerbungsfrist endet am 2. März um 18 Uhr, die Wahl folgt am 10. April.

Ob Vorstellung in den Schulen, ein Besuch im Schacht Konrad und bei der Arbeitsgemeinschaft Schacht KONRAD, Teilnahme an den Sitzungen des Jugendhilfeausschusses und Mitarbeit in mehreren Gremien des Rates und der Stadt: Salzgitters Jugendbürgermeister Tom Ludwig ist zufrieden mit der Arbeit, würde auch gerne weitermachen, aber er ist zu alt für eine weitere Kandidatur.

Zwei Treffen sind es meist pro Monat: jeweils einmal zur internen und einmal zur öffentlichen Sitzung. Es geht um Jugendthemen in der Ratspolitik, aber auch um Kontakte zu Jugendparlamenten in anderen Kommunen. In den städtischen Gremien hat Tom Ludwig vor allem ältere Personen ausgemacht. Das Jugendparlament trägt seiner Ansicht nach dazu bei, dass der Rat die Themen junger Menschen sieht.



Letzte Sitzung im Rathaus: Sascha Wolff, Alexander Warneke, Tom Ludwig, Andreea Jurju und Emine Ucar gehören dem aktuellen Jugendparlament in Salzgitter an. FOTO: SZ-PA/RK

Jugendparlamentarerin Emine Ucar will auf jeden Fall nochmal antreten. Sie ist von dem Einsatz sehr fasziniert. „Ich fühle mich gut dabei, mich für die Stadt, in der ich aufgewachsen bin, zu engagieren." Sie legt es jedem Jugendlichen ans Herz, mit dabei zu sein. „Gemeinsam können wir vieles verbessern."

Als Beispiel nennt sie die Menstruationsartikel in Schulen, die Schülerinnen kostenlos zugänglich sein sollten. „Wir bewirken etwas. Und je mehr Leute dabei sind, desto mehr können wir ändern." Sie appelliert an alle Mädchen und Jungen, keine Scheu zu haben, auch wenn es schwer fällt, eine Rede zu halten oder zu diskutieren. Es ist nicht schlimm, es macht Spaß - und wir haben ein tolles Gemeinschaftsgefühl."

Alles Wichtige zur Wahl auf Seite 2.

Neustart gefällig?

Bei uns ist Ihr Haus in guten Händen!
Ihr Immobilienexperte vor Ort:
Frank Hoffmann
05331 889-19102
Vor dem Dorfe 18, SZ-Salder
Volksbank eG Wolfenbüttel
www.volksbank-mit-herz.de
3091901_002426

Im Internet finden Sie uns unter:
www.hallowochenende.de
hallo wochenende

trinkgut GM Willeke GmbH
Gültig vom 09.02. – 14.02.26
Öffnungszeiten: Mo-Sa 8-20 Uhr
Am Pfingstanger 8 • SALZGITTER-BAD
Berliner Str. 142 • SZ-LEBENSTEDT

Grevensteiner
Kasten = 20 x 0,33 l
(1 l = € 2.20)
zzgl. € 3.10 Pfand
14.49

König Ludwig Dunkel
Kasten = 20 x 0,5 l
(1 l = € 1.60)
zzgl. € 3.10 Pfand
15.99

Coca-Cola, Fanta o. Sprite
und weitere Sorten
Kasten = 12 x 1 l
(1 l = € 1.00)
zzgl. € 3.30 Pfand
11.99
NUR IN DER APP
1 Kiste kaufen = 2 Flaschen je 1 l GRATIS (zzgl. Pfand)

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

Dithmarscher Urtyp
Kasten = 30 x 0,33 l
(1 l = € 1.21)
zzgl. € 3.90 Pfand
11.99

albi Saft, Nektar o. Fruchtsaftgetränke
versch. Sorten
1 l Packung
1.69

Bad Pyrmonter Mineralwasser
versch. Sorten
Kasten = 12 x 0,75 l (Glas)
(1 l = € 0.61)
zzgl. € 3.30 Pfand
5.49
BONUSKARTE
5 Kästen kaufen = 6. Kasten GRATIS*
*zzgl. Pfand

Extaler Mineralwasser
versch. Sorten
Kasten = 12 x 1 l
(1 l = € 0.37)
zzgl. € 4.50 Pfand
4.49

Chantré Weinbrand
36% Vol.
0,7 l Flasche
(1 l = € 8.56)
5.99

Three Sixty Vodka Original o. Easy
37,5% / 20% Vol.
0,7 l Flasche
(1 l = € 14.27)
9.99
Vorteilspreis 9.49 € mit der trinkgut App (1 l = € 13.56)

Jim Beam Whiskey o. Likör
versch. Sorten
40% / 32,5% Vol.
0,7 l Flasche
(1 l = € 15.70)
10.99

Mumm Jahrgangssekt
versch. Sorten
0,75 l Flasche
(1 l = € 5.32)
3.99

Irrtum vorbehalten • Abbildungen nicht verbindlich • Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen! • Nur solange der Vorrat reicht! • KW 07/26
5514001_002426

Ein neues Jugendparlament für Salzgitter

Bis zum 2. März können sich alle zwischen zwölf und 20 Jahren **bewerben**

Salzgitter. Rund 10.000 Jugendliche sind in Salzgitter aufgerufen, am 10. April insgesamt 25 Mitglieder sowie drei Beisitzerinnen und Beisitzer in das Jugendparlament zu wählen. Im Alter von zwölf bis einschließlich 20 Jahren können die Jugendlichen sich aufstellen lassen und ihre Stimme abgeben. Doch erst einmal müssen sich junge Menschen für eine Kandidatur melden und sich bis zum 2. März aufstellen lassen.

Wer dabei sein möchte, muss den Kandidaturbogen mit Foto und Einverständniserklärung sowie zehn Unterstützerunterschriften einreichen. Das Formular steht ab sofort auf der Internetseite der Stadt unter www.salzgitter.de (Stichwort Jugendparlament) bereit. Es ist aber auch an den Schulen im Sekretariat, bei den Schulsozialarbeiterinnen und Schulsozialarbeitern und in den Kinder- und Jugendtreffs zu bekommen.



Zu alt für das Jugendparlament: Salzgitters Jugendbürgermeister Tom Ludwig darf zur nächsten Wahl nicht mehr antreten.

FOTO: SZ-PA/RK

Die Bewerbungen müssen bis zum 2. März 2026, 18 Uhr (Poststempel) per Post oder über Briefkasteneinwurf bei der Stadt Salzgitter (Joachim-Campe-Straße 6-8, 38226 Salzgitter oder Joachim-Campe-Straße 9-11, 38226 Salzgitter) eingereicht werden.

Alle Bewerberinnen und Bewerber müssen am Wahltag mindestens seit einem Monat ihren Hauptwohnsitz in Salzgitter haben (also ab dem 10. März). Jugendliche ab 14 Jahren bis einschließlich 20 Jahren können als Jugendparlamentarierinnen und Jugendparlamentarier kandidieren. Wer zwischen 12 und 13 Jahren alt ist, kann sich als Beisitzerin beziehungsweise als Beisitzer bewerben, welche das gleiche Stimm-, Rede- und Antragsrecht wie die Jugendparlamentarierinnen und Jugendparlamentarier haben.

Das Jugendparlament trifft sich etwas acht bis elf Mal im Jahr. Dabei haben die Jugendlichen die Möglichkeit über eigene Ideen für Salzgitter zu diskutieren oder einen gemeinsamen Standpunkt zu Vorschlägen aus dem Stadtrat zu finden. Es werden auch Ideen und Forderungen von Kindern und Jugendlichen besprochen, die nicht Mitglieder im Jugendparlament sind. Finden die Mitglieder des Jugendparlaments eine Idee gut oder ein Anliegen wichtig, dann wird hieraus entweder ein eigenes Projekt oder es wird versucht, dass die Stadtverwaltung oder der Stadtrat etwas zu dieser Idee machen.

Um solche Projekte zu überlegen, zu besprechen und umzusetzen, treffen sich die Mitglieder in eigenen kleinen Runden. An diesen können auch alle Kinder und Jugendlichen aus Salzgitter teilnehmen, die nicht Mitglied im Jugendparlament sind, aber Interesse an dem Thema haben. Wer Fragen rund um die Bewerbung oder die Arbeit des Jugendparlaments hat, kann sich ebenfalls an den Fachdienst Kinder, Jugend und Familie unter Telefon (05341) 839-3803 und 839-3991 oder per Mail an jugendparlament@stadt.salzgitter.de wenden.

Kurzurlaub mit Duo Concento

Myriam Ghani und Lea Maria Löffler geben am 8. Februar ein **Schlosskonzert**

Salzgitter. Das Duo Concento reist mit seinem Publikum „in 90 Minuten um die Welt". So lautet das Konzert, das Myriam Ghani (Querflöte) und Lea Maria Löffler (Harfe) am Sonntag, 8. Februar, um 17 Uhr im Fürstens-aal im Schloss Salder geben. Die beiden ehemaligen Stipendiatinnen des Deutschen Musikrats waren 2020 von der Deutschen Botschaft zu Konzertrei-sen nach Saudi-Arabien eingeladen und nahmen Werke junger Komponisten gemeinsam mit dem Hessischen Rundfunk auf.

Die mit deutschen wie internationalen Preisen ausgezeichneten Solistinnen Lea Maria Löffler und Myriam Ghani laden ins Schloss Salder ein, um in 90 Minuten nicht nur naheliegende Länder wie Frankreich, Spanien und Griechenland zu bereisen, sondern auch Fernes aus Russland, Unbekanntes aus dem Baltikum sowie Klangvolles aus Japan erklingen zu lassen. Auf die Gäste wartet „ein mu-sikalisch bunter Abend mit Moderation, der einem erfrischenden Kurzurlaub gleicht, heißt es in der Vorschau. Tickets gibt es im Vorverkauf unter www.kulturkreis-salzgitter.de.

Chansons und Texte über Onkel und Tanten

„Chansons und Kabarett" nennt sich die gemeinsame Veranstaltung der Literarischen Gesellschaft Salzgitter und des Literaturbüros der Stadt, die am 8. Februar, um 15 Uhr unter dem Motto „Tantentexte, Onkellieder – Onkeltexte, Tantenlieder" steht. In der Kniestedter Kirche in Salzgitter-Bad sind Sängerin Majimbi Mergner und Elkmar Winter am Klavier zu hören, Aneka Viering und Björn Försterling übernehmen die Rezitation.
Es geht um Chansons und Kabarett-Texte, die Onkel und Tanten thematisieren, manchmal selbst von ihnen geschrieben wurden. Da viele Menschen Onkel und Tanten haben, aber auch die umgekehrte Perspektive kennen, war der Fundus groß für Kabarettistinnen und Kabarettisten, für Autoren oder Komponisten. Der Eintritt kostet 14 Euro (inklusive Kaffee, Tee und Kuchen).

„Feinblech" spielt in der Christuskirche

Zum zweiten Mal laden der Musikverein Die Klesmer und die Evangelische Frauenhilfe Gitter/Hohenrode zu einem Glühweinkonzert mit „Feinblech" in die stimmungsvoll erleuchtete Christuskirche in Salzgitter-Gitter ein. Los geht es am Samstag, 7. Februar, um 17.30 Uhr. Das Publikum erwartet ein abwechslungsreiches Musikprogramm mit Titeln aus Film, Funk und Fernsehen. Die Evangelische Frauenhilfe sorgt für heiße Getränke und Snacks. Der Eintritt ist frei, um Spenden für den Musikverein und die Frauenhilfe wird gebeten.

Kein Kulturfrühstück am Fredenberg

Das für den 15. Februar in der Brücke am Fredenberg geplante Kulturfrühstück mit Iontach muss aufgrund eines Todesfalls in der Band leider abgesagt werden. Das Geld für bereits bezahlte Eintrittskarten wird im Büro erstattet. Kontakt ins möglich per E-Mail an fredenberg-forum@t-online.de oder unter Tel. (05341) 50512.



GÜNSTIG.
GÜNSTIGER.
ONLINE-TARIFE.

✓ Geld sparen dank **Online-Preisvorteil**
✓ Bequem von zuhause selbst verwalten
✓ Einfacher Wechsel in der App **WEVG+** oder im **Online-Kundenportal**

Mit unseren Online-Produkten **Salzgitter | Strom online** und **Salzgitter | Erdgas online** sparen Sie bares Geld. Einfach QR-Code scannen, unsere App **WEVG+** herunterladen und wechseln.

WEVG
www.wevg.com
GEMEINSAM VOR ORT!

4249901_002426

Kindern eine Chance geben

Der **Adoptions- und Pflegedienst** der Stadt bietet zwei Info-Termine für interessierte Eltern an

Salzgitter. Die Volkshochschule (VHS) der Stadt Salzgitter informiert kostenlos und unverbindlich in den nächsten Wochen über das Thema „Pflegekinder“. Los geht es mit einer Online-Veranstaltung am Mittwoch, 11. Februar, von 18 bis 20.15 Uhr. Wer an diesem Abend keine Zeit hat, kann sich für Dienstag, 17. März, anmelden. Von 18 bis 20.15 Uhr folgt ein Präsenztermin in der VHS in Lebenstedt (Thiestraße 26a).

Der Adoptions- und Pflegekinderdienst der Stadt sucht regelmäßig Pflege-Eltern für Kinder und Jugendliche, die nicht in ihren Familien aufwachsen können. Wer diesen Mädchen und Jungen vorübergehend oder längerfristig ein neues Zuhause geben möchte, ermöglicht ihnen Chancen für einen guten Start in das Leben.

Der Adoptions- und Pflegekinderdienst informiert über diese verantwortungsvolle Aufgabe und über die Voraussetzungen, die Paare oder Einzelpersonen mitbringen müssen. Dabei spielt die individuelle Familienform für die Eignung als Pflegefamilie keine Rolle: ob verheiratet, alleinstehend, gleichgeschlechtlich, Patchwork-Familie, mit Kindern oder ohne: Entscheidend sind Verlässlichkeit, Stabilität, Geduld und Verständnis für Kinder.

Vorgestellt wird ebenso der Alltag mit Pflegefamilien und die Zusammenarbeit mit anderen Pflegeeltern aus Salzgitter: Beratung, Begleitung und Unterstützung gehören ebenso dazu wie ein regelmäßiger Austausch und Spielplatzbesuche. Darüber hinaus können Fragen gestellt werden.

Anmeldungen sind ausschließlich schriftlich möglich unter anderem per E-Mail an vhs@stadt.salzgitter.de. Wer Fragen hat, kann sich an den Adoptions- und Pflegekinderdienst wenden bei Andreas Schewerda unter Tel. (05341) 839-4581 oder per E-Mail an adoptionsdienst.pflegekinder-dienst@stadt.salzgitter.de.



Liebe und Halt geben in einer schwierigen Zeit: Der Adoptions- und Pflegekinderdienst der Stadt sucht regelmäßig Pflege-Eltern. FOTO: SZ-PA/RK



4804701_002426

Sie suchen eine Anzeige oder einen Artikel aus den letzten Wochen?
Oder haben eine Ausgabe einmal nicht erhalten?
Unter www.hallowochenende.de können Sie diese Ausgabe per e-paper ansehen und herunterladen.
hallo wochenende

Stimmungsvoller Gesang mit „RiseUp“ in St. Nicolai

Unter dem Titel „Steh auf und singe!“ lädt der Braunschweiger Spiritualchor „RiseUp“ am Sonntag, 1. März, um 17 Uhr zu einem Konzert voller mitreißender, fröhlicher und stimmungsvoller Spirituals und Gospels in die St.-Nicolai-Kirche in Gebhardshagen ein.

