hallo SALZGITTER wochenende

LACKIERMEISTER-INNUNG
LACKIERERE I
M. WIECZOREK
Meisterbetrieb
Ottostraße 12
38259 Salzgitter
Telefon 0 53 41 - 3 11 97
www.lackiererei-wieczorek.de
35903901_002425

08 ❖ 45. Jahrgang · 14. Februar 2026 www.hallosalzgitter.de Zustellung hallowochenende.de/zeitung-nicht-erhalten/ Geschäftskunden (05171) 406-168 Kleinanzeigen (0800) 1234-906 Redaktion (05171) 406-134

Für ein friedliches Miteinander

Die **Grund- & Hauptschule am Gutspark** ist jetzt eine „Schule ohne Rassismus“

Salzgitter-Flachstöckheim. Die Grund- Hauptschule am Gutspark in Flachstöckheim ist eine „Schule ohne Rassismus“ und eine „Schule mit Courage“. Das hat sie nun schriftlich. In der Aula hat Olivia Klimont von der AWO Goslar, die in der Region das Netzwerk der Schulen gegen Rassismus betreut, ein Türschild an Rektorin Sarah Kahlmann übergeben. Mit dabei war nicht nur Autor und Projektpate Faadi Saad, sondern auch Bernd Koltrowitz und Nicolas Knut vom Opferverein Weißer Ring.

Die Intention kam aus der Schule selbst. „Wir freuen uns sehr darüber, dass dieses Vorhaben über unserem Schülerrat angeregt wurde“, findet Caroline Gratz, Diplom-Sozialpädagogin an der Schule. Von den 220 jungen Wählerinnen und Wählern stimmten mehr als 86 Prozent dafür, sich um den Titel zu bewerben. Der Berliner Kinder- und Jugendbetreuer Fadi Saad, der bundesweit zu den gefragten Referenten gehört, wenn es um die Themen Integration, Gewaltprävention und Zivilcourage geht, wird der Schule mit seinem Know-how zur Seite stehen. Nach dem offiziellen und feierlichen Auftakt folgte die Arbeit in Stationen. Unter anderem entstand eine große „Wünschewand“ aus Bildern und Worten. „Wir möchten andere ermutigen, über dieses Projekt oder über die Thematik nachzudenken“, sagt Caroline Gratz. Die Probleme sind für sie allgegenwärtig und somit anhaltend wichtig.

„Ein friedvolles Miteinander und einen sicheren Halt für alle“, wünscht sich Rektorin Sarah Kahlmann. Mit der heilen Welt wie in Bullerbü hat die Bildungsstätte am Gutspark wenig zu tun, auch wenn sie als kleine Schule für manchen so wirkt. „Die Probleme sind aber die gleichen wie an den großen Schulen.“ Die Schülerinnen und Schüler auf einen guten Weg bringen, ihnen Werte zu vermitteln, nennt Sarah Kahlmann als Ziele der Arbeit. Oft fehle dabei die Hilfe der Erziehungsberechtigten. Die Schulleiterin hat eine steigende Gewaltbereitschaft und fehlende Umgangsformen bei den Kindern ausgemacht. Das werde ihnen vorgelebt oder sie entdeckten es in den Medien.

Beleidigen und beschimpfen betrachten demnach viele als normal. Zwar dürfen die Mädchen und Jungen ihre Handys mitbringen, aber diese bleiben in der Schule aus. „Trotzdem finden sie Lücken“, berichtet die Rektorin. Für die Lehrerinnen und Lehrer aber kein Grund, den Kopf in den Sand zu stecken. In der Zeit von Klasse 1 bis Klasse 9 lasse sich einiges bewegen, meint Sarah Kahlmann. „Jeder soll sich hier wohl fühlen und gerne herkommen.“



Offizieller Start in Flachstöckheim: Bernd Koltrowitz (links) und Nicolas Knut (rechts) vom Weißen Ring übergeben mit Projektleiter Fadi Saad und Regionalkoordinatorin Olivia Klimont von der AWO Goslar das Schild an Rektorin Sarah Kahlmann. FOTO: SZ-PA/RK

trinkgut
GM Willeke GmbH
Gültig vom 16.02. – 21.02.26
Öffnungszeiten: Mo-Sa 8-20 Uhr
Am Pfingstanger 8 • SALZGITTER-BAD
Berliner Str. 142 • SZ-LEBENSTEDT

Kulmbacher Edelherb
Kasten = 20 x 0,5 l
(1 l = € 1.30)
zzgl. € 3.10 Pfand
12.99

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

Paulaner Spezi o. Limo
versch. Sorten
Kasten = 20 x 0,5 l
(1 l = € 1.10)
zzgl. € 3.10 Pfand
10.99
Vorteilspreis 9.99 € mit der trinkgut App (1 l = € 1.00)

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

Maisel's Weisse
versch. Sorten
Kasten = 20 x 0,5 l
(1 l = € 1.60)
zzgl. € 3.10 Pfand
15.99

Black Forest Mineralwasser
versch. Sorten
Packung = 6 x 1 l
(1 l = € 0.44)
zzgl. € 1.50 Pfand
3.99

Vilsa Mineralwasser
versch. Sorten
Kasten = 12 x 1 l
(1 l = € 0.46)
zzgl. € 3.30 Pfand
5.49
BONUSKARTE 5 Kästen kaufen = 6. Kasten GRATIS* *zzgl. Pfand

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

Capri-Sun
versch. Sorten
Packung = 10 x 0,2 l
(1 l = € 1.50)
2.99
Vorteilspreis 2.77 € mit der trinkgut App (1 l = € 1.39)

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

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

Doppio Passo
versch. Sorten
0,75 l Flasche
(1 l = € 6.65)
4.99

Irrtum vorbehalten • Abbildungen nicht verbindlich • Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen! • Nur solange der Vorrat reicht! • KW 08/26
5515301_002426

Sieben auf einen Streich

Die Stadt Salzgitter ehrt **Persönlichkeiten** mit der Medaille in Gold

Salzgitter. Sieben auf einen Streich. So ließe sich der Stadtempfang im Ratskeller in Salzgitter-Bad zusammenfassen, bei dem sieben Persönlichkeiten ausgezeichnet wurden mit der Stadtmedaille in Gold. Oberbürgermeister Frank Klingebiel begrüßte die rund 100 Gäste mit einem Zitat des ehemaligen Bundeskanzlers Konrad Adenauer: „Ehrungen, das ist, wenn die Gerechtigkeit ihren guten Tag hat." Die Würdigungen teilte er sich mit den Bürgermeistern Stefan Klein und Christian Striese.



Gruppenbild mit allen Geehrten und Laudatoren: Zweiter Bürgermeister Christian Striese, Adrian Polewka und Damian Polewka (stellvertretend für die Band nullbock), Elke Behmer-Geisler, Rosemarie Hinrichs, Sabine Genther, Claus Griesbach, Oberbürgermeister Frank Klingebiel, Monika Metze, Rainer Kreismer und Erster Bürgermeister Stefan Klein. FOTO: SZ-PA/RK

Claus Griesbachs ehrenamtliche Lebensleistung ist seit 1998 die Rettung des vor der Schließung stehenden gewerblichen CINEMA durch Ehrenamtliche, die in der Not einfach angepackt haben. Er habe kurzerhand das Bürgerkino mit gegründet. „Freiwillig, aus tiefer Überzeugung und mit großer Leidenschaft und Kreativität", lobte Frank Klingebiel. Es sei zu seinem zweites Zuhause geworden, das Claus Griesbach hege und pflege und „mit viel Herzblut fit für die Zukunft macht".

Stefan Klein hielt die Laudatio für Monika Metze, die Gründungsmitglied der Hospiz-Initiative war und der die Kinder- und Jugendtrauerarbeit besonders am Herzen liegt. „Menschen in herausfordernden Lebenslagen etwas Gutes zu tun, war und ist ihr Anliegen. Sie möchte helfen, fördern und unterstützen, und das zusammen mit ihren Mitstreiterinnen und Mitstreitern."

In der Ehrung Sabine Genthers brachte Christian Striese deren Einsatz als Leiterin des SOS-Mütterzentrums in einem Satz auf den Punkt: „Gemeinsam handeln für unsere MüZe-Familie, die Gemeinschaft und das Miteinander in Salzgitter." Sie war 20 Jahre Leiterin und hat die Einrichtung maßgeblich weiterentwickelt. „Es war ihr eine Herzensangelegenheit und Berufung."

Die vierte Stadtmedaille ging an Elke Behmer-Geisler. Sie habe „die DNA unserer Stadt im Blut", sagte der OB. Sie setze sich seit 35 Jahren „leidenschaftlich, vehement und durchsetzungsstark als Betriebsratsmitglied und schon knapp 50 Jahre als IG Metallerin" für die Interessen der Belegschaft und die Standortsicherung des MAN-Werkes ein. „In Krisenzeiten, wenn es um die Existenzen der Menschen und des Unternehmens ging, ist unsere Preisträgerin auch über ihre Belastungsgrenze hinausgegangen."

Rainer Kreismer leitet seit 1997 den Fanfarenzug der Freiwilligen Feuerwehr Gebhardshagen. „Mit Elan und Kompetenz hat den Fanfarenzug wieder neu aufgebaut. Er ist Kopf, Herz und Taktgeber des Fanfarenzuges, der musikalischer Botschafter für unsere Stadt ist und viele Menschen mit seiner Musik glücklich macht", betonte Stefan Klein.

Musikalisch geprägt war auch die sechste Ehrung mit der Stadtmedaille, die an die Punkrock-Band nullbock verliehen wurde und damit eigentlich an vier Personen ging. Adrian und Damian Polewka nahmen die Auszeichnung entgegen auch für ihre Kollegen Andre Bormann und Peter Moryc. Mehr als 100.000 Euro erspielte die 1998 gegründete Gruppe für wohltätige Zwecke, für kranke Kinder, das Hospiz, das Frauenhaus, die Knochenmarkspenderdatei, den Verein „Wir helfen Kindern", die Wärmestube, das Tierheim und viele mehr. Christian Striese hob die Benefiz-Rolle hervor: „Seit 2002 tretet ihr fast ausschließlich für gute Zwecke auf. Ein gekühltes Bier bei den Auftritten ist euch wichtiger als das große Geld."

Die siebte Ehrung erhielt Rosemarie Hinrichs als Gründerin und stellvertretende Vorsitzende der BUND-Kreisgruppe Salzgitter sowie für ihren knapp 25 jähriges Einsatz im Rat und Ortsrat Nordwest. Frank Klingebiel würdigte ihr Wirken und betonte: „Sie ist eine leidenschaftliche, kompetente und starke Stimme gegen Schacht Konrad und für Frieden, Demokratie, ökologische Bildung und nachhaltiges Handeln." Seit drei Jahrzehnten gelte ihr ehrenamtlicher Einsatz den Menschen in Salzgitter und der Natur. „Das ist lobenswert und vorbildlich."

Getränkeland Sander
Salzgitters großer Getränkemarkt · Riesenauswahl auf ca. 1300 m²

Einbecker Brauherren	12.99	WOLTERS Pilsener und Landbier	11.99
20× 0,33 l, 1 l = 1,97 €	+ 3,10 € Pfand	30× 0,33 l, 1 l = 1,21 €	+ 3,90 € Pfand
König Pilsener Pilsener	14.99	Kulmbacher Pilsener	13.99
24× 0,33 l, 1 l = 1,89 €	+ 3,42 € Pfand	24× 0,33 l, 1 l = 1,77 €	+ 3,42 € Pfand
20× 0,50 l, 1 l = 1,50 €	+ 3,10 € Pfand	20× 0,50 l, 1 l = 1,40 €	+ 3,10 € Pfand
Seit 1634 Paulaner verschiedene Weizenbiere	16.99	Krombacher verschiedene Sorten	15.99
20× 0,50 l, 1 l = 1,70 €	+ 3,10 € Pfand	24× 0,33 l, 1 l = 2,02 €	+ 3,42 € Pfand
		20× 0,50 l, 1 l = 1,60 €	+ 3,10 € Pfand
Vilsa Brunnen Classic, Medium und Naturell	5.99	Bad Harzburger Brunnen, Medium und Naturell	4.99
12× 1 l, 1 l = 0,50 €	+ 3,30 € Pfand	12× 0,75 l, 1 l = 0,55 €	+ 3,30 € Pfand
Altenauer verschiedene Sorten	15.99	Extaler Mineralquell Brunnen, Medium, Classic	3.99
20× 0,33 l, 1 l = 2,42 €	+ 4,50 € Pfand	12× 0,70 l, 1 l = 0,48 €	+ 3,30 € Pfand
		12× 0,75 l, 1 l = 0,44 €	+ 3,30 € Pfand

Wir vermieten für Ihre Feiern und Feste
Zapfanlagen, Schankwagen, Kühlwagen, Tresen,
Stehtische und Bierzeltgarnituren.

Abholpreise – solange Vorrat reicht! – Für Druckfehler keine Haftung
Angebote vom 16.02.2026 bis 27.02.2026

Salzgitter-Bad, Daimlerstraße 6, Industriegebiet, Tel. (0 53 41) 3 18 88,
Öffnungszeiten: Mo. – Fr. 8.00 – 18.30 Uhr Sa. 8.00 – 16.00 Uhr – Fragen Sie nach unserem Lieferservice
6749601_002426



5344101_002626

Mein Leben. Mein Wille: frauen-testament.de misereor GEMEINSAM GLOBAL GERECHT

„Color Music" zu Gast am Fredenberg

„Wenn Kinderstimmen die Welt verbinden" lautet das Motto für das Konzert zur Förderung junger Künstler, das der Kulturkreis zusammen mit dem Lions-Club Salzgitter am Samstag, 21. Februar, um 19 Uhr in der Aula des Gymnasiums am Fredenberg ausrichtet. Zu Gast ist der Kinderchor „Color Music", der in der Ukraine gegründet wurde und heute in Braunschweig zuhause ist. Er dient als inspirierender Ort für geflüchtete ukrainische Kinder und Jugendliche. Heute vereint der Chor junge Stimmen aus Braunschweig, Salzgitter, Wolfsburg, Wolfenbüttel und der gesamten Region.
Das Publikum darf sich auf „ein mitreißendes Programm voller Emotionen, Vielfalt und musikalischer Lebensfreude" freuen, versprechen die Veranstalter. Zu hören sind viele modern Stücke von Ed Sheeran, Katy Perry oder Coldplay.