Der in der Bugenhagenkirche probende Braunschweiger Spiritualchor besteht jetzt seit fast 60 Jahren. Die mehr als 40 Sängerinnen und Sänger unter der Leitung Marcel Bönningers singen die Stücke in klassischen Arrangements, mehrstimmigen Sätzen a capella und mit Klavierbegleitung.

Außerdem werden solistische Gesangsdarbietungen für Sopran sowie instrumentale Jazz-Improvisationen zu hören sein. Zum aktuellen Repertoire des Chores gehören auch afro-amerikanische Gospels mit ihrer klangvollen Botschaft. Kritiken heben die Frische und Vitalität der Stimmen hervor, ihre gefühlvolle Interpretation der Lieder und ihre präzise Gestaltung voller Rhythmus und Dynamik. Der Eintritt ist frei, um eine Spende wird gebeten.

Bereits am Sonntag, 8. Februar, um 17.30 Uhr steht ein kostenloses Konzert in der Marienkirche Engerode auf dem Programm. Die Kirchengemeinde Gebhardshagen, Calbecht, Engerode lädt dazu ein, Geschichten und Mythen aus dem Mittelalter zu erleben - begleitet von Harfe und Gesang bei Kerzenschein. Zu Gast ist Holger Schäfer, der Alte Musik studiert hat. Spenden sind erwünscht.



5021901_002426



34115901_002425

MAN-Standort für viele Jahre gesichert

IG Metall meldet erfolgreiches **Tarifergebnis** für Salzgitter

Salzgitter. Nach intensiven Verhandlungen haben sich die IG Metall und die Geschäftsführung der MAN Truck Bus SE auf ein weitreichendes Tarifergebnis für den Standort Salzgitter verständigt. Das teilt die Gewerkschaft mit. „Die Vereinbarung schützt die Beschäftigten langfristig, sichert industrielle Wertschöpfung vor Ort und schafft verbindliche Grundlagen für eine mitbestimmte und sozial gerechte Transformation“, schreibt sie in einer Pressemitteilung.

Im Zentrum steht danach der verbindliche Ausschluss betriebsbedingter Beendigungskündigungen bis Ende 2035 – ein bislang nicht für alle Standorte geltender Schutz, der nun auch für Salzgitter vollumfänglich festgeschrieben sei. „Damit wird für mehr als ein Jahrzehnt Planungssicherheit geschaffen“, so die IG Metall. Für sie ist dies die zentrale Grundlage, um eine Tarifeinigung zu ermöglichen, denn: Ohne Sicherheit für die Beschäftigten, keine Zukunft.

Ergänzt wird diese Zusage durch eine Option auf Verlängerung: Bei entsprechender Auslastung kann der Kündigungsschutz rollierend um jeweils zwei Jahre verlängert werden – mit einer Perspektive bis 2040. Sollte es künftig zu einer Verringerung der Belegschaftsstärke kommen müssen, kann dies im Rahmen der demografischen Entwicklung umgesetzt werden.

„Es war unser Ziel, für Salzgitter die gleichen Sicherheiten zu verankern wie an anderen Standorten des Unternehmens. Beschäftigungssicherung ist keine Verhandlungsmasse, sondern Voraussetzung für jede Zukunftsperspektive“, erklärte Hüseyin Uc, Vorsitzender des MAN-Betriebsrats in Salzgitter. „Dass wir das erreicht haben, ist ein wichtiger Erfolg. Die Beschäftigten wissen nun: Ihr Standort wird nicht abgehängt – im Gegenteil, er bleibt integraler Bestandteil der industriellen Entwicklung von MAN.“



Die Proteste der Beschäftigten hatten Erfolg: Die IG Metall meldet eine langfristige Sicherung des MAN-Standortes in Salzgitter.
FOTO: SZ-PA/RK

Zugleich wird Salzgitter laut Gewerkschaft im Konzernverbund „strukturell aufgewertet“. Der Standort erhalte ein eigenes, verbindliches industrielles Zielbild, das auf dem Erhalt und der Modernisierung zentraler Produktionsbereiche sowie dem Ausbau der Ersatzteillogistik als Hauptkompetenz-Standort basiert. Eine Investitionszusage in Höhe von 59 Millionen Euro flankiere diese Standortentscheidung. „Die Mittel fließen in Modernisierung, Produktanpassung und neue Fertigungskapazitäten.“

Im Zuge der Verhandlungen ist es der IG Metall nach eigenen Worten in enger Zusammenarbeit mit dem Betriebsrat gelungen, das vom Arbeitgeber ursprünglich angestrebte Szenario einer vollständigen Verlagerung der Achsumfänge erfolgreich abzuwenden. Auf diese Weise bleibt ein zentraler Teil der Wertschöpfung dauerhaft in Salzgitter verankert – über die 2030er-Jahre hinaus. Konkret verbleiben wesentliche Fertigungsumfänge – darunter Komponenten wie Radflansche und Achsschenkel für nichtangetriebene Achsen – dauerhaft in Salzgitter.

Meist grau!

Vorhersage
Am Sonntag zeigt sich das Wetter meist trüb und wolkenverhangen. In der neuen Woche geht es mit vielen Wolken und wechselhaft weiter. Zwischenzeitlich sind auch längere trockene Phasen dabei. Bei uns sind die Temperaturen weiterhin kalt bis sehr kühl.

Biowetter
Aufgrund des herrschenden Wetters sind Kopfschmerzen oder Migräne zumindest gelegentlich zu erwarten. Auch schlechte Laune, Nervosität und Gereiztheit zählen zu den typischen Symptomen bei starker Wetterfühligkeit.

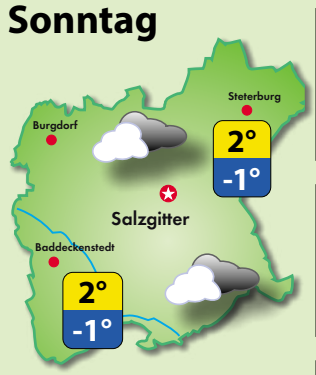
Bauernregel
Am Fünften, am Agathentag, da rieselt das Wasser den Berg hinab. (5.2.)

Das Wochenwetter wird präsentiert von

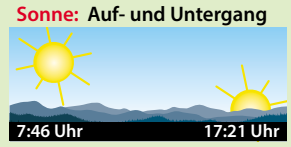


5720701_002426

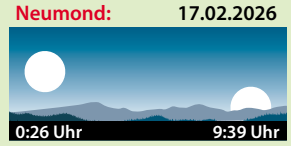
Sonntag

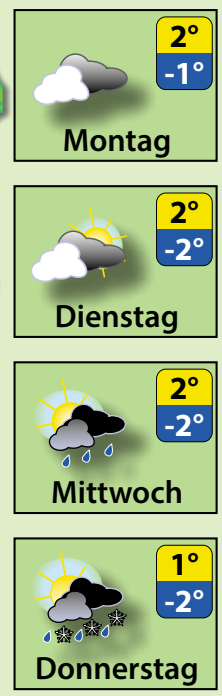


Sonne: Auf- und Untergang



Neumond: 17.02.2026





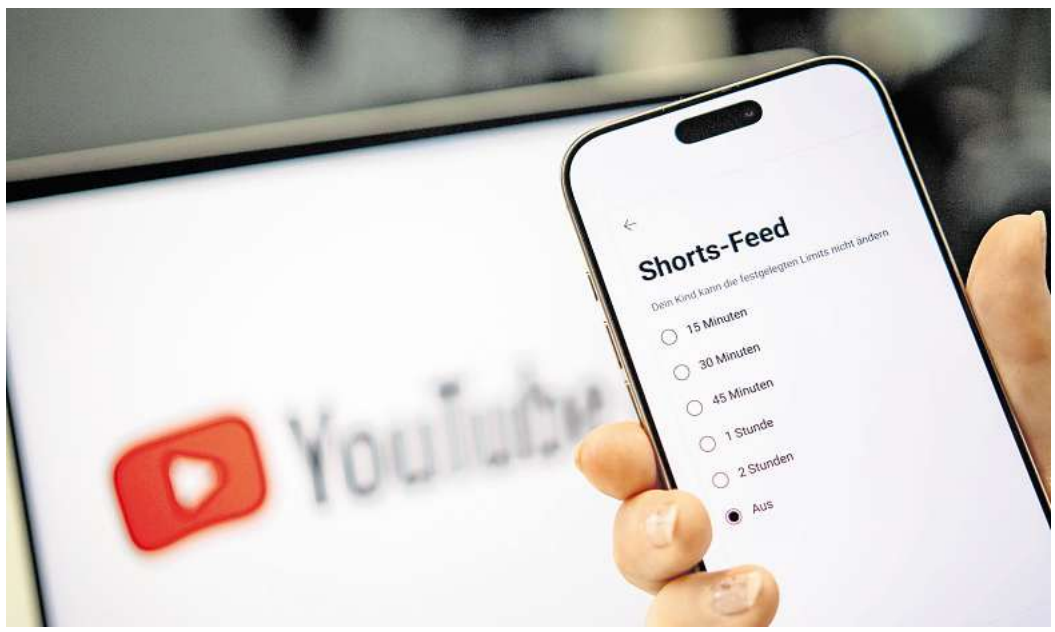
YouTube erleichtert Eltern die Kontrolle über Shorts

YouTube hat angekündigt, seine Jugendschutzeinstellungen für Kinder- und Teenagerkonten zu erweitern. Darunter auch Neuerungen, die es Eltern leichter machen, das Konsumverhalten ihrer Kinder zu steuern und Inhalte altersgerecht einzuschränken. Eine davon betrifft die beliebten Kurzvideos, also die „Shorts".

Eltern können schon jetzt festlegen, wie lange ihr Kind täglich YouTube Shorts nutzen darf – also die kurzen, vertikalen Clips, ähnlich wie bei TikTok. Oder ob es die gar nicht gucken darf, zumindest zeitweise.

Und zwar so:

YouTube-App öffnen > Einstellungen > Family Center/Kindersicherung > Kinder- oder Teen-Konto auswählen und eine tägliche Zeitbegrenzung festlegen:



Weniger Endlos-Scrollen: Eltern können die tägliche Nutzungszeit für YouTube Shorts in den Einstellungen begrenzen oder die Shorts ganz abschalten. FOTO: NICO TAPIA/DPA-MAG

Hintergrund: Gerade bei kurzen Videos gerät man schnell ein unkontrolliertes Scrollen - und bei YT Shorts handelt es sich dem Fachportal „heise online" zufolge oft um Content, der von anderen Plattformen wie Instagram, Snapchat oder TikTok kommt und von Eltern eigentlich verboten beziehungsweise blockiert wurde.

Eine weitere Einstellungssache: Erinnerungen, die den Tagesablauf strukturieren können:

Diese Optionen findet man ebenfalls unter den Jugendschutz-Einstellungen im Family Center.

Mit dem Family Center kann man alle Einstellungen für Kinder- und Teen-Konten zentral verwalten, etwa Alterskategorien zuweisen, Konten einsehen und zwischen mehreren Kinder-Accounts wechseln.

Die Einrichtung und Verwaltung soll noch intuitiver werden, erklärte der globale Leiter von YouTube Health, Garth Graham, bei „heise online". Ähnlich wie bei Streaming-Portalen, wo Erwachsenen- und Kinderprofile in einer Startansicht zusammen angezeigt werden.

Alternativ zum Familiy Center könne man auch weiterhin die Kinderschutz-App „Family Link" von Google benutzen, um Einstellungen an Kinder- oder Teen-Konten vorzunehmen, die dann auch die Nutzung von YouTube betreffen, so Graham weiter.

Übrigens: Für Kinder unter 13 Jahren gibt es die App YouTube Kids, in der Einschränkungen voreingestellt sind. (DPA)

Anzeige

Gold glänzt, wie nie zuvor - Warum jetzt ein guter Zeitpunkt zum Verkaufen

Schließfach, Schublade?
Aufbewahrungsrisiko hoch! Beste Chance für Ihr Altgold

Die Niedersächsische Goldbörse Braunschweig: auch bekannt aus FOCUS MONEY

FOCUS online MEDIEN PARTNER 2025

Februar 2026

Aktueller Goldkurs: 3.950,83 EUR/Ounce

Braunschweig: Gold glänzt wie nie zuvor und damit wächst für viele der Wunsch, Werte zu sichern und Entscheidungen nicht länger aufzuschieben. Ausgerechnet jetzt stellen die Märkte und Experten den Mythos vom „sicheren Hafen" infrage und raten zur besonderen Vorsicht. Obwohl sich der Goldpreis derzeit noch auf historisch hohem Niveau bewegt –wird gleichzeitig 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. Solche Koppelgeschäfte machen Preise schwer vergleichbar und erhöhen das Risiko, über den Tisch gezogen zu werden. Umso wichtiger ist ein seriöser Partner, dessen Standards über Jahrzehnte gewachsen sind – und der durch einen deutschen 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** erzielen 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. Wer wartet, spekuliert automatisch auf „noch mehr" und nimmt in Kauf, dass sich Stimmungen, Zinsen oder geopolitische Signale schnell ändern und Kurse nachgeben.

Praktisch bedeutet das: In unzähligen Haushalten liegen – in Schubladen oder vermeintlich sicheren Schließfächern – alte Ketten, einzelne Ohrringe, kaputte Ringe, Armbänder, Zahngold, Münzen oder geerbter Schmuck. Oft hängt eine Geschichte daran, getragen wird es aber nicht mehr. Eine Bewertung schafft Klarheit: Was ist wirklich Gold, wie hoch ist die Feinheit, und welchen Gegenwert ergibt das beim Tageskurs?

Warum jetzt verkaufen für viele sinnvoll ist: (1) Hohe Preise sind nicht lange garantiert. (2) Ungenutztes Gold bringt keinen laufenden Nutzen – Verkauf schafft Rücklagen und Spielraum. (3) Aufschieben führt oft zu Stillstand, besonders bei Erbstücken. (4) Erinnerungen hängen nicht am Material; manchmal ist Liquidität die bessere Form von Sicherheit.

Die Niedersächsische Goldbörse Braunschweig setzt auf nachvollziehbare Abläufe: Jedes Stück wird einzeln betrachtet, erläutert und bewertet; Kundinnen und Kunden behalten alles im Blick. Die Bestimmung der Metallzusammensetzung erfolgt per **Röntgenfluoreszenz-Analyse (XRF)** – zerstörungsfrei und präzise, auch ohne Punze. Wichtig: Die Bewertung verpflichtet nicht zum Verkauf. Kommt es zum Verkauf, erfolgt die Auszahlung sofort – **bar oder per Echtzeit-Überweisung.**

Zusätzlicher Vertrauensfaktor: die Zusammenarbeit mit **Heimerle + Meule (seit 1845)** für verlässliche Weiterverarbeitung in Deutschland. Angekauft werden u. a. Goldschmuck (auch defekt), Zahngold, Bruchgold, Münzen/Barren sowie Silber, Platin, Palladium, Erbschaften und Konvolute.

Fazit: Hoher Goldpreis, unruhige Zeiten, reale Aufbewahrungs- und Betrugsrisiken – eine unverbindliche Bewertung bringt Klarheit und macht aus Bauchgefühl eine sichere Entscheidung.

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.

5722001_002426

Zwei in eins: Hier gibt es beim Skifahren den Meerblick dazu



Erhebung Himmeltindan auf der Lofoten-Insel Vestvågøya: Der Aufstieg beim Skitourengehen macht sich bei der Aussicht mehr als bezahlt.
FOTO: KRISTIN FOLSLAND OLSEN/VISITNORWAY.COM/DPA-MAG

Berge oder Meer? Wenn Sie sich bei dieser Frage nie entscheiden können und gerne Skifahren, könnten Sie in diesen Skigebieten sehr glücklich werden.

Skifahren in Sizilien ist ein echtes «Once-in-a-Lifetime-Erlebnis». Wie sonst sollte man eine Abfahrt auf dem höchsten Vulkan Europas mit Blick auf das Meer und erkaltete Lavafelder beschreiben? Stößt der aktive Feuerberg dann noch eine Lavafontäne in den Himmel, ist das «Fire and Ice»-Erlebnis perfekt. Aber nicht vergessen: Vorsicht ist geboten! www.etnasci.it

Im Winter verwandelt sich die zerklüftete Küste Nordnorwegens in ein Skitourenparadies mit Abfahrten bis ans Meer. Auf speziellen Schiffsreisen schippert man gemütlich von einer Touren-Etappe bis zur nächsten; auch kleine Skigebiete liegen auf den Routen. www.visitlofoten.com

Skifahren in Island kann mystisch sein. Das Mini-Skigebiet Hlíðarfjall am Eyjafjörður-Fjord macht vor allem abends unter Flutlicht Spaß, Skitouren auf der Troll-Halbinsel mit Abfahrten bis ans Ufer eigentlich immer. An Heliskiing im Land der Feen und Trolle reicht aber nichts heran – erst recht nicht spät in der Saison, wenn Heliskier im Juni unter der Mitternachtssonne bis tief in der Nacht unterwegs sind. www.hlidarfjall.is

Das Skigebiet in Alaska ist nur etwas für gute Skifahrer und Snowboarder. Wer seine Grenzen vollends ausloten möchte, lässt das Resort bei Anchorage hinter sich und geht - das entsprechende Budget vorausgesetzt - zum Heliskiing. Sowohl von den Pisten als auch von vielen Freeride-Hängen aus sieht man den Pazifik. www.alyeskaresort.com

Der riesige Lago Llanquihue gehört zum Panorama, der smaragdgrüne Lago Todos Los Santos ebenfalls – und bei gutem Wetter auch der Pazifik. Bei knapp zwölf Pistenkilometern im Skigebiet Centro de Esquí Volcán Osorno darf man sich ruhig etwas Zeit für die Aussicht nehmen. www.centrovolcanosorno.cl

Niseko ist Japans Freeride-Hotspot mit Pulverschnee-Garantie. Die außergewöhnlich gute Kombination aus Kälte und feuchten Luftmassen sorgt für legendäre Schneefälle, über die weltweit berichtet wird. Klart der Himmel auf, entdeckt man das Japanische Meer in der Ferne. Meerblick beim Wintersport erhascht man auch rund um Sapporo. www.niseko.ne.jp/en/

Zur Vorbereitung auf den Ski-Weltcup trainieren viele Rennläufer im Sommer auf der Südhalbkugel – zum Beispiel in Neuseeland. Dort ist der Mt. Hutt das Haus-Skigebiet der Stadt Christchurch. Wer nicht nur Bestzeiten im Kopf hat, genießt dort die Aussicht bis zum Pazifik. www.mthutt.co.nz (DPA)

Hilfe, meine Zähne lockern sich! Woran das liegen kann



Lockere Zähne können verschiedene Ursachen haben – eine frühzeitige zahnärztliche Untersuchung ist wichtig.
FOTO: BENJAMIN NOLTE/DPA/DPA-MAG

Köln. In Apfel, Möhre oder Brot mit Kruste zu beißen - das macht keinen Spaß, wenn einer oder gleich mehrere Zähne locker sind. Auch die Aussprache kann das beeinflussen.

Wie kommt es zu den Wackelkandidaten im Mund? Das sollten Betroffene zeitnah in der Zahnarztpraxis abklären lassen - auch, um das Problem dahinter möglichst rasch behandeln zu lassen, damit es nicht noch schlimmer wird.

Die häufigste Ursache für lockere Zähne sind Entzündungen des Zahnfleischs (Gingivitis) oder des Zahnbettes (Parodontitis), wie die Zahnärztin Julia Thome vom Kölner Zahnmedizinzentrum Carree Dental sagt.

Bei beiden treiben Bakterien des Zahnbelags ihr Unwesen. Mit Folgen: „Diese Entzündungen führen dazu, dass das Zahnfleisch zurückgeht“, so Thome. Bei einer Parodontitis baut sich sogar der Kieferknochen mit der Zeit ab. Kurz: Die Zähne verlieren an Halt.

Am besten werden Entzündungen schon vorher erkannt. Ein frühes Warnzeichen ist Julia Thome zufolge blutendes Zahnfleisch.

Zur Behandlung kommen unter anderem Zahnreinigungen, Antibiotika und desinfizierende Mundspülungen zum Einsatz. Immerhin: Leicht wackelnde Zähne festigen sich oft wieder von selbst, sobald die Entzündung eingedämmt ist.

Auch nächtliches Zähneknirschen kann auf Dauer zu lockeren Zähnen führen. Durch das Pressen wirken enorme Kräfte auf Zähne und Kiefergelenk ein, viel stärker als beim Kauen. Das hat mit der Zeit unerwünschte Auswirkungen: Das Zahnfleisch geht zurück, die Zähne nutzen sich ab und können sich lockern, so Thome.

Wer knirscht, lässt sich am besten eine Kunststoffschiene anfertigen, die Zähne und Kiefergelenk entlastet. Ebenfalls wichtig: der Ursache hinter dem Knirschen auf den Grund zu gehen - oft ist es Stress. (DPA)

Fliegen ab Braunschweig: Barcelona und Rom zum Sensationspreis ab € 499,-

momento fliegt in den Osterferien in die Top Metropolen

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 neuer Airlinepartner im Frühjahr ist 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: Jetzt mit TUIfly

Rom und Barcelona direkt ab Braunschweig – in den Osterferien

Die wahrscheinlich beliebtesten Metropolen Europas werden nun auch direkt ab Braunschweig angeflogen. Barcelona, die Trendmetropole in Spanien, zählt zu den Top-Zielen überhaupt. Ob Sagrada Familia, La Rambla, Plaça Catalunya, Park Güell oder die durch Gaudí inspirierten Bauwerke in der Innenstadt – die spanische Stadt am Mittelmeer sorgt mit unvergleichlichem Flair für einzigartige Erlebnisse.

Rom hingegen ist der Inbegriff von Historie und Dolce Vita. Ob Kolosseum, Forum Romanum, Spanische Treppe, Pantheon, Trevi-Brunnen oder der Petersdom im Vatikan – jahrtausendealte Geschichte und italienisches Lebensgefühl laden in die Ewige Stadt ein.

Als limitiertes Osterspecial gibt es nun ein echtes Knallerangebot: Bereits ab € 499,- im Standard- oder € 599,- im Premium-Glückshotel in der Region Barcelona kann man die spanische Metropole in den Osterferien buchen. Auch Rom – zum Top-Termin genau über Ostern – lockt mit einem Special ab € 599,- (5 Nächte und Flug ab Braunschweig) mit Unterbringung im Glückshotel. Hier sollte man schnell buchen, da zu diesem Preis nur wenige Restplätze zur Verfügung stehen.

Viele weitere Sonnenziele ab Braunschweig erreichbar

Neben den Städtezielen stehen auch die schönsten Urlaubsgebiete auf dem Flugplan: die traumhafte Amalfiküste im Süden Italiens, Sardinien, Sizilien, Chalkidiki und die Liparischen Inseln. Ischia, Madeira oder Zypern sind ebenfalls exklusiv bei momento by DER SCHMIDT schon ab € 699,- im Top-Hotel buchbar.

In allen Zielen hat der Gast die Auswahl aus einem vielfältigen Hotelangebot. So kann man vom Flair-Hotel bis zur Luxusherberge, von Frühstück bis All Inclusive oder vom Meerblickzimmer bis zur Swim-up-Suite seinen perfekten Urlaub gestalten. Auch Erlebnisse am Zielort sind auf Wunsch zubuchbar.



Bereits ab € 499,- geht es als Oster(ferien)angebot nach Barcelona oder Rom

Den Katalog, weitere Informationen und Buchungsmöglichkeiten zu diesen exklusiven Angeboten erhalten Sie unter der kostenfreien (aus dem dt. Festnetz) Buchungshotline T. 0800 / 38 300 38 (Mo–Fr 9–18 Uhr, Sa 9–13 Uhr), in den FIRST Reisebüro Schmidt, in weiteren Reisebüros oder unter www.fliegen-ab-braunschweig.de.

DER SCHMIDT Urlaub mit Herz

Fliegen ab Braunschweig



JETZT BESTELLEN! KATALOG 2026

Exklusiv: Podcast zu jedem Reiseziel!

momento Reisen für mich

fliegen-ab-braunschweig.de

6 Tage im Standard Glückshotel*
ab € 599,-
EZ-Zuschlag € 250,-



Rom
02.04. – 07.04.2026
Flug ab Braunschweig
Hotel in Rom
inkl. Frühstück
In den Osterferien auch mit Kinderfestpreis!

Weitere Hotels bereits ab 699 € verfügbar:



3* Casa per ferie Santa Maria alle Fornaci



4* Milton



Premium

4,5* Della Conciliazone

5 Tage im Standard Glückshotel*
ab € 499,-
EZ-Zuschlag € 140,-
HP € 100,-

5 Tage im Premium Glückshotel*
ab € 599,-
EZ-Zuschlag € 140,-
HP € 100,-



Barcelona
29.03. – 02.04.2026
Flug ab Braunschweig
Strandhotel im Raum Barcelona
inkl. Frühstück
In den Osterferien auch mit Kinderfestpreis!

Weitere Hotels bereits ab 699 € verfügbar:



4* Catalonia Atenas



4* Balmoral



Premium

5* Atzavara Hotel & Spa

Oster-Special

From Braunschweig to the city!

Ab 499 €

nach Rom oder Barcelona

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

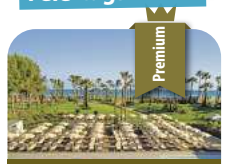


Sizilien
Die Schatzkammer Europas

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

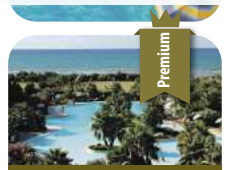


4* Costa Verde



Premium

4,5* Mangia's Himera Resort



Premium

4,5* Acacia Resort



Sizilien
Sonne, Seele und Geschichte

8 Tage pro Person
ab € 1999,-
05.05. – 12.05.2026
Rundreise mit Flug ab Braunschweig

Eine Rundreise voll unvergesslicher Eindrücke

▶ Bequeme Fluganreise ▶ Durchgehende Reiseleitung
▶ Ausflüge & Eintritte inklusive – rundum sorglos reisen!

▶ Charterflug ab Braunschweig nach Palermo und zurück ▶ 7 x Ü/HP in ausgewählten, landestypischen Mittelklassehotels ▶ Ausflüge und Rundfahrten inkl. ▶ Eintritt Dom & Kreuzgang San Maria Nuova in Monreale ▶ Eintritt Tal der Tempel Agrigent ▶ Eintritt Archäologische Zone Syrakus ▶ Mittagsimbiss mit lokalen Produkten im Madonie Gebirge ▶ Durchgehende deutschsprechende Reiseleitung während der Rundreise

Fliegen wie ein VIP mit TUIfly!
Ab sofort ab dem neuen Passagierterminal!

▶ Exklusiver Flug ab dem Flughafen Braunschweig-Wolfsburg
▶ Große Hotelauswahl
▶ Kurze Wege und persönliche Betreuung am Flughafen
▶ Einzigartige Destinationen
▶ Ausflüge auf Wunsch zubuchbar
▶ Perfekt abgestimmte Reiseerlebnisse
▶ Beste Organisation

Ab Braunschweig direkt in die Sonne starten!

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

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,-

Amalfiküste
07.04. – 14.04.2026
14.04. – 21.04.2026 (+ € 25,-) RESTPLÄTZE!
~~21.04. – 28.04.2026 (+ € 50,-)~~ AUSGEBUCHT!
8 Tage pro Person ab € 799,-

Ischia
07.04. – 14.04.2026
14.04. – 21.04.2026 (+ € 25,-) RESTPLÄTZE!
~~21.04. – 28.04.2026 (+ € 50,-)~~ AUSGEBUCHT!
8 Tage pro Person ab € 799,-

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

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

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

Bildnachweis: Bild Flughafen Braunschweig-Wolfsburg © DER SCHMIDT, Katalogtitel: © AdobeStock 822544259, Bildrechte der Hotelbilder liegen beim jeweiligen Hotel. Alle weiteren: © Fotolia 205967403, AdobeStock 300447998, AdobeStock 938603681, AdobeStock 196927173, AdobeStock 528154466

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!

5838901_002426

Dauerhaft auf Abruf

Viele Menschen haben verinnerlicht, dass nur **Leistung** und Stärke zählen, bis sie irgendwann am Limit sind.

VON STEFAN BOES



„Funktionierer“ funktionieren auch dann noch, wenn sie eigentlich abschalten sollten. SYMBOLFOTO: ANASTASIA SHURAEVA / PEXELS

Stark sein, funktionieren, weitermachen: Viele Menschen haben verinnerlicht, dass nur Leistung und Ergebnisse zählen – bis sie irgendwann am Limit sind. Wie „Funktionierer“ erkennen, was sie antreibt, und sich von Pflichtgefühlen und Überlastung befreien.

Wer im Beruf erfolgreich sein will, muss funktionieren – und zwar ständig, ohne Kompromisse. Für Nina Schwarting war das nie eine Entscheidung, sie konnte gar nicht anders. Die 40-Jährige arbeitete als Führungskraft bei der Deutschen Bahn, der Otto Group und anderen großen Unternehmen, etablierte sich als Expertin für modernes Lernen und entwickelte ein inzwischen weltweit verfügbares Lernjournal.

Lernen ist das Lebensthema der Hamburgerin, und so lernte sie irgendwann auch ihre vielleicht wichtigste Lektion: Sie konnte nicht ewig so weitermachen. „Ich habe meinen Körper zehn Jahre lang ausgeschaltet“, sagt sie. Sie war rund um die Uhr erreichbar, schlief wenig, arbeitete permanent. Ihr Umfeld bemerkte, wie gereizt sie wurde, wie erschöpft, wie sehr sie verlernte, abzuschalten – und wie sie trotzdem immer weitermachte.

Ein zweites Lebensthema zog sich wie ein roter Faden durch ihr Leben: das Funktionieren. „So wurde ich geprägt. Ich habe gelernt, dass ich stark sein muss. Wenn ich funktioniere, sehe ich Ergebnisse.“

Es dauerte lange, bis Schwarting die Signale ihres Körpers ernst nahm. Die Schlafprobleme, die wachsende Erschöpfung, die Schulter, die sie irgendwann kaum noch spürte. „Mein Körper war durch“, sagt sie. „Du kannst so nicht weitermachen“ bekam sie von Menschen außerhalb ihres beruflichen Umfelds zu hören.