Die Verfolgung in der NS-Zeit

Arbeitskreis Stadtgeschichte zeigt **Sonderausstellung** im Gewerkschaftshaus

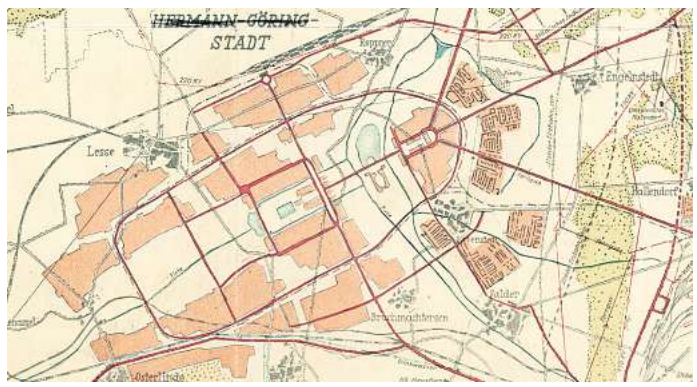
Salzgitter. Der Arbeitskreis Stadtgeschichte eröffnet am Mittwoch, 18. Februar, um 17 Uhr im Gewerkschaftshaus in Lebenstedt die Sonderausstellung „NS-Verfolgte aus dem Salzgittergebiet“.

Mit dem Baubeginn der Reichswerke „Hermann Göring“ kamen zehntausende Menschen – freiwillig oder unter Zwang – in das Gebiet des heutigen Salzgitters. Viele dieser Personen waren bereits zuvor Opfer nationalsozialistischer Verfolgung.

Doch auch vor dem Baubeginn gab es in der Region Menschen, die aus politischen, weltanschaulichen oder religiösen Gründen verfolgt wurden. Banner richten deshalb den Blick auf diese bislang wenig bekannten Schicksale. Diese machen die lokalen Dimensionen von Ausgrenzung, Widerstand oder Verfolgung sichtbar machen und zeigen, dass die Repressionen im Nationalsozialismus alle Personen treffen konnten.

Die Ausstellung ist während der Öffnungszeiten des Gewerkschaftshauses im Foyer frei zugänglich. Der Arbeitskreis Stadtgeschichte bietet ergänzend einstündige Kurzführungen an am 27. Februar sowie 4. März, 12. März, 18. März und 26. März jeweils von 16 bis 17 Uhr.

Treffpunkt ist am Gewerkschaftshaus in der Chemnitzer Straße. Anmeldungen zu den Führungen jeweils bis zum Vortag um 12 Uhr im Vereinsbüro erforderlich unter Tel. (05341) 44581 oder per E-Mail an info@gedenkstaette-salzgitter.de.



Zu sehen im Gewerkschaftshaus: Ausschnitt der „Übersichtskarte des Aufbaugebietes der Hermann-Göring-Werke Salzgitter“.

FOTO: ARBEITSKREIS STADTGESCHICHTE

Zwei Termine in der Gedenkstätte

Die Gedenkstätte KZ Drütte und die Ausstellung „KZ-Häftlinge in der Rüstungsproduktion“ sind am Samstag, 14. Februar, von 15 bis 17 Uhr öffentlich zugänglich über das Tor 1 des Stahlwerkes an der Eisenhüttenstraße. Es findet keine Führung statt, aber Ehrenamtliche aus dem Arbeitskreis Stadtgeschichte sind vor Ort, um Fragen zu beantworten. Eine einstündige Führung durch die Räume unter der Hochstraße folgt dann am Freitag, 20. Februar, ab 15 Uhr. Der Arbeitskreis informiert über die Geschichte des Konzentrationslagers und die dort inhaftierten Menschen. Anmeldung unter Tel. (05341) 44581 oder per E-Mail an info@gedenkstaette-salzgitter.de.

NASSE WÄNDE? FEUCHTE KELLER?
Vertrauen Sie auf Handwerksarbeit durch unseren anerkannten Meisterbetrieb.
TROCKENLEGUNG
– Ursachenforschung einschließlich Angebot –
Witterungsunabhängige umweltfreundliche Systeme
Das Abdichtungssystem Inh. Carsten Dippelt
Ihr Maurermeisterfachbetrieb für Feuchtigkeitsschäden
Eingetragener Meisterbetrieb!
Celler Straße 124, 38114 Braunschweig
☎ (05 31) 5 90 63 68
www.das-abdichtungssystem.de
34947201_002425

Anzeige

Schließfach- und Schubladenrisiko bei geerbtem Schmuck: Sicher geglaubt, schnell verloren!

Einbruch, Haftung, Wertverlust: Warum Erben jetzt Konsequenzen ziehen.

Die Niedersächsische Goldbörse Braunschweig: auch bekannt aus FOCUS MONEY

Februar 2026

Aktueller Goldkurs: 4.222,77 EUR/Ounce

Viele Erben gehen davon aus, dass geerbtes Gold und Schmuck im Bankschließfach automatisch sicher sind. Doch auch dort bestehen reale Risiken – etwa durch Einbruch, unklare Haftungsgrenzen und fehlende Nachweise über den tatsächlichen Inhalt. Besonders im Schadenfall zeigt sich häufig, dass ohne genaue Dokumentation und aktuelle Bewertung eine vollständige Regulierung schwierig wird. Gleichzeitig ist auch die Schublade zu Hause kein verlässlicher Schutz: Bei Einbruch, Verlust oder unbemerktem Zugriff können Werte in kürzester Zeit verschwinden. Dazu kommt, dass Hausratversicherungen für Schmuck und Edelmetalle oft nur begrenzt leisten, vor allem wenn Belege, Fotos oder eine aktuelle Wertermittlung fehlen. Immer mehr Eigentümer entscheiden sich deshalb dafür, ihre Bestände frühzeitig zu verkaufen – um aus unsicher gelagerten Stücken planbares, sofort verfügbares Vermögen zu machen.

Genau an diesem Punkt zeigt sich ein klarer Trend: Viele Erben haben ihre Goldsachen bei der Niedersächsischen Goldbörse in Braunschweig bereits verkauft und ungenutzte Werte in sofort verfügbare Liquidität umgewandelt. Täglich melden sich weitere Menschen, die geerbten Schmuck, Münzen oder Zahngold bewerten lassen und den aktuellen Marktzeitpunkt für eine Entscheidung nutzen möchten. Warum das gerade jetzt für viele sinnvoll ist, welche Fehler sich vermeiden lassen und wie aus Erinnerungsstücken eine wirtschaftlich kluge Lösung wird, zeigt der folgende Beitrag.

Der erste Schritt ist, geerbte Goldwerte nicht weiter ungeprüft liegen zu lassen, sondern ihren aktuellen Marktwert transparent ermitteln zu lassen. Dadurch entsteht Klarheit – und Entscheidungen werden nicht länger aus Unsicherheit vertagt. Wer in einer bewegten Marktphase rechtzeitig handelt, sichert vorhandene Werte und verringert das Risiko, von weiteren Rückgängen überrascht zu werden. Gleichzeitig wird aus ungenutztem Bestand sofort verfügbare Liquidität, die sich flexibel für persönliche Prioritäten einsetzen lässt. So werden aus aufbewahrten Erinnerungsstücken greifbare Möglichkeiten, die heute echten Spielraum schaffen.



Vor dem Hintergrund der jüngsten Entwicklungen am Goldmarkt gewinnt dieses Thema zusätzlich an Aktualität. Nachdem die Feinunze in den vergangenen Monaten historische Höchststände von zeitweise über 5.594 US-Dollar erreicht hatte, ist der Kurs zuletzt deutlich gefallen. Die meisten Experten halten weitere Preisrückgänge in gleicher Höhe für möglich - der Markt steht damit weiterhin spürbar unter Druck. Sollte sich das geopolitische Umfeld weiter verändern, könnte sich die Korrektur sogar ausweiten. Gerade in dieser Marktphase wird für jeden Betroffenen eine praktische Frage zentral: weiter aufsteigende Kurse hoffen - oder vorhandene Werte prüfen und zu einem noch attraktiven Niveau realisieren?

In solchen Marktphasen rückt die Frage nach einem verlässlichen Bewertungs- und Ankaufspartner in den Vordergrund. In Braunschweig hat sich die Niedersächsische Goldbörse als deutscher Fachbetrieb in diesem Umfeld als spezialisierter Ansprechpartner für die Bewertung und den Ankauf von Altgold etabliert. Das Unternehmen arbeitet eng mit Heimerle + Meule zusammen - der ältesten aktiven Gold- und Silberscheideanstalt Deutschlands, gegründet 1845. Zudem wurde die Niedersächsische Goldbörse Braunschweig bereits in Medien wie FOCUS Online und FOCUS MONEY vorgestellt. Diese Kombination aus Jahrhundert-Tradition, moderner Analyse, gewachsener Partnerschaft und öffentlicher Präsenz trägt nach Einschätzung von Branchenkennern zur Vertrauensbildung in einem sensiblen Marktsegment bei.

Vom Erinnerungsstück zur Entscheidung mit Wirkung

Gerade bei Erbschaften stellt sich oft die Frage, was mit den übernommenen Werten geschehen soll. Neben klassischen Schmuckstücken finden sich in Nachlässen häufig auch Bruchgold, beschädigte Ringe, einzelne Ohrringe, Münzen oder Zahngold. Viele dieser Stücke tragen Erinnerungen, werden im Alltag jedoch nicht mehr genutzt und bleiben dadurch über Jahre unbeachtet. Gleichzeitig können sie – besonders bei weiterhin hohem Preisniveau – einen beachtlichen Gegenwert darstellen. Hinzu kommt: Weder Schließfach noch Schublade bieten absolute Sicherheit – denn bei Einbruch, unklaren Haftungsgrenzen und fehlenden Nachweisen drohen nicht nur finanzielle Einbußen, im schlimmsten Fall bleibt der gesamte Verlust unersetzt; und das ist für viele deutlich gravierender, als „nur“ einen aktuell hohen Goldkurs zu verpassen.

Marktphase mit Entscheidungscharakter

Der Goldmarkt befindet sich nach seinem Rekordhoch in einer Phase erhöhter Unsicherheit. Erste deutliche Kursverluste sind bereits eingetreten, weitere Korrekturen werden von Teilen der Fachwelt nicht ausgeschlossen. Für Besitzer von Erbschmuck, Münzen oder Zahngold ergibt sich daraus eine besondere Konstellation: noch immer erhöhte Preisniveaus bei gleichzeitig wachsender Volatilität.

Für viele Eigentümer ist deshalb nicht der sofortige Verkauf der erste Schritt, sondern eine transparente Wertermittlung - und genau daraus entsteht eine fundierte, selbstbestimmte Entscheidung. Wer heute Klarheit über Feingehalt und Marktwert schafft, gewinnt Entscheidungsfreiheit, bevor weitere Kursbewegungen den Spielraum verkleinern.

Fazit

Erbschaften enthalten oft unterschätzte materielle Werte. Nach dem deutlichen Kursrückgang prüfen viele Eigentümer ihre Bestände neu, da weitere Korrekturen möglich sind und der Markt weiter unter Druck steht. Wer Transparenz über den tatsächlichen Wert schaffen möchte, findet bei deutschen Fachbetrieben wie der Niedersächsischen Goldbörse Braunschweig mit moderner Analyse, gewachsener Partnerschaft seit 1845 und medialer Bekanntheit einen etablierten Ansprechpartner. So wird aus lang aufbewahrten Stücken ein klarer Überblick - und bei Bedarf eine wirtschaftlich sinnvolle Realisierung.

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.

6467401_002426

ASRODENT
Technischer Service GmbH
Unser Leistungen:
• Elektrotechnik
• Sanitär- & Heizung
• Metallbau
• Innenausbau
• Maler & Lackierarbeiten
• Dacharbeiten
• Industriereinigung
Wir bilden aus! ab 01.08.2026
• Elektroniker (m/w/d)
• Metallbauer (m/w/d)
• Anlagenmechaniker (m/w/d)
Hinter dem Salze 119, 38259 Salzgitter www.asrodent.de info@asrodent.de
6397301_002426

AUTOHAUS
Salzgitter-Bad
Wir gratulieren unseren Auszubildenden
Colin Abel und Denis Tanjo
zur bestanden Prüfung!
Braunschweiger Straße 28 - 32, 38259 Salzgitter
info@autohaus-s-b.de 05341 / 8155 - 0
6396501_002426

Vermachen Sie ein Lächeln.
ZUKUNFT FAIR MACHEN
Faire Chancen für Kinder weltweit – mit Ihrem Testament.
www.plan.de/laecheln
PLAN INTERNATIONAL

Mit dem Gesellenbrief der Zukunft entgegen

Große Freisprechungsfeier der Kreishandwerkerschaft in Salzgitter

Salzgitter. In einem würdigen Rahmen haben 68 junge Frauen und Männer einen großen Schritt auf ihrem Weg in den Beruf gemacht. Die Kreishandwerkerschaft Süd-Ost-Niedersachsen hatte in die neue Aula der Berufsbildenden Schulen am Fredenberg zur Freisprechungsfeier eingeladen. Vor mehr als 400 Gästen überreichte Kreishandwerksmeister Christian Heuer den Junggesellinnen und Junggesellen ihre Gesellenbriefe.