Keine richtige Unterstützung erhalten

Sie sprach auch am Arbeitsplatz über ihre Erschöpfung, wollte ihr Arbeitsmodell anpassen, stieß Veränderungen an. Doch sie drang nicht durch. „Ich wurde gehört, aber richtige Unterstützung habe ich nicht erhalten.“ Vielmehr sei ihr suggeriert worden, sie sei nicht stark genug für die Rolle. „Ich habe verstanden, dass ich als Person nichts zähle“, sagt sie. Und so zog sie irgendwann die Notbremse und kündigte. „Ich habe mich aus einem System herausgenommen, das nicht zu meinen Werten passt.“

Kathleen Kunze bezeichnet Menschen wie Schwarting als „Funktionierer“. Kunze betreibt einen der reichweitenstärksten deutschsprachigen Instagram-Kanäle zum Thema Nervensystemregulation, arbeitet als systemische Coachin und Autorin. Gerade ist ihr neues Buch „Raus aus dem Funktionsmodus zurück zu dir“ erschienen.

„Funktionierer“, sagt Kunze, seien meist sehr gut darin, die Bedürfnisse anderer zu lesen und auf unausgesprochene Erwartungen zu reagieren. Eigentlich eine wertvolle Fähigkeit. Doch: „Menschen, die häufig funktionieren, fehlt oft eine ganz wichtige Fähigkeit: nämlich die, für sich selbst zu sorgen“, sagt sie. Also, dem Körper ausreichend Phasen der Erholung zu gönnen. Dieser innere Kompass gehe bei Menschen, die im Funktionsmodus feststecken, verloren.

Dauerhaft zu funktionieren bedeutet, dass das Nervensystem in einem hoch aktivierten Zustand bleibt. „Der Körper produziert dann kontinuierlich Stresshormone, die Atmung wird flacher und schneller, die Muskulatur bleibt angespannt, wir stehen dauerhaft auf Abruf“, erklärt Kunze. Mit der Zeit werde es immer schwerer, aus diesem Modus auszusteigen.

Nach Einschätzung von Hannah Schade sind immer mehr Menschen im Dauerstress. „Das Arbeitstempo, die Eigenverantwortung und die Erreichbarkeit sind deutlich gestiegen“, sagt die Sozialpsychologin vom Leibniz-Institut für Arbeitsforschung an der TU Dortmund. Um trotzdem gesund zu bleiben, reagierten viele Menschen auf die hohe Zahl der Stressoren – also der inneren und äußeren Reize, die Stress auslösen können – mit Sport oder Yoga, was auch hilfreich sei. „Aber so wird auch Entspannung zur abzuhakenden Aufgabe statt zum erholsamen Freiraum.“

„Funktionierer“ funktionieren auch noch dann, wenn sie eigentlich abschalten wollen. Bei manchen setzt eine regelrechte Erholungsunfähigkeit ein, erklärt Schade. Wer chronisch gestresst ist, gerate in einen Zustand anhaltender Übererregung, bei dem sich Schlaf, Konzentration und Stimmung messbar verschlechtern. Je länger Menschen dauerhaftem Stress ausgesetzt seien, desto stärker verfestigten sich diese Symptome und desto deutlicher sinke die Belastbarkeit. „Irgendwann reagiert der Körper, als befände er sich in permanenter Alarmbereitschaft. Dauerstress wird dann zur existenziellen Bedrohung.“

Wie man dem Funktionsmodus entkommt

Wichtig sei daher, häufiger Dinge zu tun, die keinen Nutzen haben, rät Schade. „Etwas Zweckfreies zu tun, nur, weil ich Lust darauf habe und es mich begeistert, das ergibt ein großes Gefühl von Freiwilligkeit und Freiheit, das Selbstwirksamkeit wiederherstellt.“

„Vielen ‚Funktionierern‘ fällt es sehr schwer, einfach mal nichts zu tun“, weiß Kunze. Genau das sei aber wichtig, um aus dem Funktionsmodus auszusteigen. Anfangen könne man damit, eine Minute am offenen Fenster zu sitzen, die gegenüberliegenden Bäume zu beobachten und weder etwas zu planen noch zu leisten. „Das wird den meisten Menschen anfangs schwerfallen: weil sie dann fühlen, was sie gerade fühlen, weil sie merken, dass ihr Körper vielleicht an bestimmten Stellen verspannt ist, dass da Empfindungen sind, die nicht angenehm sind“, sagt die Coachin. „Wenn sie aber lernen, dass diese Stille sicher ist, können aus einer Minute irgendwann zwei, fünf oder zehn werden.“

Parallel gehe es darum, die emotionalen Reaktionen zu regulieren, die beim Ausstieg aus dem Funktionsmodus aufbrechen: Schuldgefühle, der Verlust des eigenen Produktivitätswerts, Scham. Entscheidend sei schließlich Selbstmitgefühl: „Hinter dem Funktionieren stecken häufig alte Prägungen, Glaubenssätze, manchmal traumatische Erfahrungen“, sagt Kunze. Einer dieser inneren Beweggründe könne sein, dass Menschen ihren Wert über Leistung und Erfolg definieren, im Sinne von: „Ich bin nur etwas wert, wenn ich etwas leiste.“

Diese Überzeugung hat Schwarting früh zur „Funktioniererin“ gemacht. Sie gehört zum Typus der „erfolgreichen Funktionierer“, also zu jenen Menschen, die rund um die Uhr Leistung erbringen und dafür bereit sind, alles andere im Leben hinten anzustellen. Kunze beschreibt in ihrem Buch noch weitere Typen: die „immer Erreichbaren“, die „Multitasker“, die „Ja-Sager“, die „Kümmerer“, die „zuverlässigen Pflichterfüller“, die „Selbstoptimierer“ und andere. Die Übergänge zwischen den Typen sind fließend.

Schwarting war an diesem Punkt. Bis sie aufhörte, die Zeichen ihres Körpers zu ignorieren. „Ich wollte meinen Körper wieder spüren.“ Nach der Burnout-Diagnose absolvierte sie eine Ausbildung in neurosystemischer Integration, arbeitete mit einer Therapeutin und lernte Shiatsu kennen, eine japanische Massagetechnik. Bewegung, Sport, gesunde Ernährung, Körper- und Atemübungen gehören heute fest zu ihrem Alltag. Sie kennt die Muster, die sie seit ihrer Kindheit antrieben. Sie hat gelernt, zu hinterfragen, was sie ein Leben lang geglaubt hat.

„Ich mache meinen Wert nicht mehr von Leistung oder Ergebnissen abhängig“, sagt sie. Heute arbeitet sie selbstständig und zeigt Führungskräften und Teams, wie ihr Nervensystem unter Druck reagiert und wie sie mit neurowissenschaftlichen Tools stabiler und wirksamer führen können. Aus der „Funktioniererin“, die fremde Erwartungen managte, ist ein Mensch geworden, der sich selbst führt und heute sagen kann: „Ich bin bei mir angekommen.“

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



FRÜHBUCHER COUNTDOWN
21 TAGE
Bis zum 28.02. Frühbucherangebote sichern & sparen!

JETZT BESTELLEN! KATALOG 2026

Entdecke Deine Lieblingsstadt METROPOLES LEBEN

Prag: © dahii – AdobeStock

Sommer in Amsterdam
Zwischen Grachten und Giebelhäusern

3 Tage **Busreise vom 21.07.-23.07.2026**

► **Beeindruckende Sehenswürdigkeiten ► reizvolle Atmosphäre in der beliebten Metropole an der Amstel**

► 2 x Ü/F im 4* Mercure Hotel Amsterdam City ► Grachtenfahrt Amsterdam ► DAS GÖNN' ICH MIR (Zusatzk.): Eintritt Van Gogh Museum inkl. Multimedia-Tour, Ausflug an die Küste nach Zandvoort, Ausflug Volendam

ab € 429,-

Glanzvolles Prag
Entdecken Sie die goldene Stadt

4 Tage **Busreise vom 16.07.-19.07.2026**

► **Erleben Sie die Moldaumetropole ganz intensiv**

► 3 x Ü/F im 4* Clarion Congress Hotel Prague ► Stadtführung Prag ► DAS GÖNN' ICH MIR (Zusatzk.): Ausflug Böhmisches Paradies mit Rundfahrt, Besuch Schloss Hrubá Skála, kleine Wanderung, Fotostopp und Reiseleitung

ab € 399,-

Königliches Kopenhagen
Perle am Öresund

4 Tage **Busreise vom 10.07.-13.07.2026**

► **Kopenhagen: lebenswerteste Stadt der Welt**

► Fährpassage Puttgarden – Rødby und zurück ► 3 x Ü/F im Comwell Copenhagen Portside ► 1 x Abendessen im Hotel ► Stadtführung Kopenhagen ► Kanalrundfahrt Kopenhagen ► Besuch der Insel Møn ► DAS GÖNN' ICH MIR (Zusatzk.): Exkursion Nordseeland mit Schloss Frederiksborg, Schloss Kronborg und Louisiana Museum oder Modern Art

ab € 799,-

Welterbe Regensburg
mit Donaudurchbruch und Nürnberg

4 Tage **Busreise vom 21.06.-24.06.2026**

► **Die Reise verspricht Abwechslung und tolle Erlebnisse**

► 3 x Ü/F im Ibis Hotel Regensburg City ► Stadtführung in Regensburg ► Führung Schloss St. Emmeram ► Stadtführung in Ingolstadt ► Schifffahrt von Kehlheim nach Weltenburg ► Besuch der Burg in Nürnberg ► DAS GÖNN' ICH MIR (Zusatzk.): Abendessen im Hotel am ersten Abend

ab € 499,-

STADTMOMENTE, DIE BLEIBEN



gent: © fotolia – Sina Ettmer

Dresden Hilton
Frühlingsbeginn & Kamelienblüte

3 Tage **Busreise vom 18.03.-20.03.2026**

► **Entlang der Elbe zum Schloss Pillnitz ► Asisi Panorama im Panometer Dresden ► Eintrittskarten für die Semperoper zubuchbar**

► 2 x Ü/F im Hilton Hotel Dresden ► Stadtrundfahrt Dresden ► Eintritt Asisi Panorama im Panometer Dresden ► Eintritt Schloss und Park Pillnitz mit Kamelienblüte ► Besuch der Frauenkirche mit Wort und Orgelklang ► DAS GÖNN' ICH MIR (Zusatzk.): Eintrittskarte für die Semperoper: Vice Versa - Ballett

ab € 319,-

NEU!

Köln mit Skyline BBQ
Kultur, Genuss und Rheinblick

3 Tage **Busreise vom 15.07.-17.07.2026**

► **Der weltberühmte Dom, charmante Altstadtgassen & eine lebendige Atmosphäre – Köln entdecken**

► 2 x Ü/F im Maritim Hotel Köln ► Skyline BBQ im Hotel ► Stadtführung Köln ► Panoramaschifffahrt ► Schwimmbadnutzung ► Kulturförderabgabe

ab € 449,-

Brügge und Gent
Flanderns Perlen

4 Tage **Busreise vom 12.07.-15.07.2026**

► **Prächtige Rathäuser, imposante Glockentürme und lebhafte Marktplätze ► überschäumende Lebenslust und kulinarische Genüsse**

► 3 x Ü/HP im ibis Styles Brugge Centrum ► Stadtrundgang in Brügge ► Grachtenfahrt Gent mit 1 Glas Bier ► Bustransfer nach Den Haan

ab € 689,-

Wien wie zu Kaisers Zeiten
Kaiserliche Pracht und prunkvolle Eleganz

6 Tage **Busreise vom 18.07.-23.07.2026**

BESONDERHEITEN!
► **Jetzt mit neuem Hotel ► Wandeln Sie auf kaiserlichen Spuren**

► 5 x Ü/F im 4* roomz Vienna Prater ► 1 x 3-Gang-Abendessen im Hotel ► 1 x Abendessen in einem Restaurant in der Innenstadt ► 1 x Schnitzelessen im Prater ► 1 x Heurigenabend inkl. 3-Gang-Menü ► Stadtrundfahrt Wien ► Besuch Naschmarkt ► geführter Stadtspaziergang ► Besuch Schloss Schönbrunn ► Eintritt, Führung & Verkostung SchokoMuseum ► Ausflug Prater inkl. Fahrt mit dem Riesenrad uvm.

ab € 1189,-

MUSIK & SHOWS

Bregenzer Festspiele
Unvergessliches Erlebnis am Bodensee

5 Tage **Busreise vom 29.07.-02.08.2026**

► **Eintrittskarte zu den Bregenzer Festspielen in der Kategorie 1 inklusive ► Sie übernachten in einem familiengeführten 4*-Hotel ► Zwei Ausflüge im Preis enthalten ► Stadtführung und Seilbahnfahrt zubuchbar**

► 4 x Ü/F im 4* Hotel Krone in Dornbirn ► 2 x 3-Gang-Menü im Hotel ► Ausflug Bregenz und Lindau ► Führung Seebühne Bregenz ► Schifffahrt Bregenz – Lindau ► Eintrittskarte Festspiele in der Kategorie 1 ► uvm.

ab € 1239,-

Sommernachtskonzert mit André Rieu

3 Tage **Busreise vom 08.07.-10.07.2026**

ANDRÉ RIEU LIVE IN MAASTRICHT!
► **Großes Open-Air-Konzert in seiner Heimatstadt ► Ein unvergesslicher Abend mit exklusivem Terassen-Arrangement ► Kulinarische Genüsse vor dem Konzert**

► 2 x Ü/F im Hotel Roermond in Maastricht oder gleichwertig ► Stadtrundfahrt Maastricht mit dem „Zonnetrein" ► Terassen-Arrangement zum Open-Air-Konzert mit André Rieu inkl. Ticket, Sektempfang, 3-Gang-Menü und Snacks in der Pause

ab € 899,-

NEU!

Magische Momente in Berlin
Wintergarten Varieté oder Cirque du Soleil

2 Tage **Busreise vom 29.04.-30.04. (Städtereise, Wintergarten Varieté od. Cirque du Soleil) | 29.10.-30.10.2026 (Städtereise od. Cirque du Soleil)**

BERLIN VERZAUBERT ► Als Städtereise oder mit Karten für die Shows im Wintergarten Varieté oder Cirque du Soleil buchbar

► 1 x Ü/F im Scandic Berlin Potsdamer Platz ► 1 x Auffahrt Panoramapunkt ► CityTax ► ► DAS GÖNN' ICH MIR (Zusatzk.): Eintrittskarten Wintergarten Varieté oder Cirque du Soliel

ab € 209,-

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).

URLAUB IN DEUTSCHLAND – *Wohlfühlziele ganz nah*

Mandelblüte in der Pfalz
Frühling an der Weinstraße

4 Tage **Busreise vom 17.03.-20.03.2026**

► **In rosa Blüten getauchte Landschaft der Mandelpfade ► Historische Städte und malerische Weindörfer**

► 3 x Ü/HP im 3* S Achat Hotel Neustadt ► Ausflüge „Weindörfer und Madellikör" und „Nördliche Weinstraße" mit ortskundiger Reiseleitung ► Stadtbesichtigung in Neustadt und Heidelberg ► Weinprobe bei einem Winzer mit Abendessen ► Besichtigung einer Likörbrennerei mit Mandellikör-Kostprobe

ab € 579,-

NEU!

Kurzurlaub im Spessart
Genuss, Geschichten, Naturerlebnis

4 Tage **Busreise vom 26.07.-29.07.2026**

GENUSS UND ERLEBNIS ► Lieblingshotel unserer Reisegäste ► Ausflüge mit örtlicher Reiseleitung inklusive

► 3 x ÜHP im Hotel Jägerhof in Weibersbrunn ► Ausflüge durch den Spessart und in den Odenwald ► Weinprobe auf einem Weingut ► Märchen-Stadtführung Steinau

ab € 599,-

Bodensee mit Insel Mainau
Rund um das Schwäbische Meer

6 Tage **Busreise vom 22.07.-27.07.2026 | 20.09.-25.09.2026**

TÄGLICH NEUE ERLEBNISSE! ► Insel Reichenau und Blumeninsel Mainau ► Alle Tagesausflüge mit ortskundiger Reiseleitung ► Badisches Dünnele-Essen inklusive

► 5 x Ü/HP inkl. 1 x badisches Dünnele-Essen inkl. Getränken im Hotel am Kellhof in Hilzingen ► Ausflüge mit Reiseleitung ► Stadtspaziergänge in Meersburg, Appenzell, Friedrichshafen, St. Gallen und Überlingen ► Besuch des Rheinfalls in Schaffhausen ► Schifffahrt Stein am Rhein zur Insel Reichenau ► uvm.

ab € 929,-

Schwarzwald trifft Elsass
Tradition, Wein und Lebensfreude

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

► **Schwarzwald-Traditionen ► Zauberhafte Landschaft ► Romantische Städte ► Ortskundige Reiseleitung**

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

ab € 889,-

Vom Tegernsee zum Achensee
Bad Wiessee und bayerische Alpen

6 Tage **Busreise vom 12.07.-17.07.2026**

ALPENERLEBNISSE IN HERRLICHER LANDSCHAFT! ► Tegernsee Card mit vielen Leistungen inklusive ► Alle Ausflüge im Reisepreis enthalten ► Hotel in Bad Wiessee ► Möglichkeiten zum Wandern

► 5 x Ü/F im 4* Hotel Rex in Bad Wiessee ► Halbtagesausflug nach Bad Tölz ► Tegernsee-Rundfahrt ► Fahrt mit der Seilbahn auf den Wallberg und zurück ► Ausflug an den Achensee mit Schifffahrt ► Ortskundiger Reiseleiter

ab € 919,-

NEU!

Auszeit in Bad Saarow am Scharmützelsee

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

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

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

ab € 839,-

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!

5839001_002426

Warum Sie beim Auto mal den Frostschutz checken sollten

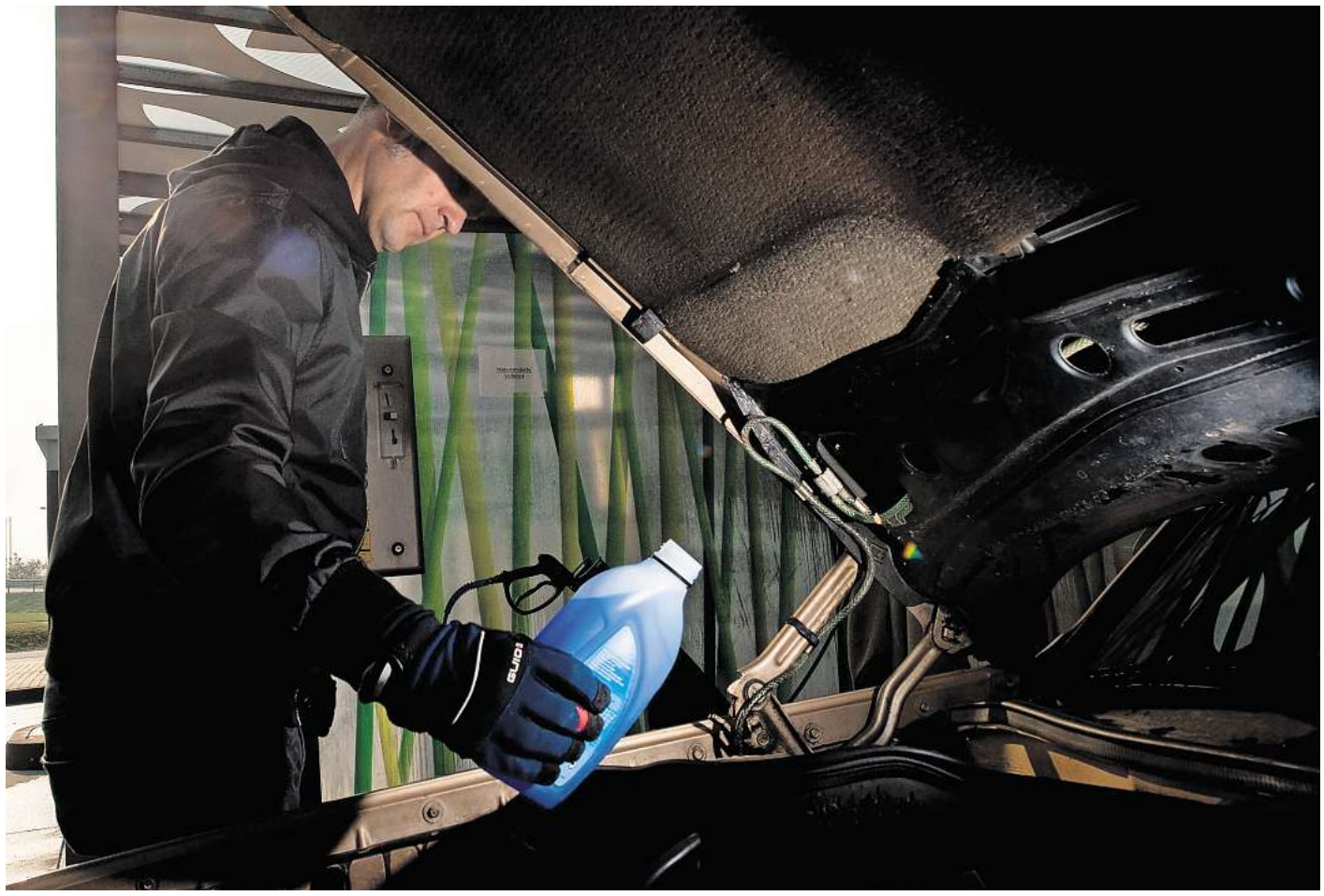
Ihr Auto hat die jüngste Kältewelle gut überstanden? Glückwunsch! Dann könnte jetzt die perfekte Gelegenheit sein, den Frostschutz zu kontrollieren. Weil vielleicht war das alles nur Glück - und der nächste Frost kommt bestimmt. Eine Checkliste:

Viele denken beim Frostschutz an die klare Scheibe. Hat man keinen in die Scheibenwaschanlage eingefüllt, oder zu wenig beigemischt, friert das Waschwasser ein und die Scheibe bleibt schmutzig. Im besten Fall taut die Scheibenwaschanlage wieder auf und funktioniert danach. Schlimmstenfalls kommt es zu Schäden an Pumpen, Schläuchen und Düsen.

Der Tüv Süd empfiehlt hier Reinigungs- und Schutzmittel aus dem Fachhandel. Sie sollte Minus 20 bis Minus 25 Grad aushalten. Wer sich das Mischen nicht zutraut, kann - teurere - Fertigmischungen nutzen.

Was man nicht tun sollte: Spiritus als Frostschutz nutzen. Das gerne mal genannte Hausmittel ist laut Alexander Bausch vom Tüv Süd nicht als Zusatz zum Wischerwasser geeignet. Denn einmal weggewischt, bilden sich schnell wieder kleine Eiskristalle. Die Fachhandelprodukte hingegen hätten Glykol oder Glycerinbeimischungen für länger klare Scheiben.

Sind die klaren Scheiben gesichert, lohnt auch ein Blick auf eine andere Stelle des Motorraums - nämlich den Kühlmittelvorratsbehälter. Der Kühlkreislauf sollte nicht nur genug Flüssigkeit enthalten, so Alexander Bausch. Auch die Konzentration des Frostschutzmittels muss stimmen. Ist sie zu gering, können Kühlsystem und Motor Eisschäden davontragen.



Klare Sicht fein? Jetzt noch den Frostschutz des Kühlsystems checken. FOTO: KLAUS-DIETMAR GABBERT/DPA-MAG

Also hinschauen:
Wer Frostschutz nicht in der Werkstatt nachfüllen lässt, sondern das lieber selbst erledigt, muss aufpassen. Denn nicht alle Flüssigkeiten sind auch für jeden Motor oder Kühler geeignet. Und man darf auch nicht alle Produkte miteinander mischen.

Wer etwa silikathaltige Mittel mit silikatfreiem Kühlerfrostschutz mischt, riskiert Schäden an Kühlsystem und Motor.

Am besten füllt man nur vom Hersteller empfohlene Mittel ein. Welche das sind, steht in der Bedienungsanleitung des Fahrzeugs. Von der Farbe der Produkte lässt man sich dabei besser nicht leiten - sie ist laut Tüv Süd nur ein Anhaltspunkt, aber kein guter. Denn die Hersteller können sie frei wählen. (DPA)

Juckt's? Hautprobleme beim Hund erkennen

Hunde haben ein Fell, das sie vor Kälte, Sonne und Verletzungen schützt. Doch auch die darunterliegende Haut übernimmt wichtige Aufgaben – kann dem Vierbeiner aber durchaus auch Probleme bereiten. Welche Erkrankungen dahinterstecken können und wann ein Besuch beim Tierarzt unvermeidlich ist.

Wichtig ist, den Vierbeiner aufmerksam zu beobachten und auf Veränderungen zu achten: Das Fell ist stumpf, der Hund kratzt sich ständig, hat kahle oder gerötete Stellen? Die Ursachen sind oft nicht auf den ersten Blick erkennbar.

„Probleme mit der Haut können oft schon frühzeitig auf Krankheiten hindeuten, die erst mit Laboruntersuchungen eindeutig festgestellt werden können“, so Tierärztin Steffi Schmidt gegenüber dem Industrieverband Heimtierbedarf (IVH). So etwa eine Schilddrüsenunterfunktion oder Leberprobleme.



Der Hund kratzt sich unentwegt? Dahinter können Allergien, Entzündungen oder Parasiten stecken. FOTO: MARKUS SCHOLZ/DPA-MAG

Auch Allergien – etwa gegen Pollen oder bestimmte Futtermittel – sowie Parasiten wie Flöhe, Zecken oder Milben können Hautprobleme verursachen. Juckreiz und Rötungen sind die Folge.

Runde, kahle Stellen mit ausgeprägter Schuppenbildung können auf eine Pilzinfektion hindeuten. Kratzt sich der Hund häufig, kann das außerdem zu Entzündungen auf der Haut führen.

Grundsätzlich können Hautprobleme alle Hunde treffen. „Hunde mit starker Faltenbildung wie Möpse, Bulldoggen oder Cocker Spaniel sind allerdings besonders anfällig“, so Tierärztin Schmidt. In Hautfalten kann sich Feuchtigkeit schneller stauen, was die Entstehung bakterieller Infektionen begünstigt.

Bei plötzlichen Hautveränderungen, starkem Juckreiz oder offenen beziehungsweise nässenden Stellen auf der Haut sollte man unbedingt ein Tierarzt das Tier untersuchen.

Gezielte Pflege kann Hunden mit Allergien und älteren Tieren mit trockener oder schuppiger Haut helfen, so Steffi Schmidt. Spezielle Produkte aus dem Fachhandel wie etwa Hundeshampoos mit Chlorhexidin oder rückfettenden Inhaltsstoffen können Keime reduzieren und die Hautschutzfunktion stärken. (DPA)

FUHRMANN MUNDSTOCK
Mein Reiseprofi

2 % Frühbucherrabatt *

Haustürservice zubuchbar!



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



Österreich — 7 Tage Busreise

Traumhaft schöner Achensee

Wunderbare Seenlandschaft in atemberaubender Bergkulisse

Leistungen
- Fahrt im Luxusreisebus
- 6 x Übernachtung im DZ im ***Hotel Fischerwirt in Achenkirch
- Begrüßungsschnaps am ersten Abend
- 6 x reichhaltiges Frühstücksbuffet
- 5 x Abendessen als 3-Gang-Menü
- 1 x Bauernbuffetabend (i.R.d.HP)
- 1 x Kaffee und Kuchen am Nachmittag
- Ortsspaziergang mit Kaiserschmarren Jause im Hotel
- Ausflug Pertisau
- Ausflug Krimmler Wasserfälle und Kitzbühel mit Reiseleitung
- Kostenfreie Nutzung der Sauna
- Kurtaxe
- durchgehende Reisebegleitung
- Ausflüge Innsbruck, Kufstein und Wilder Kaiser zubuchbar

Termine
29.05. - 04.06.26
29.06. - 05.07.26
27.07. - 02.08.26*

Preis pro Person
im DZ: **ab 879,- €**
EZ-Zuschlag: Kein Zuschlag / *110,- €

Reisecode: A-ACHEN



Österreich — 7 Tage Busreise

Kärnten all inclusive

„Grüß Gott" im sonnigen Süden

Leistungen
- Fahrt im Luxusreisebus
- Begrüßungsschnaps
- 6 x Übernachtung im DZ im ***+Alm-Resort Frühauf an der Nockalmstraße
- 6 x Frühstücksbuffet
- 4 x Abendbuffet
- 1 x Essen vom heißen Stein
- 1 x Grillfeier am Biotop mit Musik
- 2 x Kaffee/Kuchen im Hotel
- ausgewählte Getränke im Hotel von 10:00-22:00 Uhr
- alle Leistungen lt. Reiseverlauf
- durchgehende Reisebegleitung

Termine
12.07. - 18.07.26
25.09. - 01.10.26

Preis pro Person
im DZ: **1.079,- €**
EZ-Zuschlag: 110,- €

Reisecode: A-KAAI



Schweiz — 8 Tage Busreise

Die „Grand Tour" der Schweiz

Schweizer Berg- und Seenrausch

Leistungen
- Fahrt im Luxusreisebus
- 3 x Übernachtung in Zug im ***Hotel
- 2 x Übernachtung in Täsch im ***Hotel
- 2 x Übernachtung in Savognin im ***Hotel
- 7 x Halbpension
- Ortstaxen
- Stadtführung in Luzern
- Pilatusbahn von Alpnachstad zum Pilatus-Kulm und zurück nach Kriens
- Rigi Bahnen von Arth-Goldau zum Rigi-Kulm und zurück nach Vitznau
- Schifffahrt auf dem Vierwaldstätter See von Vitznau nach Luzern
- Bahnfahrt mit der Golden Pass Line Luzern - Interlaken - Montreux
- Zahnradbahn Täsch – Zermatt – Täsch
- Bahnfahrt im Glacier-Express von Brig nach Chur (2. Klasse)
- Stadtführung in Chur
- Bahnfahrt im Bernina-Express von Tirano nach Tiefencastel (2. Klasse)
- durchgehende Reisebegleitung/Reiseleitung