„Sie können stolz und zufrieden sein“, gab er den erfolgreichen Absolventinnen und Absolventen mit auf den Weg. „Mit diesem Brief haben Sie eine für Ihren weiteren beruflichen Werdegang sehr wichtige Hürde mit Bravour genommen“, führte Christian Heuer aus. Es ist eine Tradition, dass die Auszubildenden nach bestandener Gesellenprüfung „freigesprochen“ werden.

Die Freisprechung, früher auch Lossprechung genannt, stellt den Abschluss der Berufsausbildung im Handwerk dar, bei dem Auszubildende nach bestandener Prüfung in den Gesellenstand erhoben und von den Pflichten des Lehrlings entbunden werden. BBS-Rektorin Anja Wolfgram-Funke und ihr Kollege Stefan Volkmann, Leiter der Carl-Gotthard-Langhals Berufsschule in Wolfenbüttel, gaben den jungen Gesellinnen und Gesellen mit auf den Weg, dass sie optimistisch in die Zukunft blicken. „Sie haben bewiesen, dass Sie in der Lage sind, gute handwerkliche Arbeit zu leisten.“



Freisprechungsfeier am Fredenberg: Colin Abel, Denis Tanjo, Obermeister Thomas Schacht, Saskia Kühlborn, Felix Schaefer, Obermeister Jan Hölemann, Arne von Mulert , Obermeister Michael Lindhofer und Kreishandwerksmeister Christian FOTO: HEUER. FOTO: SZ-PA/RK

Den Auftakt bei den Freisprechungen übernahm der Obermeister der Kraftfahrzeug-Innung Salzgitter, Thomas Schacht, der sechs Kraftfahrzeugmechatroniker ehrte, gefolgt von Obermeister Berndt Dankemeier von der Kraftfahrzeugtechniker-Innung Wolfenbüttel mit 17 Kraftfahrzeugmechatronikern, unter ihnen Colin Abel und Dennis Tanjo aus dem Autohaus Salzgitter-Bad.

Die Fahrzeug- und Karosseriebauer Innung Süd-Ost-Niedersachsen, vertreten durch den stv. Obermeister Florian Beziel, durfte insgesamt 14 Auszubildene freisprechen, gefolgt von vier Metallbauern, die Obermeister Tobias Wehrstedt von der Metall-Innung Süd-Ost-Niedersachsen freisprach. Obermeister Michael Lindhofer von Innung für Elektrotechnik Wolfenbüttel-Salzgitter freute sich darauf, 17 junge Elektriker freizusprechen. Den Abschluss bildeten zehn Anlagenmechaniker und -mechanikerinnen. Der stv. Obermeister Jan Hölemann der Innung für Sanitär-, Heizung-, Klima- und Klempnertechnik Wolfenbüttel-Salzgitter sprach unter anderem Saskia Kühlborn, Felix Schaefer und Arne von Mulert frei, die zur ASRODENT Technischer Service GmbH gehören.

Nach fast drei Stunden schloss Kreishandwerksmeister Christian Heuer die festliche Freisprechung mit den Worten: „Das Handwerk braucht Sie, bleiben Sie dem Handwerk treu.“

Sehr wechselhaftes Wetter!

Vorhersage
Die nächsten Tage bringen viel Abwechslung beim Wetter. Vom Atlantik kommend ziehen in rascher Folge Schlechtwetterfronten durch und lassen der Sonne nur vorübergehend eine Chance. Immer wieder bringen dichte Wolken auch Regen- und Schneeschauer.

Biowetter
Vor allem die Neigung zu Koliken ist in den nächsten Tagen erhöht. Deshalb sollte gefährdete Personen eine leichter verdauliche, fettarme Kost bevorzugen. Auch rheumatische Schmerzen und Herzprobleme sind derzeit eher ein Thema.

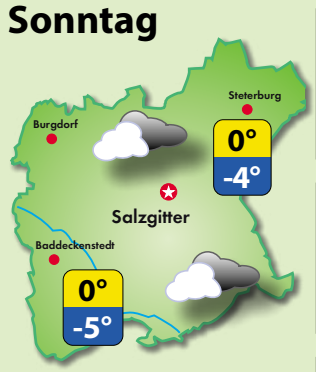
Bauernregel
Hat der Valentin viel Regenwasser, wird der Frühling noch viel nasser. (14.2.)

Das Wochenwetter wird präsentiert von



Jetzt Top-Konditionen sichern!
Energieverbrauch (kombiniert): 14,5-13,1 kWh/100 km; CO_2-Emissionen (kombiniert): 0 g/km; CO_2-Klasse: ; Elektrische Reichweite: 347-376 km
PISKE GmbH Der Ford-Händler von Wolfenbüttel
Ahlumer Straße 86 · 38302 Wolfenbüttel · Tel. 0 53 31/9 70 20
6466101_002426

Sonntag



Sonne: Auf- und Untergang
7:33 Uhr 17:34 Uhr

Neumond: 17.02.2026
7:02 Uhr 15:01 Uhr

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

Die Strompreise sinken

Die WEVG kündigt Änderungen auch beim Gas an

Salzgitter. Zum 1. April 2026 passt die WEVG Salzgitter ihre Strom- und Erdgaspreise an. Während Stromkundinnen und -kunden laut Mitteilung des Unternehmens „spürbar entlastet“ werden, ergibt sich beim Erdgas ein „differenziertes Bild“: In der Grundversorgung steigen die Gesamtkosten je nach Verbrauch, Sonderverträge werden leicht günstiger.

In der Strom-Grundversorgung sowie im Sondervertrag „Salzgitter | Strom aktiv“ sinken die Arbeitspreise. Gleichzeitig steigt der monatliche Grundpreis moderat. Insgesamt profitieren die meisten Haushalte jedoch von niedrigeren Stromkosten. Im Tarif „Salzgitter | Strom flex“ (Grundversorgung) sinkt der Arbeitspreis ab dem 1. April 2026 um 4,97 Cent pro Kilowattstunde (brutto). Der Grundpreis erhöht sich um 1,79 Euro pro Monat (brutto). Für einen Musterhaushalt mit einem Jahresverbrauch von 3.500 Kilowattstunden ergibt sich daraus eine Entlastung von rund 152,67 Euro pro Jahr. Im Sondervertrag „Salzgitter | Strom aktiv“ sinkt der Arbeitspreis um 5,57 Cent pro Kilowattstunde (brutto), der Grundpreis steigt um 2,37 Euro pro Monat (brutto). Ein Musterhaushalt mit 3.500 Kilowattstunden spart hier rund 166,55 Euro pro Jahr.

„Wir geben die Vorteile aus gesunkenen Beschaffungskosten und niedrigeren Netzentgelten vollständig an unsere Kundinnen und Kunden weiter“, erklärt Rainer Krause, kaufmännischer Geschäftsführer der WEVG. „So sorgen wir trotz steigender Einzelkosten insgesamt für spürbare Entlastungen beim Strom.“

Bei Erdgas sinken ebenfalls die Arbeitspreise, gleichzeitig steigen jedoch die Grundpreise. In der Grundversorgung führt dies – abhängig vom individuellen Verbrauch –zu höheren Kosten. „Ursachen sind insbesondere der gesetzlich festgelegte Anstieg des CO_2-Preises sowie höhere Netzentgelte. Der Wegfall der Gasspeicherumlage und leicht gesunkene Beschaffungskosten können diese Effekte nicht vollständig ausgleichen,“ berichtet WEVG-Vertriebsleiter Frank Schubath.

Im Tarif „Salzgitter | Erdgas flexibel“ (Grundversorgung) sinkt der Arbeitspreis um 0,12 Cent pro Kilowattstunde (brutto), während sich der Grundpreis um 5,95 Euro pro Monat (brutto) erhöht. Für einen Musterhaushalt mit einem Jahresverbrauch von 14.000 Kilowattstunden bedeutet dies eine Mehrbelastung von rund 54,74 Euro pro Jahr. Im Sondervertrag „Salzgitter | Erdgas aktiv“ sinkt der Arbeitspreis um 0,36 Cent pro Kilowattstunde (brutto), der Grundpreis steigt um 3,57 Euro pro Monat (brutto). Für einen Musterhaushalt mit 14.000 Kilowattstunden ergibt sich daraus eine Entlastung von rund 7,14 Euro pro Jahr.

„Gerade beim Erdgas sind die Preise stark von politischen und regulatorischen Vorgaben abhängig“, erläutert WEVG-Sprecher Matthias Giffhorn. „Uns war wichtig, offen zu zeigen, wie sich die einzelnen Faktoren auf die Preise auswirken und was das konkret für unsere Kundinnen und Kunden bedeutet.“



3117801_002626



6161201_002426

Mehr als eine Frage der Beweglichkeit

Wenn die **Tage kälter** sind, werden die **Muskeln schwerfälliger,** steifer – umso wichtiger ist es, sie regelmäßig zu dehnen. Im Winter sollten wir unserem Körper gut zuhören.

VON INGO FROBÖSE

Im Winter wird unser Bewegungsradius kleiner. Wir sitzen mehr, gehen vorsichtiger, ziehen die Schultern hoch gegen die Kälte und sparen unbewusst Wege, die im Sommer selbstverständlich waren. Viele Menschen beschreiben in dieser Zeit ein ähnliches Körpergefühl: steifer Nacken, schwerere Beine, ein Rücken, der sich morgens nur widerwillig meldet. Oft wird das als altersbedingt oder unvermeidlich abgetan. Tatsächlich aber reagiert hier ein hochsensibles System auf veränderte Bedingungen. Dehnen ist in diesem Zusammenhang weit mehr als eine Frage der Beweglichkeit. Es ist ein Dialog mit dem Nervensystem.

Unsere Muskulatur ist nicht nur Kraft- oder Bewegungsorgan, sondern ein fein abgestimmtes Wahrnehmungsinstrument. In ihr sitzen spezialisierte Sensoren – die Muskelspindeln –, die permanent messen, wie lang ein Muskel ist und wie schnell er gedehnt wird. Sie melden jede Veränderung in Echtzeit an das zentrale Nervensystem. Wird ein Muskel plötzlich oder ungewohnt gedehnt, reagieren sie reflexartig mit einer Schutzspannung. Dieser sogenannte Muskelspindelreflex bewahrt uns vor Überdehnung – macht uns im Alltag aber auch steif und vorsichtig.

Gerade im Winter ist dieses Schutzsystem besonders aktiv. Kälte, weniger Bewegung, längere Sitzphasen und ein insgesamt reduziertes Bewegungstempo führen dazu, dass Muskeln seltener in ihre volle Länge gebracht werden. Die Muskelspindeln lernen: Dehnung ist ungewöhnlich, potenziell riskant. Die Toleranz gegenüber Längenveränderungen sinkt. Die Folge ist nicht nur ein subjektives Steifheitsgefühl, sondern auch eine schnellere und stärkere Reflexantwort bei ungeplanten Bewegungen – etwa beim Ausrutschen, Stolpern oder hastigen Drehen.

Regelmäßiges, ruhiges Dehnen setzt genau hier an. Es verändert nicht die Anzahl der Muskelspindeln – diese ist genetisch festgelegt –, wohl aber ihre Sensibilität. Durch wiederholte, kon¬trollierte Dehnreize lernt das Nervensystem, dass Länge kein Alarmzustand ist. Die Muskelspindeln reagieren gelassener, die Reflexantwort wird abgeschwächt, die Beweglichkeit nimmt zu. Nicht, weil der Muskel mechanisch länger gezogen wird, sondern weil das Gehirn Sicherheit signalisiert bekommt.



Beweglich bleiben bei Kälte: Eine Winterwanderung durch den Schnee macht in einem gedehnten Körper noch mehr Spaß. PAVEL DANILYUK / PEXELS

Das erklärt, warum Dehnen mit der Zeit nicht nur beweglicher, sondern auch koordinierter macht. Bewegungen fühlen sich runder an, Übergänge weicher, das Gleichgewicht stabiler. Genau deshalb sind scheinbar extreme Bewegungen wie im Turnen oder Eiskunstlauf überhaupt möglich: nicht durch Gewalt gegen den Körper, sondern durch eine außergewöhnlich hohe Dehntoleranz und eine fein abgestimmte neuromuskuläre Kontrolle.

Wichtig ist dabei der Kontext. Dehnen entfaltet seine Wirkung nicht isoliert, sondern im Zusammenspiel mit anderen Trainingsformen. Krafttraining verbessert die Spannungsregulation der Muskulatur und schult die Muskelspindeln darin, Veränderungen differenzierter wahrzunehmen. Koordinative Übungen und Gleichgewichtstraining verfeinern die Rückmeldung über Körperposition und Bewegung. Reaktive Belastungen trainieren die Fähigkeit, auf Dehnung schnell und kontrolliert zu antworten. All diese Facetten greifen ineinander.

Im Winter jedoch kommt dem Dehnen eine besondere Rolle zu. Es wirkt wie ein Gegenpol zur jahreszeitlichen Schutzspannung. Nicht fordernd, nicht explosiv, sondern beruhigend. Wer sich regelmäßig Zeit nimmt, Muskeln langsam in die Länge zu führen, gibt dem Nervensystem Gelegenheit, Vertrauen zurückzugewinnen. Der Körper darf loslassen, ohne die Kontrolle zu verlieren.

Dabei geht es nicht um maximale Dehnpositionen oder sportliche Ambitionen. Entscheidend ist die Qualität: langsam, gleichmäßig, ohne ruckartige Bewegungen. Der Atem wird zum Taktgeber, die Wahrnehmung zum Maßstab. Dehnen wird so zu einer Form der Selbstregulation – leise, aber wirkungsvoll.

Gerade in der zweiten Lebenshälfte zeigt sich dieser Zusammenhang besonders deutlich. Bewegungsmuster sind über Jahre gefestigt, Pausen werden länger, Warnsignale des Körpers lauter. Wer jetzt ausschließlich auf Schonung setzt, verstärkt ungewollt die Schutzprogramme des Nervensystems. Sanftes, regelmäßiges Dehnen hingegen schafft einen sicheren Rahmen, in dem der Körper neue Erfahrungen machen kann. Es erinnert Muskeln und Nervensystem daran, dass Beweglichkeit kein Risiko, sondern eine Ressource ist – auch und gerade in einer Lebensphase, in der Stabilität, Sicherheit und Selbstwirksamkeit an Bedeutung gewinnen. Es geht nicht um Leistung, sondern um Beziehung zum eigenen Körper. Ganz ruhig.

Viele unterschätzen diesen Effekt. Dabei liegt gerade hier ein Schlüssel für langfristige Beweglichkeit, Sicherheit und Wohlbefinden. Nicht als isolierte Trainingseinheit, sondern als Haltung gegenüber dem eigenen Körper: zuhören statt übergehen, reagieren statt funktionieren. Genau darum geht es im Buch „Die Stimme unseres Körpers – Wie wir seine Signale besser verstehen und unsere Gesundheit schützen“.

Ingo Froböse ist emeritierter Professor für Prävention und Rehabilitation im Sport an der Deutschen Sporthochschule Köln. In seiner Kolumne „Je oller, je doller“ gibt er jeden ersten Montag im Monat Tipps, wie man fit, agil und aktiv auch im (hohen) Alter bleibt.

Fliegen ab Braunschweig: Direkt nach „Bella Italia“

momento by DER SCHMIDT fliegt exklusiv ab € 599,- nach Italien und weiteren Top Zielen in Europa

Ab dem Flughafen Braunschweig-Wolfsburg in den Urlaub zu starten ist einzigartig! Ohne lange Wartezeiten ganz entspannt in Richtung Sonne aufbrechen und die schönsten Urlaubsgebiete nonstop erreichen. Vom Verlassen der Haustür bis zum ersten Blick vom Hotelbalkon auf das sonnige Meer vergeht nur kurze Zeit. Und ein Hauch von Exklusivität fliegt immer mit, wenn ein moderner Passagierjet über die Dächer der Löwenstadt abhebt und man sein Zuhause noch kurz von oben betrachten kann. Im Frühjahr/Sommer 2026 startet man mit TUIfly ab dem neuen Passagierterminal. Persönliche Betreuung statt Massenabfertigung – „Fliegen ab Braunschweig“ bietet Boutique Urlaub mit individuellem Flair zu einzigartigen Zielen. Kein Wunder, dass diese Angebote so nachgefragt und oft innerhalb kurzer Zeit ausgebucht sind.

Sardinien, Sizilien, Amalfiküste, Ischia, Rom oder Liparische Inseln

Ein großes Angebot gibt es vor allem zum Sehnsuchtsziel schlechthin: Bella Italia. Die Ziele rund um den Stiefel in Südeuropa bieten alles, was man für einen Traumurlaub braucht: Traumstrände, Kultur, persönlich geführte Hotels, weltbekanntes Essen und das sprichwörtliche „Dolce Vita“ – das berühmte Lebensgefühl. Ob Badeurlaub und Lifestyle auf Sardinien, der Karibik Europas, oder Kultur und weltbekannte Sehenswürdigkeiten an der Amalfiküste. Oder Geschichte, Erholung und reges süditalienisches Treiben auf Sizilien oder Wellness mit heißen Quellen auf der Insel Ischia. Oder die Wiege der Christenheit und die wohl kulturell bedeutendste Stadt Rom (über Ostern zum Specialpreis ab € 599,-) mit dem mondänen römischen Lebensstil. Ein echtes Naturwunder sind auch die Liparischen Inseln mit dem bekannten Stromboli. Italien bietet unglaubliche Erlebnisse und ein angenehmes Klima.

Großes Hotelangebot

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

Viele weitere Ziele ab Braunschweig buchbar

Doch nicht nur Italien wird im Frühjahr/Sommer 2026 ab Braunschweig angeflogen. Die Jets starten auch in Richtung Barcelona, Zypern, Madeira, Malta oder ins griechische Chalkidiki. Alle Ziele sind so ausgewählt, dass sich bei besten klimatischen Bedingungen Entspannung und wunderschöne Erlebnisse perfekt miteinander kombinieren lassen. Jetzt schnell sein, die letzten Plätze sichern und direkt ab Braunschweig abheben!


Eines der vielen buchbaren Hotels mit italienischem Flair: Das 4,5* Sea Palace im traumhaften Cefalú auf Sizilien.

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

DER SCHMIDT Urlaub mit Herz

Fliegen ab Braunschweig



JETZT BESTELLEN! KATALOG 2026

Exklusiv: Podcast zu jedem Reiseziel!

momento Reisen für mich

fliegen-ab-braunschweig.de

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


4* Myo Hotel Stelle Marine



4* momento Hotels & Resorts AHR Baja Hotel & Spa


4* Club Hotel Cormorano


Premium
4,5* Hotel La Bisaccia

Sardinien
Die Karibik Europas

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

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

Sizilien
Die Schatzkammer Europas

Sizilien, größte Insel im Mittelmeer, begeistert mit Geschichte, Ätna, antiken Tempeln und Küstenorten wie Taormina. Arabisch-griechisch-italienische Küche, lebendiges Palermo und starke Kontraste machen sie einzigartig.


3,5* Tourist


4* Costa Verde


Premium
4,5* Mangia's Himera Resort


Premium
4,5* Acacia Resort

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

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

In den Osterferien – Auch mit Kinderfestpreis!

Rom
Die ewige Stadt

Weitere Hotels bereits ab 699 € verfügbar:


4* Milton


Premium
4,5* Della Conciliazione


3* Casa per ferie Santa Maria alle Fornaci


3* Hotel La Filadelfia

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

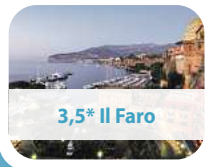

4* Grand Hotel Arciduca


4* Hotel Aktea

Liparische Inseln
Stromboli, Natur und So viel mehr


Amalfiküste
Italiens Schönheit am Golf von Sorrent

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


3,5* Il Faro


4* Villa Maria

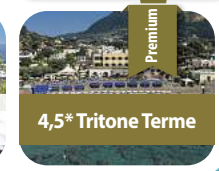

4,5* Hotel Alpha


Ischia
Entspannung pur im Golf von Neapel

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


3,5* Terme la Pergola


4* Sorriso Thermae Resort & Spa


Premium
4,5* Tritone Terme

Ab Braunschweig direkt in den Sommer starten!

Barcelona
29.03. – 02.04.2026
5 Tage pro Person im
Standard Glückshotel ab € 499,-
Premium Glückshotel ab € 599,-
EZ-Zuschlag € 140,- · HP € 100,-
In den Osterferien – Auch mit Kinderfestpreis!

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,-

Chalkidiki
20.05. – 27.05.2026 Feiertag! 8 Tage pro Person ab € 699,-
03.06. – 10.06.2026

Bildnachweise: Katalogtitel: © AdobeStock 822544259, Bildrechte der Hotelbilder liegen beim jeweiligen Hotel. Alle weiteren: © AdobeStock 275945010, AdobeStock 300447998, AdobeStock 220675365, AdobeStock 196927173, AdobeStock 199906658, Fotolia 169033755

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!

6394601_002426

Genesis von allen Seiten beleuchtet

Die Tribute-Band GENESES will am **Valentinstag** in der Kulturscheune die Fans verzücken

Salzgitter. Wenn das keine Überraschung zum Valentinstag ist. Europas vielseitigste Genesis-Tribute-Show befindet sich auf Deutschland-Tour und kommt am 14. Februar nach Salzgitter. Um 19.30 Uhr tritt GENESES in der Kulturscheune in Lebenstedt auf, das dürfte das Herz bei vielen Genesis-Fans hochhüpfen lassen. Denn der musikalische Katalog der britischen Kultband ist so facettenreich wie faszinierend. Über viele Jahrzehnte hat Genesis aus dem ruralen Süden Englands zunächst den Prog-Rock der frühen 70er bis zum Stadion-Rockpop der 80er und 90er weltweit maßgeblich geprägt.

Dabei konnten und können Fans auf eine Diskografie blicken, die so vielseitig wie ein Zauberwürfel ist - von komplexen und schillernden Prog-Feuerwerken wie „Dancing With the Moonlit Knight“ oder „Abacab“ über Radiohits wie „No Son of Mine“ und „Jesus He Knows Me“ bis zu Balladen wie „Hold on My heart“. Eine derart vielseitige Mischung an Werken überzeugend und authentisch auf die Bühne zu bringen, ist kein leichtes Unterfangen, welches GENESES aber nunmehr seit mehr als Jahren erfolgreich meistert. Sie will alle Seiten bei Genesis beleuchten – entsprechend heißt es „All Sides Live Revisited!“ in der Kulturscheune.

Die Band trägt dem wechselvollen Charakter ihres Vorbilds Rechnung und überzeugt mit instrumentaler Klasse – Martin Hoppe als erstklassiger Gitarrist, Jonathan Reitze an den Keyboards, die für Genesis so tonangebend waren, Richard Schaeffer am Bass. Dazu kommen Kim Schwarz an den Drums, in typischer Genesis-Manier unterstützt von Jacob Hansen am zweiten Drumkit und ihrem Sänger, Jean-Michael Brinksmeier. Bei letzterem wird besonders deutlich: Hier wird sich nicht an einer bloßen Kopie der britischen Rockband versucht, sondern eine emanzipierte Hommage von sechs versierten Musikern dargeboten.



GENESES lädt ein zur Genesis-Tribut-Show: Sänger Jean-Michael Brinksmeier und die Band kommen am 14. Februar nach Salzgitter. FOTO: PRIVAT

Tickets gibt es ab 29,90 Euro auf www.piekert.de.



6238801_002426

Stricken in der Stadtbibliothek

Treffen für alle Handarbeitsbegeisterten

Die Stadtbibliothek der Stadt Salzgitter ruft für alle, die Lust am Stricken, Häkeln oder Sticken in geselliger Runde haben, einen „Strick-Treff“ ins Leben. Der erste Treff beginnt am Montag, 23. Februar, von 15.30 Uhr bis 17.30 Uhr in der Stadtbibliothek in Lebenstedt. Ab dann sind monatliche Termine immer an jedem vierten Montag geplant.

Willkommen sind Anfänger, Anfängerinnen und Fortgeschrittene, wie auch alle, die vielleicht ein neues Hobby ausprobieren möchten. Gedacht ist der offene Treff dafür, dass Handarbeitsbegeisterte sich in entspannter Atmosphäre austauschen, sich inspirieren oder bei ihren Projekten gegenseitig helfen. Anregungen und Tipps können darüber hinaus aus den zahlreichen Büchern aus dem Bereich Hauswirtschaft der Stadtbibliothek entnommen werden.

Aus der „Bibliothek der Dinge“ steht außerdem eine Strickmaschine bereit, die gern ausprobiert werden darf. Interessierte können alles mitbringen, was an Wolle, Garn und Nadeln, aktuellen Projekten oder schon längst Vergessenem zu Hause vorhanden ist. Die Teilnahme ist kostenlos. Um eine verbindliche Anmeldung wird unter Tel. (05341) 839-3434 oder per E-Mail an stadtbibliothek@stadt.salzgitter.de gebeten.



4986301_002426

Schloss Salder und seine Baugeschichte

Unter dem Titel „Schloss Salder und seine Baugeschichte“ referiert Architekturhistoriker und Autor Elmar Arnhold am Samstag, 21. Februar, um 16 Uhr im Fürstensaal des Städtischen Museum über seine Erkenntnisse aus den jüngsten bauhistorischen Untersuchungen, die er im Vorfeld des geplanten Aufzug-Einbaus am Schlossgebäude durchgeführt hat. Er gibt in seinem Vortrag Einblicke in die Baugeschichte von Salzgitters ab 1608 erbautem Wahrzeichen.

In seinem Vortrag wird er außer zahlreichen historischen Unterlagen, wie Plänen, Abbildungen und Fotografien, auch Aufnahmen nicht zugänglicher Bereiche, wie der oberen Dachgeschosse präsentieren. Baualterspläne dokumentieren die Entstehungszeit und zahlreiche Umbauten an der bedeutenden Schlossanlage. Schließlich zieht er einen Vergleich mit zeitgenössischen Bauten und gibt einen Überblick über das Werk des um 1600 in der Region tätigen Architekten Paul Francke.

Gefragte Krimikomödie

Theatergruppe SZ-Bad zeigt „Gangster, Dramen und Juwelen“

Salzgitter. „Gangster, Dramen und Juwelen“ erst am 15. März in Schladen zu sehen

Die Vorbereitungen und die Proben für die Krimikomödie „Gangster, Dramen und Juwelen“ sind in vollem Gange, da gibt es ein Problem mit dem Aufführungstermin im Dorfgemeinschaftshaus Schladen. Das launige Stück um ein Hotel in Existenznöten, eine übereifrige Influencerin und eine dubiose Filmcrew muss aus organisatorischen Gründen von Samstag, 14. März, auf Sonntag, 15. März, um 17 Uhr verschoben werden.

„Die Veranstaltung ist schon recht gut gebucht. Wir versuchen, alle zu erreichen, die Karten gekauft oder im Internet reserviert haben. Wir hoffen, dass möglichst alle auch den neuen Termin am Sonntag wahrnehmen können“, teilt die Theatergruppe Salzgitter-Bad mit. Sollte der neue Termin nicht passen, können die Kundinnen und Kunden gerne auf einen der anderen Aufführungen ausweichen.