Termin
24.07. - 31.07.26

Preis pro Person
im DZ: **2.199,- €**
EZ-Zuschlag: 250,- €

Reisecode: CH-GRAND



Schweiz — 6 Tage Busreise

Das ist ja der Gipfel

Matterhorn - Eiger, Mönch und Jungfrau - Mont-Blanc-Massiv

Leistungen
- Fahrt im Luxusreisebus
- 5 x Übernachtung im DZ im ***Hotel Le Chamois in Le Diablerets
- 5 x Halbpension
- 1 x Bahnfahrt von Les Diablerets nach Aigle, 2. Klasse (ca. 55 Min.)
- 1 x Zahnradbahnfahrt Täsch-Zermatt-Täsch, 2. Klasse
- 1 x Zahnradbahnfahrt Wilderswil - Schynige Platte - Wilderswil
- 1 x Eintritt Alpengarten
- 1 x Bahnfahrt Mont-Blanc Express von Martigny nach Le Châtelard-Frontière oder retour, 2. Klasse
- Ortstaxe
- durchgehende Reisebegleitung

Termin
01.09. - 06.09.26

Preis pro Person
im DZ: **1.079,- €**
EZ-Zuschlag: 320,- €

Reisecode: CH-GIPF



Deutschland — 6 Tage Busreise

Inselhüpfen Nordsee

Föhr - Sylt - Römö - Amrum - Hallig Hooge

Leistungen
- Fahrt im Luxusreisebus
- Begrüßungsgetränk
- 5 x Übernachtung im DZ im „Landhaus Smaga" in Süderlügum
- 5 x Frühstücksbuffet
- 5 x Abendessen als 3-Gang-Menü
- Aufenthalt Nordstrand
- Ausflug Föhr mit Inselrundfahrt
- Ausflug Römö und Sylt
- Unterhaltungsabend im Hotel
- durchgehende Reisebegleitung
- Ausflüge Hallig Hooge, Amrum zubuchbar

Termine
19.06. - 24.06.26
18.08. - 23.08.26
12.09. - 17.09.26

Preis pro Person
im DZ: **749,- €**
EZ-Zuschlag: 80,- €

Reisecode: D-INSNF



Deutschland — 4 Tage Busreise

Einzigartiger Spreewald

Urlaubstraum in Grün

Leistungen
- Fahrt im Luxusreisebus
- 3 x Übernachtung im DZ im Gasthaus Zum Oberspreewald in Neu-Zauche
- 3 x Halbpension
- 1 x Grillabend (i.R.d.HP) im Hotel
- 1 x Kesselgulasch inkl. Dessert im Grünen
- Tanzabend und Folkloreabend im Hotel
- 1 x Führung in einem Gurkenbetrieb inkl. Verkostung
- 1 x Kahnfahrt
- Stadtführung Lübben
- Spreewald-Rundfahrt mit Reiseleitung
- Stadtrundfahrt Cottbus mit dem Fürst-Pückler-Park Branitz
- Eintritt und Verkostung Schokoladenfabrik „Confiserie Felicitas"
- Besuch und Eintritt Holländermühle und Kornspeicher in Straupitz
- durchgehende Reisebegleitung

Termine
25.06. - 28.06.26
03.09. - 06.09.26

Preis pro Person
im DZ: **609,- €**
EZ-Zuschlag: 40,- €

Reisecode: D-QSPRE



Deutschland — 6 Tage Busreise

Bodensee zum Verlieben

Wasser, Charme und Weitblick

Leistungen
- Fahrt im Luxusreisebus
- 5 x Übernachtung im ****Hotel Knoblauch in Friedrichshafen
- 5 x Frühstücksbuffet
- 5 x Abendessen als 3-Gang-Menü
- Stadtführungen Friedrichshafen, Konstanz, Lindau
- Ausflug Westlicher Bodensee, Rheinfall Schaffhausen und Stein am Rhein
- Fährüberfahrten Meersburg-Konstanz/Staad-Meersburg
- Transfer zur Insel Mainau
- freie Benutzung von Hallenbad, Saunalandschaft und Natur-schwimmbad
- Leihbademantel
- durchgehende Reisebegleitung

Termine
09.05. - 14.05.26
06.09. - 11.09.26

Preis pro Person
im DZ: **999,- €**
EZ-Zuschlag: 130,- €

Reisecode: D-BODB



Deutschland — 5 Tage Busreise

Moselglanz und Rheinzauber

Zwei romantische Flüsse auf einen Streich

Leistungen
- Fahrt im Luxusreisebus
- 4 x Übernachtung im DZ im °°°Hotel „Vergissmeinnicht" in Poltersdorf
- 4 x Frühstücksbuffet
- 4 x Abendessen (3-Gang-Menü)
- Ausflug Mosel inkl. Schifffahrt und Stadtführung Cochem
- Weinprobe beim örtlichen Winzer
- Stadtführung Koblenz
- Ausflug Trier und Bernkastel-Kues mit Reiseleitung
- durchgehende Reisebegleitung

Termine
03.06. - 07.06.26
19.10. - 23.10.26

Preis pro Person
im DZ: **699,- €**
EZ-Zuschlag: 85,- €

Reisecode: D-WUMO

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

5767901_002426

Grippe, Impfung, Zahn gezogen: Wann geht Blutspenden wieder?

In Deutschland spenden derzeit nach Angaben des Deutschen Roten Kreuzes (DRK) zu wenig Menschen Blut. Ein Grund neben Feiertagen und Winterwetter: Viele Menschen hat es erwischt, sie liegen etwa mit Grippe flach.

Wer an einer akuten Atemwegsinfektion leidet, kann vorübergehend kein Blut spenden, so der DRK-Blutspendedienst Nord-Ost. Und auch danach ist etwas Warten angesagt.

Solche Wartezeiten gelten übrigens auch in anderen Fällen. Sie dienen der Sicherheit der Spenderinnen und Spender sowie der Menschen, denen das Blut zugutekommen soll. Ein Überblick.

Es kommt darauf an, wie stark es einen erwischt hat:

Übrigens: Auch wer Antibiotika einnimmt, darf kein Blut spenden. Nach der letzten Dosis sind ebenfalls vier Wochen Wartezeit angesagt.

Erst zum Impftermin, dann direkt zur Blutspende: Das geht nicht. Wie lange man warten muss, hängt von der Art der Impfung ab, wie das Portal „blutspenden.de“ erklärt:

Übrigens: Wer als Prophylaxe nach einem Tierbiss eine Tollwut-Impfung bekommen hat, kann sogar erst nach zwölf Monaten wieder Blut spenden.

Zahn ziehen oder Wurzelkanalbehandlung: Solche umfassenderen Behandlungen in der Zahnarztpraxis führen ebenfalls zu einer Wartezeit von vier Wochen. Anders sieht es nach professionellen Zahnreinigungen oder Kontrollterminen aus: In diesen Fällen ist laut „Blutspende-Magazin“ des DRK schon am nächsten Tag eine Blutspende wieder möglich.

Gut zu wissen: Jeder Blutspendetermin beginnt mit einer genauen Prüfung, ob man als Spender oder Spenderin infrage kommt. Wer vorab eine erste Einschätzung haben möchte, kann sich durch einen Check des DRK-Blutspendedienstes West klicken. Generelle Voraussetzungen für die Blutspende sind, dass man mindestens 18 Jahre alt ist und mindestens 50 Kilogramm wiegt. (DPA)



Nach Krankheit, Impfung oder Zahnbehandlung gilt: Erst die vorgeschriebene Pause einhalten, dann Blut spenden.

FOTO: PATRICK PLEUL/DPA/DPA-MAG



32242201_002425

„Bei Oma darf ich das aber“: Warum Eltern gemein sein dürfen

Wenn Kinder von den Großeltern zurückkehren, bekommen Eltern oft Sätze zu hören wie: „Bei Oma darf ich das aber!“ oder „Das ist so gemein“. Solche Aussagen bringen Väter und Mütter dann oftmals ins Nachdenken. Sie grübeln und fragen sich: „Bin ich zu streng?“ Oder: „Bin ich fair genug?“

In solchen Fällen rät Erziehungsberater und Buchautor Jan-Uwe Rogge den Eltern schon mal: „Ja, dann seid eben gemein!“ Für den Experten ist das auch gar kein Problem. Denn Kinder sollen ruhig mit Unterschieden leben. „Sie erleben unterschiedliche Regeln, unterschiedliche Haltungen, unterschiedliche Beziehungen. Das ist kein Mangel, sondern eine Erfahrung, die zum Aufwachsen dazugehört“, erklärt Rogge.

Es hätte aus Sicht des Experten dabei sogar eine entlastende Seite, wenn sich Erwachsene erlauben, nicht alles erklären oder ausgleichen zu müssen. Wenn sie zu ihren Eigenheiten stehen, zu ihren Ecken und Kanten. Dann sei es eben so, dass Oma und Opa andere Regeln haben. Rogge: „Sie dürfen das. Genauso wie es zu Hause anders sein darf. Kinder halten das aus.“

Und manchmal entstehe genau dadurch sogar etwas Wertvolles: Entlastung im Alltag, Zeit für Partnerschaft, neue Kraft. Einen Grundsatz sollten Eltern allerdings beherzigen: Kinder wissen gern, woran sie sind. Sie bräuchten keine perfekten Eltern, sondern authentische Eltern.

ZUR PERSON: Jan-Uwe Rogge, 1947 geboren, ist seit fast 50 Jahren als Familien- und Kommunikationsberater tätig und hat mehrere Sachbücher zu Erziehungsthemen geschrieben. (DPA)



Bei den Großeltern gelten oft andere Regeln - und das ist auch in Ordnung.

FOTO: BENJAMIN NOLTE/DPA-MAG

KI im Browser? Kann weg mit „Just the Browser“



Cleanes Browser-Erlebnis: Mit dem Script «Just the Browser» lassen sich unerwünschte Zusatzfunktionen im Browser abschalten.

FOTO: ZACHARIE SCHEURER/DPA-MAG

Der Browser soll einfach nur ein Browser sein und einfach nur Webseiten anzeigen? Moderne Browser sind das oft nicht, sondern machen Dinge, die viele User von ihnen gar nicht erwarten - oder wollen, etwa:

Das muss nicht sein - hat sich auch der US-Journalist und -Programmierer Corbin Davenport gedacht und das kleine, kostenlose Tool „Just the Browser“ entwickelt. Es sammelt für etliche Browser von Chrome oder Firefox bis hin zu Edge sowie für die Betriebssysteme Linux, Windows und macOS Einstellungen in einem kleinen Konfigurationsdokument.

Nach Eingabe eines entsprechenden Befehls in der Windows-Kommandozeile (Windowstaste + R) oder im Terminal von macOS oder Linux (In den Dienstprogrammen zu finden) entfernt das «Just the Browser»-Skript:

Im GitHub-Repository von „Just the Browser“ sind außerdem alle weiteren Funktionen gelistet, sowie eine ausführliche Anleitung und Tipps, wie man auch bei Updates informiert wird - das alles aber nur in englischer Sprache.

Und wenn man es sich anders überlegt? Dann können die Einstellungen von «Just the Browser» können rückstandslos entfernt und auf Standard zurückgesetzt werden. Auch das wird in den Anleitungen anschaulich erklärt.

Bislang funktioniert die KI-Diät nur für die Webbrowser Google Chrome, Mozilla Firefox und Microsoft Edge unter Windows, macOS und Linux. Support für Mobilplattformen wie Android und iOS gibt es nicht. Entwickler Davenport weist auch darauf hin, dass es sich nicht um einen Adblocker handelt.

Und warum nicht einfach einen anderen Browser wie Vivaldi, LibreWolf, Waterfox oder Seamonkey wählen? Kann man machen, schreibt Davenport in einem Blog-Eintrag zur Veröffentlichung. Diese kostenlosen Alternativen funktionieren in der Regel genauso gut wie die großen Browser und stammen von etablierten Entwicklergemeinschaften.

Sie sind aber nicht immer für alle Plattformen verfügbar oder können nicht von allen installiert werden. Etwa auf Dienstrechnern. Gelegentlich, so Davenport, hängen die Alternativen bei Sicherheits- und Funktionsupdates auch etwas hinterher.

„Just the Browser“ soll helfen, Mainstream-Browser von unerwünschten und überflüssigen Features zu befreien - ohne dabei auf ihre existierenden Vorteile zu verzichten. (DPA)

So kommen Sie günstiger an Ihren Urlaub

Um den besten Urlaub zum besten Preis zu buchen, sind Vergleichsportale im Internet laut der Verbraucherschützerin Karolina Wojtal zwar ein Supereinstieg in die Recherche. Ehe man dort bucht, sollte der Blick aber auch direkt auf die Seiten der Hotels und Airlines gehen. Dabei zeigt sich Wojtal zufolge sehr häufig, dass man dort günstiger buchen kann oder „schlicht mehr Leistung zum selben Preis bekommt“.

Die Expertin vom Europäischen Verbraucherzentrum betont zugleich: „Nicht alles, was günstig ist, ist auch ein gutes Angebot.“ So sollte man etwa auf die Stornierungsbedingungen achten – womöglich gibt es für ein wenig mehr Geld Angebote, bei denen man das Zimmer oder den Flug bis kurz vor Reisebeginn kostenfrei absagen kann, falls etwas dazwischenkommt.

Ein Spartipp sei, lieber unter der Woche als am Wochenende zu reisen und bewusst Nebensaisonziele anzusteuern. Jetzt im Januar seien das in Europa zum Beispiel die Kanaren, Algarve oder Zypern. „Alles fantastische Ziele, mildes Wetter, wenig Touristen und deshalb eben auch niedrigere Preise.“ Wer gerne in Städte reist, kann beispielsweise Prag, Budapest oder Sevilla ins Auge fassen.

Weil die Nachfrage nach den Weihnachtsfeiertagen nachlässt, haben laut Karolina Wojtal viele Reiseanbieter im Januar Sparangebote. „Wenn ich sowieso buchen wollte, ist das super.“ Aber man sollte sich davon nicht



Wer sich für ein Nebensaisonziel entscheidet, kann bei der Reisebuchung Geld sparen.

FOTO: JENS KALAENE/DPA-MAG

treiben lassen in seiner Reiseplanung.

Dennoch gilt: Flexibel sein, ist Trumpf für alle, die bei der Reisebuchung möglichst viel mit möglichst wenig Budget wollen – günstiger ist es in der Regel außerhalb der Ferienzeiten, wie eben jetzt im Januar oder zum Beispiel auch im September zwischen den Sommer- und Herbstferien.

Ein guter Tipp:

Wer bereit ist, spätabends oder frühmorgens zu fliegen, kann ebenfalls profitieren. Flüge zu Randzeiten sind nicht so begehrt, weshalb die Tickets dafür oft weniger kosten. Mit Zug oder Fernbus statt dem Flugzeug zu reisen, schont den Geldbeutel natürlich meist noch mehr. (DPA)



FOTO: IMAGO IMAGES

Geheimtipp Bilbao: Diese Stadt im Baskenland ist ein Highlight

Kunst und **Kultur**, **Geschichte** und **Nightlife** in Spaniens sechstgrößter Stadt

Am nordöstlichen Rand von Spanien, im Baskenland, liegt Bilbao: ein Städtehighlight, das du vielleicht noch nicht auf dem Schirm hast. Dabei hat die Stadt so viel zu bieten! Ein reichhaltiges Angebot an Kunst und Kultur, Geschichte und Nightlife – und hast du schon mal vom „Bilbao-Effekt" gehört?

Knapp 350.000 Menschen leben in Spaniens sechstgrößter Stadt Bilbao. Der Fluss Nervión bahnt sich seinen Weg durch die City am prächtigen Teatro Arriaga und am weltberühmten Guggenheim-Museum vorbei.