Die Theatergruppe SZ-Bad freut sich auf die Gäste: Susanne Kowol, Elke Ferfers, Beate Andreseck, Anneliese Schimmeyer, Joulia Meckoni, Bernward Ritter, Peter Koths, Lukas Reske und Friederike Goosmann proben zusammen mit Niclas Ott, Kathrin Lipok, Sina Winkler und Hans-Jürgen Andreseck für die Krimikomödie. Es fehlt Ina Möller. FOTO: ANDRESECK

Für diesen Fall wird darum gebeten, die Theatergruppe unter Tel. (05341) 394931 zu kontaktieren. Es stehen noch ausreichend Plätze zur Verfügung am 6. und 7. März jeweils um 19.30 Uhr im Pferdestall der Wasserburg in Gebhardshagen sowie am 13.März um 19.30 Uhr in der Aula der Emil-Langen-Realschule in Lebenstedt. Wer bereits Karten gekauft hat, kann diese bei den entsprechenden Vorverkaufsstellen zurückgeben und erhält das Geld zurück. Wer online reserviert hat, wird durch die Theatergruppe kontaktiert, heißt es. Die Laiendarsteller und -darstellerinnen freuen sich schon sehr, die flotte Krimikomödie um die illustre Gesellschaft im EliThé Hotel zu präsentieren. Die Nachfrage ist ziemlich groß. Die Premiere und die beiden folgenden Termine in der Kniki in SZ-Bad sind allerdings schon ausverkauft. Weitere Informationen zum Stück finden sich unter www.tgsz.de.

AOK

Mehr Leistungen,
mehr Gesundheit.

Wir machen Niedersachsen gesünder.

Mit der AOK Niedersachsen können Sie von Mehrleistungen profitieren. Wählen Sie zum Beispiel professionelle Zahnreinigung, Reiseschutzimpfungen oder Osteopathie.

Wir erstatten die Kosten für Rechnungen zu 80 Prozent bis zu 500 Euro im Kalenderjahr pro Versicherten für alle Mehrleistungen zusammen. Davon sind für Osteopathie maximal vier Behandlungen bis zu je 75 Euro möglich.

Sprechen Sie mit uns.

AOK Niedersachsen
Die Gesundheitskasse.



6099301_002426

Damit der Atem nicht aussetzt

Helios Klinikum Hildesheim informiert über die Volkskrankheit Schlafapnoe

Hildesheim. Guter und erholsamer Schlaf ist eine zentrale Voraussetzung für Gesundheit und Wohlbefinden. Doch viele Menschen wachen morgens müde auf, fühlen sich dauerhaft erschöpft und ahnen nicht, dass nächtliche Atemaussetzer die Ursache sein können. Die obstruktive Schlafapnoe ist weit verbreitet, bleibt aber oft unentdeckt und wirkt sich spürbar auf Gesundheit, Konzentration und Lebensqualität aus. Um über Ursachen, Risiken und moderne Therapieoptionen zu informieren, lädt das Helios Klinikum Hildesheim am Donnerstag, 19. Februar 2026, von 18 bis 20.15 Uhr zu einer Informationsveranstaltung ein. Veranstaltungsort sind die Konferenzräume im Erdgeschoss des Klinikums.

„Schlafapnoe ist weit mehr als lästiges Schnarchen. Die Erkrankung beeinflusst sich nicht nur den Schlaf, sondern den gesamten Alltag. Konzentrationsprobleme, gesundheitliche Risiken wie ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes sowie ausgeprägte Tagesmüdigkeit zählen zu den häufigen Auswirkungen“, erläutert Wolfram Meister, Chefarzt Thoraxonkologie und interventionelle Bronchologie. Dr. med. Michael Hamm, Chefarzt der Klinik für Pneumologie, Schlaf- und Beatmungsmedizin, ergänzt: „Bleibt die Schlafapnoe unbehandelt, steigt das Risiko für ernsthafte Begleiterkrankungen deutlich an. Umso wichtiger ist es, frühzeitig hinzuschauen und gemeinsam individuell passende Therapien zu finden“.

Im Mittelpunkt der Veranstaltung stehen individuelle Therapiewege, die auf die Bedürfnisse der Betroffenen zugeschnitten sind. Dabei werden sowohl bewährte als auch moderne Behandlungsmöglichkeiten vorgestellt. Außer der etablierten CPAP-Maskentherapie, die seit Jahren erfolgreich bei der Behandlung der obstruktiven Schlafapnoe eingesetzt wird, rückt auch die Hypoglossusstimulation, ein sogenannter Zungenschrittmacher, in den Fokus.

Diese innovative Therapie eröffnet insbesondere für diejenigen, die mit der Maskentherapie nicht zurechtkommen, neue Perspektiven. Gezeigt wird, für welche Patientengruppen die Hypoglossusstimulation geeignet ist und wie sie zu einer spürbaren Verbesserung von Schlafqualität und Lebensenergie beitragen kann. „Nicht jede Therapie passt zu jedem Menschen. Die Hypoglossusstimulation ist ein bedeutender Fortschritt in der Schlafmedizin“, sagt Dr. med. Ingo Zimmermann, Oberarzt der Klinik für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde. „Sie kann für Patientinnen und Patienten, die mit der Maskentherapie nicht zurechtkommen, eine effektive und alltagstaugliche Lösung darstellen.“



Experten in Sachen Schlafapnoe: Wolfram Meister, Chefarzt Thoraxonkologie und interventionelle Bronchologie, Dr. med. Michael Hamm, Chefarzt der Klinik für Pneumologie, Schlaf- und Beatmungsmedizin und Dr. med. Ingo Zimmermann, Oberarzt der Klinik für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde am Helios Klinikum.

FOTO: HELIOS KLINIKUM / SABINA KORKMAZ

Zu Gast ist der ehemalige Weltklasse-Zehnkämpfer Jürgen Hingsen, der über seinen Alltag mit einem Zungenschrittmacher und den Weg zurück zu erholsamem Schlaf berichtet. Seit der Implantation gehören nächtliche Atemaussetzer der Vergangenheit an: Er schläft wieder durch, ist tagsüber deutlich leistungsfähiger und hat spürbar an Lebensqualität gewonnen. Die Veranstaltung richtet sich gleichermaßen an Patientinnen und Patienten, Angehörige sowie Ärzte und Ärztinnen. Neben Fachvorträgen bleibt Zeit für Austausch und Fragen. Der Eintritt ist frei.



FUHRMANN MUNDSTOCK Mein Reiseprofi

2 % Frühbucherrabatt *

Haustürservice zubuchbar!



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



Italien — 7 Tage Busreise

Italienische Adria für Alleinreisende

Padua - Rimini - Ravenna - San Marino - Verona

Leistungen

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

Termine

05.05.-11.05.26
29.09.-05.10.26

Preis pro Person

im DZ: **1.029,- €**

KEIN EZ-Zuschlag!

Reisecode: I-BELL



Italien — 6 Tage Busreise

Alles Inklusive am Comer See

In traumhafter Umgebung verwöhnt werden

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 5 x Übernachtung im DZ im Hotel Milano in Lanzo D´Intelvi
- 5 x Frühstücksbuffet
- 4 x Abendessen als 3-Gang-Menü mit Salatbuffet
- 1 x Themen-Abendessen mit typischen Produkten
- Getränke von 17 - 21 Uhr (Hauswein, Bier, Soft-Drinks, warme Getränke)
- Stadtführung Como
- Stadtführung Mailand inkl. Eintritt Dom
- Ausflug Lago Maggiore mit Reiseleitung
- Bootsfahrt Isola Bella und Isola Pescatori
- Eintritt Palazzo Borromeo
- Ausflug Villa Carlotta und Bellagio mit Reiseleitung
- Eintritt Villa Carlotta
- Schifffahrt Argegno – Bellagio und zurück
- Kopfhörer für alle Ausflüge
- durchgehende Reisebegleitung

Termine

03.05.-08.05.26
01.06.-06.06.26
31.08.-05.09.26
15.10.-20.10.26

Preis pro Person

im DZ: **ab 859,- €**

EZ-Zuschlag: 90,- €

Reisecode: I-COMO



Kroatien — 8 Tage Busreise

Kroatien - Istrien

Rabac - Die Perle der Adria

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisbus
- 2 x Übernachtung im DZ mit HP im Raum Salzburger Land (Mittelklassehotel)
- 5 x Übernachtung im DZ in Kroatien in den ****Maslinica Hotels
- 1 x Welcomedrink in Kroatien
- 5 x Halbpension inkl. 1 Getränk zum Abendessen (Wasser + 0,25 l Wein oder 0,2 l Bier oder 0,2 l Saft)
- Live-Musik am Abend
- Rückfahrt über den Bleder See
- Kurtaxe Kroatien
- durchgehende Reisebegleitung
- Ausflüge Poreč und Rovinj, Pula und Labin, Insel Krk und Opatija, Insel Cres zubuchbar

Termine

07.05.-14.05.26
24.09.-01.10.26
08.10.-15.10.26

Preis pro Person

im DZ: **ab 799,- €**

EZ-Zuschlag: 110,- €

Reisecode: HR-QRABA



Kroatien — 10 Tage Busreise

Zauberhaftes Rovinj - Perle Istriens

Mediterrane Eleganz und Trüffelgenuss im idyllischen Hinterland

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 2 x Zwischenübernachtung mit Halbpension im Hotel zur Post in Rohrdorf
- 7 x Übernachtung im ****Hotel Eden in Rovinj
- 7 x umfangreiches Frühstücksbuffet mit Show-Cooking
- 7 x Abendessen vom Buffet mit Show-Cooking
- Begrüßungsgetränk
- Nutzung des hoteleigenen Wellnessbereichs
- Stadtrundgang Rovinj mit Reiseleitung
- Ausflug Pula und Bale mit Reiseleitung
- Ausflug Poreč mit Reiseleitung
- Schifffahrt auf dem Limski-Kanal
- Ausflug Piran und Portorož
- Ausflug „Auf den Spuren der Trüffel“ mit Reiseleitung: Begrüßung mit einem Trüffel-Likör, Besuch des Trüffel-Museums, Trüffelsuche mit Guide und Trüffelhunden, Trüffelverkostung lt. Beschreibung
- Aufenthalt in Motovun inkl. Auffahrt per Shuttle
- Örtliche Kurtaxe
- durchgehende Reisebegleitung

Termine

20.04.-29.04.26
19.10.-28.10.26

Preis pro Person

im DZ: **1.299,- €**

EZ-Zuschlag: 300,- €

Reisecode: HR-ROVJ



Großbritannien — 3 Tage Bus-/Schiffsreise

ABBA & Meer

Ein Konzert wie kein anderes!

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- Seereisen Hoek van Holland – Harwich – Hoek van Holland
- 2 x Übernachtung an Bord der Stena Line
- 2 x Frühstück an Bord
- 1 x Abendessen an Bord der Fähre
- 1 x Abendessen in einem Pub/Restaurant im Raum Harwich
- 1 x Dancefloor Ticket ABBA Voyage Konzert
- Stadtrundfahrt London mit Reiseleitung
- durchgehende Reisebegleitung



Termine

29.05.-31.05.26
17.07.-19.07.26
25.09.-27.09.26

Preis pro Person

im DZ/Innenkabine: **ab 699,- €**

Außenkabine: ab 749,- €
Einzel-Innenkabine: ab 769,- €

Reisecode: GB-ABME



Deutschland — 10 Tage Busreise

Osterkur Bad Wildungen

Osterbrunnenzauber und Gesundheitskompetenz

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- Begrüßungsveranstaltung mit Willkommensgetränk
- Kofferservice
- 9 x Übernachtung im DZ/EZ im Gesundheitszentrum Helenenquelle
- 9 x Vollpension inkl. Wasser und Tee sowie Erfrischungsgetränke
- 1 x Fischbuffet am Karfreitag (i.R.d.VP)
- 1 x Ostermenü am Ostersonntag (i.R.d.VP)
- 1 x Osterbuffet am Ostermontag (i.R.d.VP)
- Osternest auf dem Zimmer
- medizinische Eingangskonsultation
- 9 Anwendungen während des Aufenthaltes lt. Ausschreibung
- Osterprogramm im Haus
- kostenfreie Teilnahme am freiwilligen Feiertagsfitnessprogramm
- Hausprogramm (z.B. Bingo, Spieleabende)
- Wasser ganztägig kostenlos verfügbar
- freie Nutzung des hauseigenen Wassertretbeckens, Fitnessraums, Ergometerraums, Koordinationsparcours (außerhalb der Behandlungszeiten)
- Live-Musikabende mit Tanz

Termin

31.03.-09.04.26

Preis pro Person

im DZ: **1.349,- €**

EZ: KEIN Zuschlag!
DZ=EZ Standard: 1.419,- €
DZ Klassik: 1.449,- €
DZ=EZ Klassik: 1.499,- €

Reisecode: D-OBAWI



MS Hamburg — 14 Tage Bus-/Flug-/Schiffsreise

Silvester auf Madeira

Marokko - Kanaren - Madeira - Portugal

Leistungen

- Transfer zum/vom Flughafen mit Bus oder Kleinbus (je nach Teilnehmerzahl)
- Flug ab/bis Deutschland
- Transfer Flughafen - Schiff - Flughafen
- Kreuzfahrt gemäß Routenbeschreibung
- 13 x Übernachtung in der gebuchten Kabine
- Vollpension an Bord: Buffet- und Service-Restaurant zur Auswahl
- Kapitänsdinner am Anfang & Ende der Reise
- Sämtliche Hafen- und Passagiergebühren
- Kostenlose Nutzung der Bordeinrichtungen (Friseur, Massage, Kosmetik und ähnliche Dienstleistungen gegen Gebühr)
- Fahrräder (gegen Gebühr), Nordic Walking Stöcke (gegen Gebühr), Smovey Ringe
- Lektorate über Ihre Reiseziele sowie thematische Vorträge (auf ausgewählten Reisen)

Termin

22.12.26-04.01.27

Preis pro Person

TOP Innenkabine **3.349,- €**

TOP Außenkabine: 4.339,- €
Infinity Balkon: 6.149,- €

Einzelbelegungen auf Anfrage buchbar!

Alkoholfr. Getränkepaket Silber: 182,- €
All incl. Getränkepaket Gold: 377,- €
All incl. Getränkepaket Platin: 481,- €

Reisecode: HAM-SILV



Costa Favolosa — 9 Tage Bus-/Schiffsreise

Norwegen von seiner schönsten Seite

Hamburg - Bergen - Hellesylt - Geiranger - Alesund - Flam - Stavanger - Hamburg

Leistungen

- Transfer zum/vom Schiff mit Bus oder Kleinbus (je nach Teilnehmerzahl)
- Kreuzfahrt gemäß Routenbeschreibung
- 8 x Übernachtung in der gebuchten Kabine
- Alle Mahlzeiten im Haupt- und Buffetrestaurant, Spezialitätenrestaurants (Aufpreis)
- Wahl der Tischzeit in den Hauptrestaurants (Verfügbarkeit vorausgesetzt)
- All Inklusive Genusspaket „MyItalian“
- Deutschsprachige Ansprechpartner an Bord
- Gepäckservice bei Ein- und Ausschiffung
- Betreuung im Squok-Kinderclub für Kinder/Jugendliche von 3-17 Jahre
- Vielfältiges Unterhaltungsprogramm
- Nutzung des Fitnesscenters, der Pools und der Bibliothek
- Alle Hafensteuern, Gebühren, Trinkgeld/Serviceentgelt
- Reisebegleitung an Bord ab 20 Personen

Termin

27.09.-05.10.26

Preis pro Person

Innenkabine Kat. 1 **ab 1.649,- €**

Außenkabine Kat. 1: ab 1.899,- €
Balkonkabine Kat. 1: ab 2.129,- €

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

Reisecode: CST-FANOR

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

5779201_002426

Braunschweiger City im Umbruch?

Das **Warum** findest du bei uns!





Jetzt scannen

rnd Braunschweig

Antragstellung geändert: So gibt's Behinderten-Pauschbetrag

Wer in Deutschland einen Grad der Behinderung anerkannt bekommt, profitiert in der Regel auch von steuerlichen Vorteilen. Der Grund: Menschen mit Behinderung haben etwa durch notwendige Medikamente oder Therapien oft mit höheren Lebenshaltungskosten zu kämpfen, während gleichzeitig die Erwerbstätigkeit eingeschränkt ist.

Um diese Nachteile zumindest teilweise abzufedern, erhalten Betroffene vom Fiskus den sogenannten Behinderten-Pauschbetrag zugesprochen, der das zu versteuernde Einkommen senkt.

Ganz automatisch gibt es diesen Pauschbetrag allerdings nicht. Er muss im Rahmen der Steuererklärung - mit Ausfüllen der Anlage „Außergewöhnliche Belastungen“ - beim Finanzamt beantragt werden. Bis zum vergangenen Jahr war einem solchen Antrag eine entsprechende Bescheinigung über die Behinderung etwa vom zuständigen Versorgungsamt oder die Kopie des Behindertenausweises vorzulegen. Seit dem 1. Januar 2026 ist das allerdings nicht mehr notwendig. Darauf weist der Bundesverband Lohnsteuerhilfevereine (BVL) hin.



Wie hoch der Pauschbetrag ausfällt, hängt vom Grad der Behinderung ab. FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-MAG

Wer jetzt zum ersten Mal einen Grad der Behinderung eintragen oder einen bereits vorhandenen ändern lassen möchte, braucht keine Dokumente mehr beizufügen. Auf diese Weise kann der Nachweis künftig gar nicht mehr erbracht werden.

Vielmehr übermittelt das zuständige Versorgungsamt nach erfolgreichem Antrag auf einen Grad der Behinderung digital die notwendigen Daten ans Finanzamt, so der BVL. Voraussetzung dafür ist, dass Steuerpflichtige bei Antragstellung ihre individuelle Steuer-ID beim Versorgungsamt hinterlegt haben.

Wie hoch der Pauschbetrag ausfällt, hängt vom Grad der Behinderung ab. Er liegt zwischen 384 und 7.400 Euro pro Jahr.

Übrigens: Auch Pflegebedürftigen mit einem Pflegegrad von 4 oder 5 steht der Behinderten-Pauschbetrag zu. Bei ihnen wird auch ohne Nachweis oder Beantragung eines Schwerbehindertenausweises der Höchstbetrag von 7.400 Euro steuerlich berücksichtigt, wenn der Pflegegrad in der Einkommensteuererklärung entsprechend angegeben wird. Darauf weist der BVL hin. (DPA)

ANZEIGE



Sie können nicht regelmäßig auf die Toilette gehen, und wenn es doch mit dem Stuhlgang klappt, ist er schmerzhaft und langwierig? Dieses Problem kennen viele. So können Sie gegensteuern!

Verstopfung zählt mittlerweile zu den häufigsten Verdauungsbeschwerden: Jede 4. Deutsche ist zumindest gelegentlich davon betroffen. Auf der Toilette geht dann oft gar nichts mehr. Und wenn doch, verursacht der harte Stuhl Schmerzen oder es bleibt das ständige Gefühl einer nicht vollständigen Darmentleerung zurück. Was kann man tun, damit es gar nicht so weit kommt?

Harter Stuhl – rasch gegensteuern

Die Vorstufe einer Verstopfung ist in der Regel harter Stuhl. Auslöser sind etwa ein mehrmaliges Aufschieben des Toilettengangs oder eine ballaststoffarme Ernährung. Die Empfehlung lautet, früh zu handeln. Als schnelle und praktikable Lösung empfehlen medizinische Leitlinien die Einnahme eines Ballaststoff-Präparates.

Wie helfen Ballaststoffe?

Ballaststoffe regen bei ausreichender Zufuhr durch ihren Quelleffekt rasch die Darmbewegung an und sorgen gleichzeitig wieder für eine normale Stuhlkonsistenz. Entscheidend ist hierbei jedoch, dass man sie schlau miteinander kombiniert. Während einzelne Ballaststoffe wie z. B. Guarkernmehl oder Papayamus zwar bereits für sich allein genommen gut wirken, zeigen Studien, dass eine Kombination unterschiedlicher Ballaststoffe den weitaus besten Effekt bei hartem Stuhl erzielt.*

Pflanzliche Innovation aus der Apotheke

Das fruchtige Ballaststoff-Getränk Dr. Böhm® Darm aktiv enthält eine Kombination 5 verschiedener pflanzlicher Ballaststoffe (Flohsamen, Apfel, Pflaume, Gerstengras, Yaconwurzel). Diese unterstützt vor allem dank dem enthaltenen Flohsamen gleich dreifach – und das schon nach 1–2 Einnahmen**:

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

Gut zu wissen:

Wie alle Produkte der führenden österreichischen Apothekenmarke Dr. Böhm® wird auch Darm aktiv unter strengsten Qualitätsvorschriften mit hochwertigen Rohstoffen produziert.

Bestehen Sie also auf das Original – falls noch nicht vorrätig, bestellt Ihre Apotheke Dr. Böhm® Darm aktiv für Sie.

*Christodoulides S et al. Aliment Pharmacol Ther 2016; 44 (2): 103–16. **PKA-Produkt-Test (PKAclub, 10/2023)



4361201_002426



FOTO: IMAGO IMAGES

An diesen Reisezielen sind die Menschen besonders gastfreundlich

Freundlichkeit, guter Service: Wo fühlen sich **Reisende** weltweit am wohlsten?

Eine Auswertung von Millionen Gästebewertungen zeigt, welche Reiseziele mit gutem Service und echter Gastfreundschaft punkten – von der toskanischen Kleinstadt bis zum Fischerort in Taiwan. Auch eine deutsche Region wurde ausgezeichnet.

Bei der Planung einer Reise spielen Bewertungen eine immer größere Rolle. Statt auf Hochglanzfotos, verlassen sich viele Urlauberinnen und Urlauber lieber auf die Erfahrungen anderer Reisender. Genau diese bilden die Grundlage der jährlich vergebenen Traveller Review Awards von „Booking.com“. Ausgewertet wurden dafür mehr als 370 Millionen verifizierte Gästebewertungen aus aller Welt. Daraus hat das Buchungsportal jene Orte ermittelt, an denen Reisende sich besonders gut aufgehoben fühlen – nicht wegen der spektakulären Attraktionen, sondern wegen der Menschen, die mit ihrer Gastfreundschaft den Aufenthalt prägen: „Von Gastgebern, die sprichwörtlich die Extrameile gehen, bis hin zu Taxifahrern, die ihre Lieblingsorte und lokalen Insider-Tipps verraten.“ Wir stellen die Top 10 der gastfreundlichsten Orte der Welt vor.



Bettys Café Tea Rooms sind eine beliebte Adresse in Harrogate. FOTO: IMAGO IMAGES/ DEPOSITPHOTOS

Montepulciano, Italien

Das verträumte Örtchen Montepulciano liegt auf einem Hügel in der südlichen Toskana zwischen dem Val d’Orcia und dem Val di Chiana. Die Stadt ist bekannt für den Vino nobile, einen schmackhaften Rotwein, der in den historischen Kellern unter der Altstadt ausgeschenkt wird.

Zu den wichtigsten Sehenswürdigkeiten zählen die Piazza Grande, der Dom Santa Maria Assunta und zahlreiche Renaissancepaläste. Die Gastfreundschaft Montepulcianos zeigt sich vor allem auf familiengeführten Weingütern und in kleinen Unterkünften, in denen Urlauberinnen und Urlauber oft persönliche Empfehlungen für Ausflüge oder Restaurants erhalten.

Magong, Taiwan

Magong ist die Hauptstadt des Penghu-Archipels in Taiwan und ein Zentrum für Geschichte und maritimes Leben. Die Region ist für ihre Fischerei bekannt, was sich in der lokalen Küche widerspiegelt. In kleinen Pensionen und auf den Märkten erklären die Einheimischen bereitwillig, wie regionale Spezialitäten zubereitet werden.

Sehenswert sind zudem der Tianhou-Tempel, einer der ältesten Mazu-Tempel Taiwans, sowie die historischen Basaltformationen der Inselgruppe.

San Martín de los Andes, Argentinien

San Martín de los Andes liegt im Süden Argentiniens am Lago Lácar und dient als Tor zum Lanín-Nationalpark. Die Stadt selbst ist überschaubar und geprägt von Holzbauten im alpinen Stil. Doch die Region in Patagonien ist vor allem zum Wandern, Baden, Angeln und im Winter als Skigebiet attraktiv.

Die gastfreundliche Atmosphäre, für die der Ort ausgezeichnet wurde, entsteht besonders durch die persönliche Betreuung in Hotels und Lodges sowie den Fokus auf nachhaltigen Tourismus.

Harrogate, England

Harrogate, eine traditionsreiche Kurstadt in der Grafschaft North Yorkshire, ist bekannt für ihre historischen Thermalbäder und gepflegten Parkanlagen wie die Valley Gardens. Die Stadt bietet eine charmante Mischung aus viktorianischer Architektur, Museen und klassischer Teekultur. Als bekannteste Adresse gelten die Teestuben von Bettys Café Tea Rooms. Die Gastfreundschaft äußert sich in Harrogate primär im exzellenten Service und einer entspannten, höflichen Atmosphäre.

Fredericksburg, USA

Fredericksburg liegt im Texas Hill Country und wurde im 19. Jahrhundert von deutschen Einwandererinnen und Einwanderern gegründet. Bis heute prägen deutsche Straßennamen, typische Fachwerkfassaden und Feste wie der Weihnachtsmarkt das Stadtbild. Die Region ist zudem ein wichtiges Zentrum für Weinbau mit zahlreichen Weingütern entlang des Highways 290.

Pirenópolis, Brasilien

Pirenópolis ist eine gut erhaltene Kolonialstadt im brasilianischen Bundesstaat Goiás. Gastfreundschaft zeigt sich hier im persönlichen Kontakt, etwa am Cachoeira do Abade, einem der bekanntesten Wasserfälle der Region. Dort baden Einheimische sowie Besucherinnen und Besucher gemeinsam in Becken mit klarem Wasser unterhalb der Felsen und teilen ihr Picknick. Die Region ist zudem bekannt für traditionelle Feste wie den Reiterumzug Cavalhadas.

Swakopmund, Namibia

Swakopmund liegt an der Atlantikküste Namibias zwischen Meer und Namib-Wüste. Die Stadt ist bekannt für ihre gut erhaltene koloniale Architektur und dient meist als Ausgangspunkt für Aktivitäten wie Wüstentouren, Sandboarding und Ausflüge nach Sandwich Harbour, wo die roten Dünen auf das Meer treffen. Die lokale Gastfreundschaft zeigt sich besonders im Tourismus, der stark auf persönliche Betreuung und sichere Erlebnisse ausgerichtet ist.

Takayama, Japan

Die Stadt Takayama in den japanischen Alpen ist berühmt für ihre gut erhaltene Altstadt Sanmachi Suji. Die Gastfreundschaft vor Ort ist stark von japanischen Traditionen geprägt und äußert sich in kleinen Gesten wie sorgfältig zubereiteten Mahlzeiten oder durch aufmerksame Gastgeberinnen und Gastgeber.