Kilometerweit kann man hier am Ufer des Flusses auf breiten Fußgängerwegen flanieren und auch die dichte Wohnhausbebauung in unterschiedlichen Formen und Farben bewundern – von klassischer spanischer Architektur bis zu modernen Bauten. Hinter der Skyline erheben sich die grünen Hügel des Baskenlandes.



Die Plaza Nueva mit ihren hochgewachsenen Palmen, eingerahmt von Gebäuden neoklassizistischer Architektur, ist ein Besuchermagnet. FOTO: IMAGO IMAGES/ ZOONAR

Von der Industriestadt zum Kultur-Hotspot: Der „Bilbao-Effekt"

Bilbao war einst geprägt von der Schwerindustrie: Eisen- und Stahl- sowie Schiffsbau. Bis heute hat Bilbao den größten Hafen Spaniens. Wobei dieser nicht im Stadtzentrum liegt, sondern etwa 15 Kilometer flussabwärts in der Stadt Getxo.

In den 90er-Jahren strukturierte sich Bilbao um: zum spanischen Zentrum für Architektur und Kunst. Die Eröffnung des Guggenheim-Museums von Architekt Frank Gehry im Jahr 1997 markierte den Start eines neuen Zeitalters. Das Museum sorgte für einen Touristenansturm, und die Aufwertung der Stadt durch weitere architektonische Glanzleistungen folgte.

Moderne und baulich anspruchsvolle Brücken wie die Zubizuri-Brücke und die La-Salve-Brücke überspannen heute den Nervión. Die Isozaki- und Iberdrola-Türme überragen Bilbao und verleihen der Stadt eine Wolkenkratzer-Skyline. Selbst die Metro ist ein Designerstück, und zwar vom englischen Architekten Norman Foster.

Bilbaos Aufschwung wurde sogar studiert: Der „Bilbao-Effekt", die Aufwertung von Städten durch Architektur-Highlights, ist ein wissenschaftlich untersuchtes Phänomen.



Mercado de La Ribera: Schlemmerparadies am Flussufer. FOTO: IMAGO IMAGES/ZOONAR

Im Stadtzentrum ist die Kunst zu Hause

Die Kunst verhalf Bilbao zu seinem heutigen Glanz, und sie ist in den Winkeln des Stadtzentrums zu spüren: Aufregende Skulpturen, unter anderem vom Ausnahmekünstler Salvador Dalí, stehen am Flussufer, und im Bilbao Art District sind rund 30 Kunstgalerien nah aneinander angesiedelt.

Neben dem Guggenheim-Museum sind auch das Museo de Bellas Artes von Bilbao und das Schifffahrtsmuseum beliebte Anlaufpunkte für Kunst- und Kulturfans. Neben vielen weiteren Orten für zeitgenössische Kunst.

Und für eine kurze Kunst-Pause? Kannst du dich dem Konsum hingeben – Bilbao bietet vielfältige Einkaufsmöglichkeiten für Shopping-Fans, mit Geschäften bekannter Kleidungsketten bis hin zu von Einheimischen geführten Concept-Stores.

Pintxos und Plätze in Bilbao

Prächtige Plätze bauen, das haben die Spanierinnen und Spanier drauf, und so ist es auch in Bilbao: Der Plaza Nueva mit seinen hochgewachsenen Palmen, eingerahmt von Gebäuden neoklassizistischer Architektur, ist ein Besuchermagnet. Hier reihen sich Restaurants, Bars und Cafés aneinander.

Die Spezialität: Pintxos – eine typische Mahlzeit des Baskenlandes. Pintxos sind kleine Speisen, mit einem Spieß zusammengehalten, oft auf Brot – Fisch, Oliven, saure Gurken, Champignons, Serrano-Schinken übereinandergestapelt ... hier kommen alle Reisenden kulinarisch auf ihre Kosten.

Anders als Tapas werden Pintxos nicht kostenlos zu einem Getränk serviert, sondern werden separat dazu bestellt.

Die Highlights der „Siete Calles"

Pintxos-Restaurants sind in der ganzen Stadt verteilt, nicht zuletzt in der Altstadt von Bilbao, den „Siete Calles" oder auch „Casco Viejo". Hier kann man hervorragend an historischen, bunten Häusern vorbeischlendern und im Herzen der Altstadt unter anderem die gotische Kathedrale aus dem 13. Jahrhundert bewundern.

Die Markthalle Mercado de la Ribera im Art-decó-Stil ist ein weiteres Highlight der Altstadt. Einer der größten überdachten Märkte Europas! Besucherinnen und Besucher, aber auch Einheimische schlemmen sich hier durchs breite, frische Angebot an Lebensmitteln und Speisen oder erledigen ihre Einkäufe.

Abends ändert sich das Gesicht der Altstadt, die Bars erwachen mit Licht und Musik und das Nachtleben von Bilbao beginnt.

Biskaya-Brücke: Die älteste Schwebefähre der Welt

Zu einem Besuch in Bilbao gehört auch ein Ausflug nach Portugalete beziehungsweise Getxo – etwa 15 Kilometer den Fluss hinunter, Richtung Meer. Die weltberühmte Biskaya-Brücke verbindet die beiden niedlichen Orte miteinander. Das mächtige rote Bauwerk gehört zum Unesco-Weltkulturerbe.

Entweder lässt du dich mit dem Fahrstuhl in 45 Meter Höhe bringen und spazierst über einen Holzweg ans andere Ende der Brücke. Oder du steigst unten in die Schwebefähre ein, die an langen Stahlseilen knapp übers Wasser gleitet und dich ans gegenüberliegende Ufer bringt.

Wo geht's in Bilbao zum Strand?

Nach der Fahrt mit der Schwebefähre bist du bereits auf der „richtigen" Seite, wenn du schnell an einen Strand willst. Die Strände Las Arenas und La Bola bei Getxo sind einen Besuch wert, wenn du bei deinem Städtetrip Sand unter den Zehen spüren willst.

Bei Getxo und Portugalete mündet der Nervión langsam ins Meer. Am Rande des Flusses sitzen die Spanierinnen und Spanier bis spätabends in den Bars und atmen die von der Biskaya kommende Meeresbrise ein.

Hast du nun Lust bekommen auf die Stadt im hohen Norden Spaniens? Bilbao heißt dich mit baskischer Herzlichkeit und seinen vielen Gesichtern willkommen.

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

Braunschweiger City im Umbruch?

Das **Warum** findest du bei uns!





Jetzt scannen

rnd Braunschweig

Kassenband-Knigge: Muss der Warentrenner sein?

Ein kurzer Moment der Unaufmerksamkeit, ein fehlendes Plastikstäbchen - und schon liegt Spannung in der Luft. Der Warentrenner auf dem Kassenband ist klein und unscheinbar, und trotzdem erstaunlich konfliktträchtig. Für die einen ist es ein Akt der Höflichkeit, ihn hinter seine Einkäufe zu platzieren, für die anderen eine lästige Nebensache. Doch wer ihn nicht benutzt, riskiert nicht selten missliebige Blicke. Aber warum eigentlich? Gibt es eine Pflicht, ihn zu benutzen oder ist das nur eine Frage des guten Tons?

Eher letzteres. Dem Berliner Rechtsanwalt Roosbeh Karimi zufolge gibt es keine Regelung in den Geschäftsbedingungen der Märkte, die die Nutzung eines Warentrenners vorschreibt. „Eine gesetzliche Pflicht gibt es ohnehin nicht." Es handelt sich also um eine reine Gepflogenheit.

Juristisch sei man Karimi zufolge lediglich dazu verpflichtet, sich am Kassenband so zu verhalten, dass es nicht zu Missverständnissen oder Verwechslungen kommt - etwa indem man ausreichend Abstand zwischen den eigenen Produkten und den Einkäufen des Kassenbandnachbarn hält.

Aber wie kommt es dann, dass Menschen verstimmt reagieren, wenn der Warentrenner nicht zum Einsatz kommt? „Weil sich die Nutzungserwartung sozusagen als ungeschriebene Regel eingebürgert hat", schätzt Roosbeh Karimi. „Wird der Warentrenner nicht genutzt, darf das somit berechtigt als unhöflich verstanden werden" - zumindest, solange das Kassenband von mehr als einer Person genutzt wird.

Am Ende ist der Einsatz eines Warentrenners also vor allem eines: eine Geste des Respekts und eine Einladung zu einem entspannteren Miteinander an der Kasse. Wer diesen kleinen Handgriff vornimmt, macht darum zumindest nichts falsch. (DPA)



Der Warentrenner sorgt am Kassenband immer wieder für Konflikte. FOTO: SVEN HOPPE/DPA/DPA-MAG



5426801_002426

Wärmepumpen-Strom: Einigen Nutzern winkt Rückerstattung

Hängt Ihre Wärmepumpe an einem separaten Stromzähler? Dann können Sie sich für diesen Teil des im Haushalt verbrauchten Stroms für das Jahr 2025 rückwirkend zwei Strompreis-Umlagen erstatten lassen, teilt die Verbraucherzentrale NRW mit.

Konkret geht es um die sogenannte KWKG-Umlage sowie die Offshore-Netzumlage, die zusammen und inklusive Mehrwertsteuer 1,301 Cent je Kilowattstunde des Strompreises ausmachen. Für ein Einfamilienhaus mit einem durchschnittlichen Wärmepumpen-Stromverbrauch von 6.000 Kilowattstunden könne sich so eine Entlastung von etwa 78 Euro ergeben, sagt Thomas Zwingmann, Energieexperte der Verbraucherzentrale NRW.

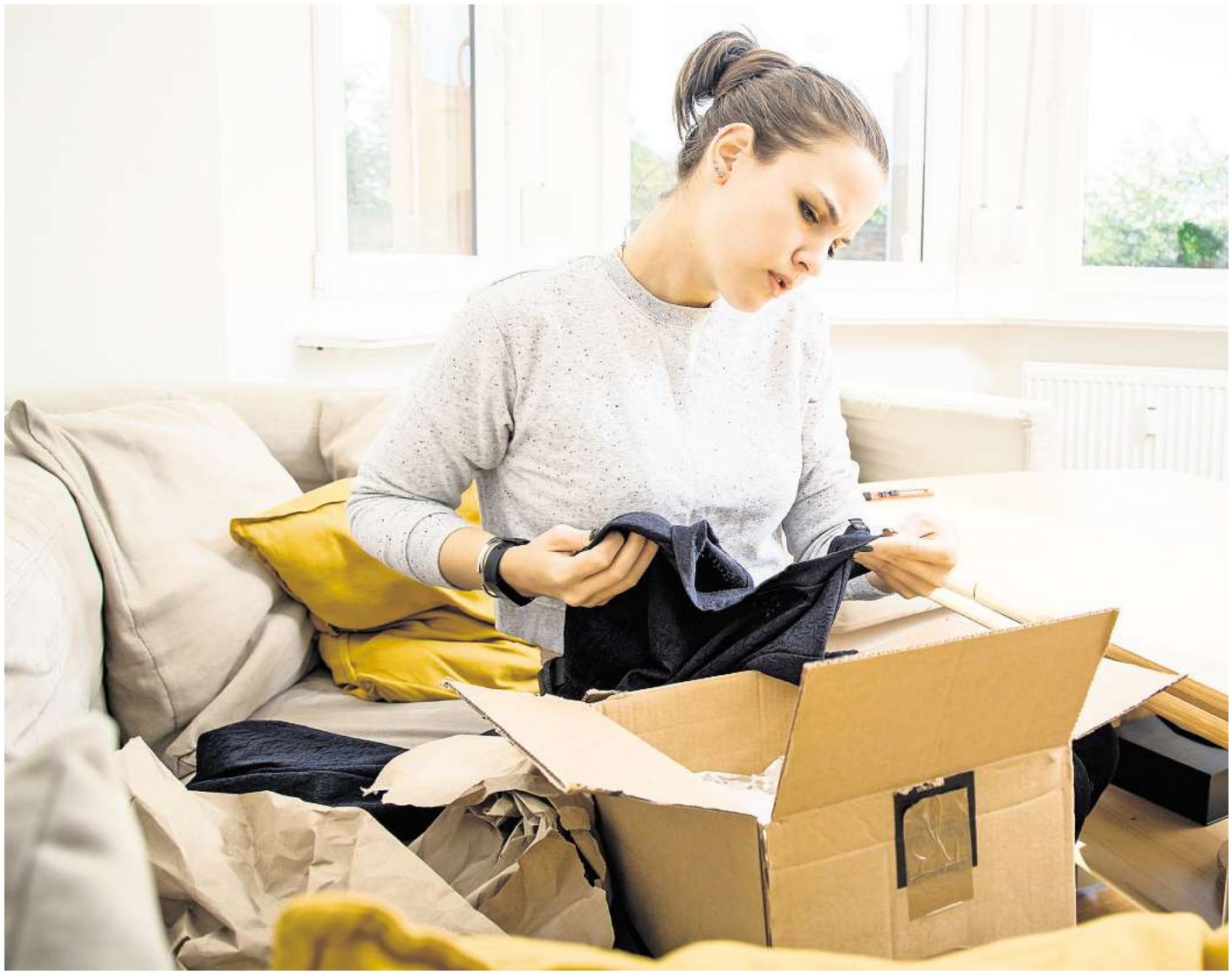
Um den Anspruch rechtzeitig geltend zu machen, müssen Verbraucherinnen und Verbraucher aber spätestens einige Tage vor dem Stichtag des 28. Februars aktiv werden und die Stromkosten-Erstattung formlos bei ihrem Energieversorger beantragen.

Der Verbraucherzentrale zufolge halten viele Anbieter dafür entsprechende elektronische Formulare oder Musterbriefe bereit. Der Stromversorger ist dann seinerseits dazu verpflichtet, dem zuständigen Netzbetreiber bis Ende Februar den Befreiungsanspruch anzuzeigen. (DPA)



Frist nicht verpassen: Wer den Wärmepumpen-Strom separat misst, kann sich Geld vom Stromanbieter zurückholen. FOTO: DANIEL MAURER/DPA-MAG

Auf Nummer sicher beim Einkaufen im Netz



Das hab' ich doch so nicht bestellt! - Wenn der Händler das anders sieht und nicht nachbessern will, kann das ein Käuferschutzfall sein.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-MAG

Die bestellten Kopfhörer haben gar keine Geräuschunterdrückung, obwohl das in der Beschreibung stand. Das neue Kaffeeservice erreicht den Käufer als Scherbenhaufen. Der Mietwagenbroker geht pleite, und die vorausbezahlte Buchung ist futsch. Oder das bezahlte Smartphone wird einfach nicht geliefert? In solchen Situationen ist guter Rat teuer, wenn Verkäufer oder Anbieter sich wegducken. In solchen Situationen schlägt aber auch die Stunde der Käuferschutzprogramme.

Käuferschutz ist beim Onlineshopping öfter einfach automatisch mit dabei als viele vielleicht denken würden - so wie bei Kreditkartenanbietern in Gestalt des sogenannten Chargeback-Verfahrens. Und häufig ist der Schutz sogar kostenlos, etwa bei Kreditkarten, Bezahldiensten, Onlinemarktplätzen oder bestimmten Onlineshops. Bei Kleinanzeigenportalen muss man hingegen pro Einkauf oft einen gewissen Aufpreis für die Absicherung zahlen, der von der Höhe des Kaufpreises abhängig ist.

Wie genau Käuferschutz funktioniert und was man dabei beachten sollte, weiß Stephanie Pallasch von der Stiftung Warentest: Die Juristin hat dort einen Test von Käuferschutzprogrammen geleitet.