Takayama ist bekannt für traditionelle Handwerkskunst und regionale Küche, insbesondere für Hida-Rindfleisch. Beliebte Sehenswürdigkeiten sind der Miyagawa-Morgenmarkt und das Takayama Jinya, ein historisches Verwaltungsgebäude.

Noosa Heads, Australien

An der Sunshine Coast im australischen Queensland liegt Noosa Heads. Der Ort ist bekannt für seine Strände, den Noosa National Park und eine gut ausgebaute touristische Infrastruktur. Bei einer Wanderung auf dem Küstenweg bieten sich Reisenden traumhafte Ausblicke auf Buchten wie Tea Tree Bay und Granite Bay. Noosa Heads lebt von seiner entspannten Offenheit, auch Touristinnen und Touristen gegenüber. Die Stadt legt zudem großen Wert auf Umwelt- und Naturschutz.

Klaipeda, Litauen

Zu guter Letzt schafft es Klaipeda auf die Liste der gastfreundlichsten Orte 2026. Litauens wichtigste Hafenstadt ist gleichzeitig das Tor zur Kurischen Nehrung, einem Unesco-Weltnaturerbe. Die Stadt ist weniger touristisch als andere Ostseeregionen und punktet mit maritimer Kultur und entspannter Stimmung. Besucherinnen und Besucher können die Altstadt erkunden, entlang der Küste radeln oder einen Ausflug zur Parnidis-Düne unternehmen.

Sachsen unter den gastfreundlichsten Regionen 2026

Neben den konkreten Reisezielen mit der größten Gastfreundlichkeit hat „Booking.com“ auch einen Blick auf die Regionen geworfen, die durch ausgezeichnete Bewertungen überzeugt haben. Unter den Top 10 befindet sich auch ein deutsches Bundesland – nämlich Sachsen.

„Viele Gastgeber in Sachsen nehmen sich bewusst Zeit für ihre Gäste: Sie geben persönliche Empfehlungen, teilen Insider-Tipps für Ausflüge, Restaurants oder Veranstaltungen und schaffen so ein Gefühl von Ankommen“, begründet „Booking.com“ das Ergebnis. „Genau diese Art von Gastfreundschaft spiegelt sich in den hohen Gästebewertungen wider.“

Hier kommen die zehn gastfreundlichsten Regionen der Welt, ausgezeichnet bei den Traveller Review Awards 2026:

- Hidalgo, Mexiko
- Neufundland und Labrador
- Navarra, Spanien
- Idaho, USA
- Himachal Pradesh, Indien
- Sachsen, Deutschland
- Phang-nga, Thailand
- Overijssel, Niederlande
- Epirus, Griechenland
- Chiriquí, Panama

Weitere Informationen findest du unter:
» **www.reisereporter.de/gastfreundliche-reiseziele**

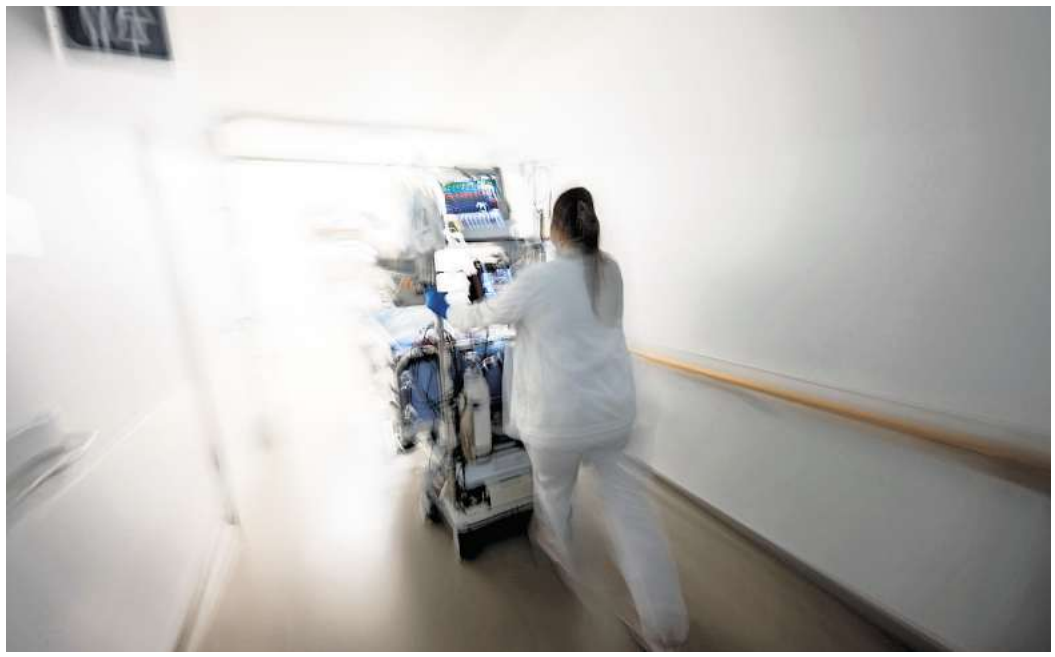
Probleme im Krankenhaus: Wo kann ich mich beschweren?

Von der Ärztin bis zum Pfleger: Die allermeisten Menschen, die in Krankenhäusern arbeiten, geben tagtäglich ihr Bestes, damit die Patientinnen und Patienten gut versorgt sind.

Doch was, wenn es dennoch Probleme gibt? Ob stundenlange Wartezeiten bei einem lebensbedrohlichen Notfall, eine falsche Therapie oder übergriffiges Verhalten: Wer sich als Patient oder Patientin nicht gut und richtig behandelt fühlt, möchte das nicht einfach so stehenlassen. Was also tun?

Das Bundesgesundheitsministerium rät online, zunächst ein vertrauensvolles Gespräch mit dem behandelnden Arzt oder der Ärztin, der Pflegekraft oder mit der Klinikleitung zu suchen. Manches Problem lässt sich auf diesem Weg schon lösen.

Und wenn nicht? Dann macht man sich am besten schlau, wohin man sich im Krankenhaus wenden kann.



Kliniken sind dazu verpflichtet, leicht erreichbare Beschwerdestellen einzurichten.

FOTO: MARIJAN MURAT/DPA/DPA-MAG

Kliniken sind nämlich dazu verpflichtet, leicht erreichbare Beschwerdestellen einzurichten, wie das Informationsportal „gesund.bund.de“ erklärt.

Je nach Einrichtung gibt es entweder ein Beschwerdemanagement oder einen Patientenfürsprecher bzw. eine Patientenfürsprecherin - manchmal sogar beides. Sie nehmen Beschwerden auf, vermitteln und beraten, wie es nun weitergehen kann.

In manchem Fall ist nämlich auch eine Anlaufstelle außerhalb des Krankenhauses die richtige für die Beschwerde:

Egal, wo man sich beschwert: Wichtig ist, vorab alle relevanten Informationen zusammentragen, rät „gesund.bund.de“. Also: Wer war involviert? Was ist wann und wo passiert? Zudem sollte man Kopien aller Unterlagen parat haben, die für die Beschwerde von Bedeutung sind.

Gut zu wissen, wenn es beispielsweise um Behandlungsfehler geht: Beschwerdestellen können Ärztinnen und Ärzte nur zur Stellungnahme auffordern, wenn man sie als Patient oder Patientin von der Schweigepflicht entbunden hat. Das geht über eine sogenannte Schweigepflichtsentbindungserklärung. (DPA)

Thema Nervenschmerzen

Fibromyalgie? Brennen, Kribbeln? Ischias? Dahinter stecken oft Nervenschmerzen

Hier hilft das Nr. 1* Arzneimittel speziell bei Nervenschmerzen

Mehr als 23 Millionen Deutsche klagen heutzutage über chronische Schmerzen. Besonders häufig sind Nacken- oder Rückenschmerzen, die sogar bis in die Beine ausstrahlen können. Andere haben Schmerzen in Beinen oder Füßen, die von Missempfindungen wie Brennen, Kribbeln oder Taubheitsgefühlen begleitet werden können. Wieder andere kämpfen mit mysteriösen muskelkaterartigen Schmerzen am ganzen Körper. Und auch wenn es so scheint, als würden die Betroffenen unter völlig verschiedenen Beschwerdebildern leiden, so steckt doch meist derselbe Auslöser dahinter: geschädigte oder gereizte Nerven! Mediziner sprechen dann von sogenannten Nervenschmerzen.



Nervenschmerzen anders bekämpfen

Was Betroffene oft nicht wissen: Bei Nervenschmerzen zeigen viele Schmerzmittel nur wenig Wirkung, denn sie bekämpfen meist Entzündungen. Bei Nervenschmerzen handelt es sich hingegen häufig um geschädigte oder gereizte Nerven. Mit dem Ziel, Nervenschmerz-Patienten zu helfen, entwickelten Experten ein wirkungsvolles Arzneimittel speziell zur Behandlung von Nervenschmerzen: Restaxil (Apotheke, rezeptfrei).

5-fach-Wirkkomplex gegen Nervenschmerzen

Das Besondere an Restaxil: der 5-fach-Wirkkomplex! Jeder einzelne darin enthaltene Wirkstoff kann bei nervenbedingten Schmerzen wertvolle Hilfe leisten. So setzt beispielsweise Gelsemium sempervirens laut Arzneimittelbild im zentralen Nervensystem an, also unter anderem im Rückenmark. Der Arzneistoff Iris versicolor kommt hingegen bei ausstrahlenden Schmerzen wie einer Ischialgie und ziehenden, brennenden Schmerzen im Hüftnerv zum Einsatz. **Genial:** Die natürlichen Schmerztropfen schlagen nicht auf den Magen und haben keine bekannten Neben- oder Wechselwirkungen.

Für Ihre Apotheke:
Restaxil
(PZN 12895108)

Bekannt aus dem TV

www.restaxil.de



*OTC Arzneimittel bei Nervenschmerzen zur oralen Einnahme, Absatz nach Packungen, Insight Health MAT 01/2025 • Abbildungen Betroffenen nachempfunden

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

5168001_002426

Wer haftet bei Autobahnunfall?

„Wer auffährt, der haftet“, heißt es im Allgemeinen. Aber stellen Sie sich einmal vor, Sie bremsen auf der Autobahn ab, damit jemand auffahren kann. Nur bremst der dann kurz nach dem Auffahren ab und Sie fahren auf das Auto auf. Wer haftet dann?

Die Kurzantwort: Der Vordermann nur dann, wenn der Auffahrende beweisen kann, dass der Unfall unmittelbar mit dem Spurwechsel im Zusammenhang steht. Das geht aus einem Urteil (Az.: 306 O 125/25) des Landgerichts Hamburg (LG) hervor, auf das der ADAC hinweist.

In dem Fall fuhr jemand mit seinem Fahrzeug auf der Autobahn, als auf der Einfädelspur einer Zufahrt ein Polizeiauto mit Blaulicht und Martinshorn näherte. Der Mann fuhr langsamer, um den Streifenwagen auffahren zu lassen. Dann kam es zu einem Auffahrunfall. Wie genau dessen Hergang war, darüber gerieten die beiden Parteien in Streit.

Zunächst aber wurde der entstandene Schaden von der Vollkaskoversicherung des Hintermanns übernommen. Diese aber verklagte die Versicherung des Polizeiautos. Denn der Streifenwagen hätte nach dem Auffahren abgebremst - unvermittelt. Daher sei der Mann zwar aufgefahren, aber nicht schuldhaft. Denn das Auffahren auf die Autobahn und das plötzliche Abbremsen direkt danach seien ursächlich für den Unfall gewesen. Das sei ein so atypisches Verhalten, dass die Versicherung des Polizeiautos haften müsse.

Die Assekuranz sah das anders und verweigerte die Zahlung. Nach ihrer Ansicht war der Spurwechsel längst abgeschlossen gewesen. Der eigentlich Abbremsvorgang wäre erst weit hinter der Einfädelstelle erfolgt. Es sei daher ein typischer Auffahrunfall. So musste ein Gericht die Sache klären.



Ein Unfall kann im Nachgang zu Streitigkeiten über die Haftung führen. FOTO: MONIKA SKOLIMOWSKA/DPA-ZENTRALBILD/DPA

Das LG Hamburg stellte vereinfacht gesagt fest: Ja, der Schaden an beiden Autos spricht für einen Auffahrunfall. Daher ist erst einmal davon auszugehen, dass der Auffahrende in Haftung kommt. Wenn dieser behauptet, der Crash sei in einem unmittelbaren zeitlichen und örtlichen Zusammenhang mit einem Spurwechsel erfolgt, müsse er das auch beweisen können.

Doch das konnte der Mann nicht. Im Gegenteil: Zeugen hatten ausgesagt, dass der Unfall deutlich hinter der Auffahrt passiert sei. Damit konnte das Gericht ausschließen, dass das Unfallgeschehen unmittelbar nach dem Fahrstreifenwechsel stattfand.

Und wenn das vorausfahrende Auto bereits im fließenden Verkehr fuhr, als es zum Unfall kam, ist nach Ansicht des Gerichts von einem zu geringen Sicherheitsabstand oder einer Unaufmerksamkeit des Hintermanns auszugehen. So musste die Versicherung des Autofahrers, der auf den Polizeiwagen aufgefahren war, für den Unfall haften. (DPA)



5426801_002426

Wenn Eltern denken: Was ich sage, geht dem Kind am A... vorbei

Wenn Kinder scheinbar auf Durchzug schalten, zweifeln viele Eltern schnell an sich selbst. Hat das, was ich sage, überhaupt noch Bedeutung? Die Kölner Psychologin Elisabeth Raffauf kennt diese Unsicherheit aus ihrer täglichen Arbeit.