Stephanie Pallasch: Käuferschutz kann mit verschiedenen Dingen verbunden sein. Zum einen kann der Käuferschutz an eine Einkaufsplattform geknüpft sein. Das ist zum Beispiel der Fall, wenn man bei Amazon oder bei Ebay einkauft.

Zum anderen kann der Käuferschutz auch an ein Zahlungsmittel geknüpft sein. Das ist etwa der Fall, wenn man mit Paypal bezahlt oder auch mit einer Kreditkarte.

Und dann gibt es noch die Möglichkeit, dass der Käuferschutz an den Onlineshop selbst geknüpft ist. Da gibt es bestimmte Siegel, die sich Onlineshops geben, beziehungsweise für die sie sich zertifizieren lassen. Und mit denen ist dann ein Käuferschutz verbunden.

Pallasch: Der Käuferschutz kann grundsätzlich für drei Kategorien von Konfliktfällen relevant sein. Einmal, wenn die bestellte Ware gar nicht geliefert wird. Das heißt: Ich habe etwas bestellt, auch schon bezahlt und es kommt einfach nicht an.

Oder ich mache zu Hause das Paket auf und da ist entweder was ganz anderes drin als das, was ich bestellt habe oder es ist sogar defekt - und das wird nicht anerkannt vom Verkäufer.

Die dritte Möglichkeit ist, dass ich eine Ware zurückschicke. Das heißt, ich mache von meinem Widerrufsrecht gebraucht, was ich beim Onlineshopping habe, schicke die Ware zurück - und obwohl ich sie zurückgeschickt habe, bekomme ich das Geld vom Verkäufer nicht erstattet.

Pallasch: Man muss auf bestimmte Kleinigkeiten achten. Wenn ich als Käufer zum Beispiel eine Ware mit Paypal bezahle, gibt es zwei verschiedene Funktionen: Einmal Geld an Freunde und Familie senden und einmal Geld für Waren und Dienstleistungen zahlen. Der Käuferschutz bei Paypal besteht nur, wenn ich Waren und Dienstleistungen wähle.

Verkauft man allerdings privat auf Plattformen wie Kleinanzeigen oder Ähnliches, dann wollen die Verkäufer gerne immer die Variante Freunde und Familie haben, und zwar aus dem Grund, dass sie dann eben keine Gebühren zahlen für die Zahlung. Wenn man sich als Käufer darauf einlässt, muss man sich aber eben darüber im Klaren sein, dass dann auch kein Käuferschutz besteht.

Ein anderer Fehler, der schnell passieren kann, ist, dass man beim Zurückschicken von Ware eine möglichst billige Rücksendung wählt, weil zum Beispiel der Verkäufer nicht für die Kosten der Rücksendung aufkommt. Auch hier kann man in eine Falle tappen. Man muss nämlich die Ware so zurückschicken, dass es eine Sendungsverfolgung gibt. Nur dann kann man nachweisen, dass man die Ware auch tatsächlich zurückgeschickt hat und auch nur dann gibt es einen Anspruch auf den Käuferschutz. (DPA)



Sasha auf der Verleihung «Goldene Bild der Frau» im Stage Theater an der Elbe.

FOTO: CHRISTIAN CHARISIUS/DPA

Sänger Sasha bringt sein Kind mit Golfcart zur Schule

Berlin. Sänger Sasha bringt sein Kind auf ungewöhnlichem Weg zur Schule - nämlich mit dem Golfcart. Der Sänger hat nämlich keinen Führerschein. „Ich habe den Führerschein als 17-Jähriger angefangen und nie die Prüfung gemacht, weil mir immer wieder das Geld ausging“, sagte er der „Neuen Osnabrücker Zeitung“. Irgendwann habe er keine Lust mehr gehabt und dann Karriere gemacht.

Mit dem Golfcart könne er den Weg zur Schule überbrücken. „Es hat eine Straßenzulassung, fährt zum Leidwesen der anderen Verkehrsteilnehmer aber nur 25 km/h.“ Er überlege allerdings seit 20 Jahren, ob er den Führerschein nicht doch noch machen solle. „Meine Frau weist mich in regelmäßigen Abständen darauf hin, dass ich das versprochen habe.“ (DPA) Foto: Christian Charisius/dpa

STELLENANGEBOTE ALLGEMEIN

Renneberg
Fachärzte für Allgemeinmedizin

Hausarztpraxis Renneberg

Eichstraße 5 • 31241 Ilsede • Tel: 05172/129360

Medizinische/n Fachangestellte/n
(m/w/d)
gerne auch Wieder- oder Quereinsteiger, wie Gesundheits- und Krankenpfleger/-innen
in Voll- oder Teilzeit.

Wir suchen für unser motiviertes und qualifiziertes Praxisteam **ab sofort** Verstärkung.

Ihre Bewerbung wird vertraulich behandelt.

Bitte richten Sie diese an
info@praxis-renneberg.de

6052901_002426

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:

- Salzgitter Bad
- Immendorf

hallo SALZGITTER wochenende

5842201_002426

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

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

hallo wochenende

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

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

5447301_002426

Dach/Reparatur/Flachdach wir haben Zeit. ☎ 05341/8865464 oder ☎0176/80702644

Sanierung 10%: Dach/Dachrinnen/ Fassaden/Carport/Garagen, Reparatur, Termine frei ☎ (0157) 33 37 07 99

6064501_002426

ELEKTRIKER

Biete Elektrokarb. ☎05171-7727537

GÄRTNER

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

4463701_002426

GEBÄUDE- & FENSTERREINIGUNG

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

Unsere Fashion Week ist hier.
Unsere Jobs gleich nebenan.

Jobs für NIEDERSACHSEN



Jetzt Job finden unter:
www.jobsfuerniedersachsen.de

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

VERKAUF ALLGEMEIN

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

ANTIQUITÄTEN VERKAUF

Antik Galerie Braunschweig, www.biedermeier.co

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

MÖBELTRANSPORTE

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

5720501_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



BEKANNTSCHAFTEN ALLGEMEIN

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

KONTAKTANZEIGEN



6057501_002426

IMMOBILIENMARKT GESUCHE

EIGENTUMSWOHNUNGEN

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

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

Gemeinde haftet nicht für geplatzte Reifen



Flickenteppich und Kraterlandschaften: Nicht immer ist der Straßenbelag ideal - welche Pflicht hat die Gemeinde, Gefahren abzuwenden?
FOTO: FEDERICO GAMBARINI/DPA

Gemeinden müssen Straßen frei von Gefahren halten – Stichwort Verkehrssicherungspflicht. Doch wo sind die Grenzen und wann fängt die Verantwortung des Autofahrers an?

In jedem Fall dient die Sicherungspflicht nicht dazu, dass Verkehrsteilnehmer das „allgemeine Lebensrisiko" auf die Gemeinden abwälzen können, heißt es in einem Urteil des Landgerichts Flensburg.

Ein Autofahrer wollte dabei Schadenersatz von einer Gemeinde, weil er sich in Bruchstellen am Straßenrand zwei Reifen platt gefahren hatte. Doch das Gericht wies ihn ab. Es sei zu erkennen gewesen, dass die Straße in weiten Teilen nicht befestigt und der äußere Straßenrand nicht stabil sei. Entsprechend hätte er langsamer fahren müssen, als er dem Gegenverkehr dorthin auswich.

„Eine Pflichtverletzung beginnt grundsätzlich erst dort, wo auch für den aufmerksamen Verkehrsteilnehmer eine Gefahrenlage überraschend eintritt und nicht rechtzeitig erkennbar ist", schreibt das Landgericht in den Leitsätzen seines Urteils, auf das der ADAC hinweist. (Az.: 2 O 90/25)

Der Mann war wegen eines entgegenkommenden Autos auf dem rechten asphaltierten Rand weitergefahren - dabei gab es einen lauten Knall: Beide Reifen an der rechten Seite platzten, zudem wurde die Felge beschädigt. Der Schaden: 1.400 Euro. Diesen Betrag wollte der Fahrer von der Gemeinde erstattet bekommen. Sein Argument: Die Gemeinde hätte die Verkehrssicherungspflicht verletzt.

Die Bruchstellen wären am rechten Straßenrand gewesen – in einer Größe von 13 bis 15 Zentimetern. Auch das danebenliegende ausgewaschene Bankett mit – erkennbaren – tiefen Schlaglöchern wäre nicht in einem befahrbaren Zustand gewesen, lauteten seine Argumente.

Der Autofahrer vertrat die Ansicht, die Gemeinde wäre verpflichtet gewesen, die Bruchstellen zu reparieren oder vor ihnen zu warnen. Das sah die betroffene Gemeinde ganz anders: Die Straße stand unter regelmäßiger Kontrolle und die Schäden wären erkennbar gewesen. Die Sicherungspflicht sah sie nicht verletzt. Deshalb ging die Sache vor Gericht.

Im Detail führte das Gericht aus: Ja, die entsprechenden Vorschriften nehmen die Gemeinde zwar grundsätzlich in die Pflicht, die Verkehrsflächen von Gefahren freizuhalten. Sie muss im Rahmen des Zumutbaren alles tun, auf solche Gefahren zu reagieren, um die Verkehrsteilnehmer zu schützen.

Aber: Sie muss nicht für alle erdenkbaren Möglichkeiten Vorsorge treffen. Eine absolute Gefahrlosigkeit kann nicht eingefordert werden.

Der zuständige Bauhof führte drei bis vier Kontrollen im Jahr an der Straße durch, die letzte zwei Wochen vor dem Unfall. Das wertete das Gericht dahingehend, dass alles Zumutbare getan worden wäre.

In diesem Fall sei außerdem für einen ortsunkundigen Fahrer, wie den Kläger, erkennbar gewesen, dass es sich um eine in weiten Teilen unbefestigte Straße handelte. Sie war bei Gegenverkehr erkennbar nur mit reduziertem Tempo zu befahren. Laut Gericht war auch zu erkennen, dass der äußere Rand nicht genügend stabil war. Mit Abbruchkanten musste man rechnen.

Der Mann hätte in dem Fall die schadhafte Stelle also selbst erkennen können. Deshalb wurde seine Klage abgewiesen. (DPA)

Wohngebäudeversicherung: Was Käufer und Erben wissen sollten



Wohnung oder Haus erworben? Dann geht zunächst auch die Wohngebäudeversicherung des Vorbesitzers auf Sie über.
FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-MAG

Haus ge- oder verkauft? Dann brauchen Sie oder der neue Eigentümer Ihrer Immobilie sich vorerst keine Sorgen um den Versicherungsschutz des Hauses oder der Wohnung zu machen. Denn bei einem Eigentumsübergang geht auch die Wohngebäudeversicherung auf den neuen Eigner über. So sieht es das Gesetz vor. Das soll einen nahtlosen Versicherungsschutz gewährleisten und verhindern, dass Eigentümerinnen und Eigentümer durch unvorhersehbare Gefahren in finanzielle Not geraten.

Neue Eigentümer sind deswegen aber nicht auf Gedeih und Verderb auch in Zukunft dem Tarif des Vorgängers ausgeliefert. Ihnen steht nach dem Kauf ein Sonderkündigungsrecht zu, entweder sofort oder zum Ende des Versicherungszeitraums - je nachdem, was der Vertrag vorsieht. Ein Blick ins Kleingedruckte oder eine Nachfrage beim jeweiligen Anbieter bringen Klarheit.

Im Erbfall gilt dem Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft zufolge hingegen kein Sonderkündigungsrecht. Mit Annahme der Erbschaft treten Erben automatisch in die Rechte und Pflichten des Erblassers ein - und können daher nur ordentlich zum Ende der Vertragslaufzeit kündigen. (DPA)



Ein **ZUHAUSE** zum Leben.

HIER DARF MAN ANKOMMEN.

Im Landhaus Herbstblüte gehört das Leben in all seinen Facetten zum Alltag: Momente voller Lebensfreude ebenso wie gemeinsames Innehalten und Trauern. Alles, was das Leben mit sich bringt, hat bei uns seinen Platz.

Unser Haus ist eine Gemeinschaft aus Bewohnerinnen und Bewohnern, Mitarbeitenden sowie Angehörigen. Die schönen Momente, die wir auch im Pflegealltag bewusst schaffen, genießen wir gemeinsam. In schwierigen Situationen unterstützen wir uns gegenseitig, sind füreinander da und geben einander Halt.

Wir möchten, dass Sie sich wohlfühlen. Unser Haus bietet 99 gemütliche Einzelzimmer und ebenso schöne Doppelzimmer sowie 3 Komfortzimmer und 6 Rollstuhlzimmer. Selbstverständlich verfügen alle Zimmer über Dusche, WC, Telefon- und Fernsehanschluss sowie ansprechende Möbel in einer modernen Wohnatmosphäre.

Das Haus selbst ist in 3 großzügige Wohnbereiche unterteilt. Jeder dieser Bereiche hat seinen eigenen Gemeinschaftsraum mit behaglichen Sitzecken und Fernsehgeräten. So bietet sich immer Gelegenheit für ein Schwätzchen – und dennoch genug Raum, um auch mal für sich sein zu können. Von unseren 2 großzügigen Terrassen, dem Restaurant und vielen Zimmern aus, schweift Ihr Blick auf die Grünanlage.

Aktuell können wir neue Bewohner und Bewohnerinnen aufnehmen.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch – vereinbaren Sie jetzt einen Termin!

Telefon:
05344/953970



Nadine Schneid
Einrichtungsleitung

Ein **ARBEITSPLATZ** mit Herz.

HIER DARF MAN BLEIBEN.

Arbeiten bei uns bedeutet, in einer hyggeligen Atmosphäre Verantwortung zu übernehmen, Vertrauen zu genießen und sich weiterzuentwickeln. Hier können Sie Ihre Ideen, Wünsche und Kritik einbringen, während wir zusammen lachen, feiern, Spaß haben und gefordert sowie gefördert werden. Gemeinsam schaffen wir einen Ort, an dem Arbeiten Freude macht.

- **Sicherer Arbeitsplatz**
- **Faire und transparente Vergütung**
- **Teamorientierte Arbeitsatmosphäre**
- **Flexible Arbeitszeitmodelle**
- **Weiterentwicklungsmöglichkeiten**
- **Bezuschusstes Mitarbeiteressen**
- **JobRad als Mobilitätsangebot**

Wir suchen unsere Mission teilen, die Lebensqualität unserer Bewohner zu verbessern. Bei uns erhalten Sie nicht nur einen Job, sondern eine Chance, sich persönlich und beruflich weiterzuentwickeln. Wir bieten Ihnen sichere Teamstrukturen, Fortbildungsmöglichkeiten und die Chance, Ihre Fähigkeiten in einem dynamischen Umfeld einzusetzen. Werden Sie Teil unserer Mission und gestalten Sie mit uns eine Zukunft, in der Wohlbefinden und Hygge im Mittelpunkt stehen.

Wir suchen
Pflegefachkräfte & Pflegehelfer

SCHNELL & UNKOMPLIZIERT?!
QR Code
scannen und bewerben

HERBSTBLÜTE
Wohnen & Pflegen

Landhaus Herbstblüte
Wohnen & Pflegen GmbH

Brucknerstraße 26
38268 Lengede

Tel: 0 53 44 95397-700

info@landhaus-herbstbluete.de
www.landhaus-herbstbluete.de

5447701_002426