Ihr ist es dann wichtig, das Selbstvertrauen von Eltern zu stärken. Denn zu oft seien diese verunsichert, wenn ihre Kinder nicht auf das reagierten, was sie sagten. „Sie denken dann: Das ist meinem Kind egal, das wirkt gar nicht“, sagt die Therapeutin aus ihren Erfahrungen mit Gruppen von Eltern von Jugendlichen.

„Ich versuche Eltern immer zu ermutigen: Seien Sie sicher, Ihre Meinung ist den Kindern nicht egal, auch wenn sie es gerade nicht zeigen“, versichert Raffauf. „Denn Eltern seien Orientierung und Leuchtturm – und sei es, damit die Kinder sagen können: So wie mein Papa will ich es mal auf keinen Fall machen“, sagt die Psychologin.

Das bedeutet aus ihrer Sicht aber, es auch mal auszuhalten, einen Tag lang „die doofste Mutter der Welt“ zu sein. „Vertreten Sie Ihren Standpunkt, den Sie sich zum Wohl Ihres Kindes gut überlegt haben, und seien Sie sicher: er wirkt“, so Elisabeth Raffauf. Auch wenn es gerade ganz anders aussieht. (DPA)



Das Kind ist bockig und Ihre Meinung scheint unwichtig? Als Eltern muss man solche Laune auch mal aushalten. FOTO: MASCHA BRICHTA/DPA-MAG

Krankenkassenwechsel: Zusatzleistungen prüfen

Wenn es darum geht, die Krankenkasse zu wechseln, kann es verlockend sein, ein günstigeres Angebot zu wählen - doch auch die Zusatzleistungen, welche die Kasse anbietet, sollten unbedingt in die Entscheidung einfließen. Denn je nach Krankenkasse können die Inhalte der einzelnen Zusatzleistungen stark schwanken, wie das Ratgeberportal „Finanztip“ erklärt.

So übernehmen einige Kassen etwa die Kosten einer professionellen Zahnreinigung entweder komplett oder teilweise, während andere Kassen gar keine Erstattungen anbieten. In der Regel bieten Kassen aber Erstattungen von rund 40 bis 100 Euro pro Jahr für die Reinigung an.



Sport, Zahnkontrolle, Impfungen Zusatzleistungen können stark variieren. FOTO: TOBIAS HASE/DPA-MAG

Andere beliebte Zusatzleistungen von Krankenkassen sind unter anderem jährliche Erstattungen bei Osteopathie oder Gesundheitskursen im Rahmen von 75 bis 150 Euro, die Kostenübernahme von Reiseimpfungen sowie Zuschüsse für Fitness- und Präventionsangebote, wie etwa bis zu 550 Euro für zwei Ernährungsberatungskurse, so Finanztip. Wer also vorhat, die Krankenkasse zu wechseln, sollte schauen, welche Zusatzleistungen sich für einen selbst lohnen und wie diese vergütet werden.

Wer gesundheitsbewusst handelt, kann bei einigen Krankenkassen sogar Geld von der Kasse zurückbekommen. Bei sogenannten Bonusprogrammen winkt eine finanzielle Belohnung, wenn Versicherte etwa je eine Maßnahme aus den Bereichen Krebsvorsorge, Zahnkontrolle, sportliche Aktivität oder Impfung in Anspruch nehmen, so Finanztip. Die Bonuszahlung ist bis zu einer Gesamtsumme von 150 Euro im Jahr pauschal steuerfrei. Übersteigt die Bonuszahlung diese Grenze, müssen Versicherte nachweisen können, dass es sich nicht um steuerpflichtige Beitragserstattungen handelt.

„Finanztip“ hat 18 bundesweit geöffnete Kassen auf 33 wesentliche Merkmale und Zusatzleistungen hin untersucht. In puncto Preis-Leistungs-Verhältnis schnitt die Handelskrankenkasse (hkk) besonders gut ab. Für einen Zusatzbeitrag von 2,59 Prozent werden trotzdem noch viele Vorteile gewährt, wie etwa eine kostenfreie professionelle Zahnreinigung pro Jahr. Die Techniker Krankenkasse (TK) mit einem Zusatzbeitrag von 2,69 Prozent hingegen bietet ein umfassendes Serviceangebot und belohnt besonders sportliche Aktivitäten.

Die DAK-Gesundheit (Zusatzbeitrag 3,2 Prozent) besticht mit ihrer Unterstützung für Familien. Ebenso empfehlenswert laut „Finanztip“: die Audi BKK (Zusatzbeitrag 2,6 Prozent) und die BKK firmus, wobei letztere mit einem Zusatzbeitrag von 2,18 Prozent die günstigste der geprüften Kassen ist. (DPA)

Gesundheit ANZEIGE

NEU

Rubaxx CBD Gel PLUS – das Kraft-Upgrade mit über 1000 mg CBD

Innovativer CBD-PLUS-KOMPLEX für strapazierte Muskel- und Gelenkzonen

Die einen spüren abends die Belastung des Tages in Beinen, Rücken oder Schultern. Die anderen kämpfen mit verspannten oder müden Muskeln nach einseitiger Belastung oder Sport. Eine schnelle und spürbare Versorgung der strapazierten Körperzonen ist dann enorm wichtig. Genau das leistet das neue Rubaxx CBD Gel PLUS mit CBD-PLUS-KOMPLEX mit 3-fach-Aktiv-Prinzip:

1. Aktivierung der Haut
Menthol ist dafür bekannt, bestimmte Ionenkanäle der Haut, die sogenannten TRPM8, zu aktivieren. Menthol kann außerdem die lokale Mikrozirkulation erhöhen.

2. Sofortiger Frische-Effekt
Durch die Stimulierung der Kälte-Rezeptoren in der Haut liefert Menthol ein sofortiges angenehm kühlendes Frischegefühl auf der Haut. Perfekt ergänzt wird der Vorgang durch Minzöl, welches das Frischegefühl intensiviert.





3. Das Plus an CBD
Entwickelt von einem deutschen Forscherteam, enthält Rubaxx CBD Gel PLUS nun **1080 mg reines CBD** und ist damit das **höchstdosierte Gel in deutschen Apotheken.** THC ist dabei vollständig ausgeschlossen, ebenso wie unerwünschte Pflanzenbestandteile.

Neu in der Apotheke

Rubaxx CBD Gel PLUS kombiniert modernste Geltechnologie mit einem intelligenten **CBD-PLUS-KOMPLEX**. Durch regelmäßiges Einmassieren können Muskeln und Gelenkregionen gelockert und entspannt sowie die Durchblutung gefördert werden.

Rubaxx CBD Gel PLUS ist ganz neu in der Apotheke erhältlich. Sollte es Ihre Apotheke vor Ort noch nicht vorrätig haben, ist es in wenigen Stunden für Sie abholbereit. Alternativ ist Rubaxx CBD Gel PLUS auch online erhältlich.

Für Ihre Apotheke:
Rubaxx CBD Gel PLUS
(PZN 20136718)

www.rubaxx.de



*CBD Gele; Absatz nach Packungen, Quelle: Insight Health, MAT 01/2025 • Rubaxx CBD Gel PLUS ist ein Kosmetikum und enthält CBD, kein THC. • Abbildung Betroffenen nachempfunden

5168201_002426

STELLENANGEBOTE ALLGEMEIN

Schülerjob gesucht?

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

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



Freie Gebiete:

- Salzgitter Bad
- Immendorf

hallo SALZGITTER wochenende

5842201_002426

seela
Verkehrsfachschule Braunschweig

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

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

Schauen Sie doch mal vorbei und reservieren Sie sich Plätze für unseren „Schnupper-Tag“!

Wann: 21.02.2026
Beginn: 10 Uhr



3648701_002426

Stellenausschreibung

Die Gemeinde Lengede
(rd. 14.900 Einwohner/innen) im Landkreis Peine, zentral zwischen Braunschweig, Salzgitter und Hildesheim gelegen, sucht

zwei Hauswirtschaftskräfte (m/w/d)
mit einer wöchentlichen Arbeitszeit von 10,0 Stunden
und
eine Reinigungskraft (m/w/d)
mit einer wöchentlichen Arbeitszeit von 18,0 Stunden.

Es handelt sich um unbefristete Beschäftigungen. Die Vergütung erfolgt tarifgerecht nach dem Tarifvertrag für den öffentlichen Dienst **(Entgeltgruppe 1 TVöD)**.

Bewerbungen können Sie **bis zum 04. März 2026** bei der Gemeinde Lengede einreichen.

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

Lengede, den 29.01.2026

Maren Kleinschmidt
Bürgermeisterin

6279101_002426

STELLENGESUCHE ALLGEMEIN

Fliesenleger sucht Arbeit.
☎ 0160/ 977 39 654

Alzheimer
Forschung braucht Ihre Hilfe!
www.breuerstiftung.de

hallo SALZGITTER wochenende

erscheint an jedem Sonnabend

Verlag:
Madsack Medien Ostniedersachsen GmbH & Co. KG
31224 Peine, Werderstraße 49
www.hallosalzgitter.de
Geschäftsführer:
Carsten Winkler, Lars Rehman
Verantwortlich für den Anzeigenteil:
Carsten Winkler
Redaktion: Roland Weiterer, Melanie Stallmann (verantwortlich)
E-Mail: redaktion@hallosalzgitter.de
Anzeigen-Annahme
Telefon: 0800 1234-906
*kostenlose Servicenummer
Zustellung:
WM Vertriebs- und Werbeservice GmbH
August-Madsack-Str. 1, 30559 Hannover
Unter www.hallowochenende.de können Sie uns ganz einfach melden, wenn Sie die Zeitung nicht erhalten haben.
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



Deutsche Umwelthilfe
50 Jahre Wir setzen Umweltschutz durch
Mach es wie Bianca und Bjarne. Mach mit.
Für uns alle!
www.duh.de/50jahre
DZI Spenden-Siegel

Das Beste am Wochenende: Entdecken Sie unsere guten Seiten!
Lokales · Sport · Einkaufstipps
hallo wochenende

Unsere Fashion Week ist hier.
Unsere Jobs gleich nebenan.

Jobs für NIEDERSACHSEN.de



Jetzt Job finden unter:
www.jobsfuerniedersachsen.de

FAMILIENANZEIGEN

Liebe Laura

ein Leben voller Liebe, Glück, Erfolg, Gesundheit und Zufriedenheit und die Erfüllung deiner Träume wünscht Dir, zum 18. Geburtstag,

Deine Tante Heike

5110001_002426

IMMOBILIENMARKT ANGEBOTE

7 Zimmer | 157 m² | 249.900,- €



Festpreis Impuls 157

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

5722501_002426

IMMOBILIENMARKT GESUCHE

EIGENTUMSWOHNUNGEN

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

Bei Anzeigen, die unter Chiffre erscheinen,

können wir über Auftraggeber keine Auskunft geben.

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

VERKAUF PKW

OPEL CORSA

Opel-Corsa-C, BJ.02, TÜV/27, 123000 KM, Defekter-Blinker, 850€, Tel: 01637379739

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

3198701_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

Ankauf von Briefmarken, Münzen und Ansichtskarten zu reellen Preisen. Korrekte Abwicklung an Ihrem Wohnort. Versandhandel Holsten. 05195-972981

KONTAKTANZEIGEN



6810001_002426

Achtung Stellensuchende

Legen Sie Bewerbungen keine Originalzeugnisse oder andere wichtige Papiere bei, deren Verlust oft unersetzlich ist.

Für verlorengegangene Einsendungen können wir keinerlei Haftung übernehmen.

Ihre Anzeigenabteilung



6744801_002626

HANDWERKER

Hiesiger Dachdecker hat noch Termine frei:
- Dacharbeiten aller Art auch Kleinaufträge
- Dachrinnenreinigung 2.50 € pro lfdm

Tel. 0531 61 83 68 19

6359601_002426

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

6064501_002426

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

31004201_002425

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

DACHDECKER

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

ELEKTRIKER

Biete Elektrokarb. ☎05171-7727537

MÖBELTRANSPORTE

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

6465901_002426

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

GEBÄUDE- & FENSTERREINIGUNG

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

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

ENTRÜMPELUNG

BBB Entrümpelungen

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

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

5722601_002426



HANDWERKSARBEIT ZU VERGEBEN

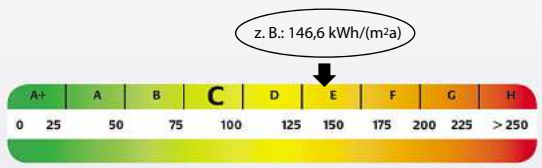
Kindermann Gartenpflege
Strauch- und Heckenschnitt, Baumschnitt und Fällung, Rodungen, Pflasterarbeiten, Zaunbau, Gartengestaltung uvm. Rufen Sie jederzeit an.
☎Tel. 0152 24 93 48 37

Anzeigen-Service

Abkürzungen zur Energieeinsparverordnung

In Immobilienanzeigen für den Verkauf, die Vermietung, die Verpachtung von Wohngebäuden müssen zukünftig folgende Angaben enthalten sein:

1. **die Art des Energieausweises (Energiebedarfsausweis oder Energieverbrauchsausweis):**
   V: Energieverbrauchsausweis, B: Energiebedarfsausweis
2. **den im Energieausweis genannten Endenergiebedarfs- oder Endenergieverbrauchswert für das Gebäude:**



3. **die im Energieausweis genannten wesentlichen Energieträger für die Heizung des Gebäudes:**
   ÖLZH: Ölzentralheizung
   Gas-ZH: Gaszentralheizung
   Sol.: Solaranlage
   Biom.: Energie durch Biomasse
4. **das Baujahr des Objekts:**
   z. B. Bj. 1996
5. **die Energieeffizienzklasse (EEK) (nur bei Energieausweisen ab dem 1.5.2014):**
   z. B. EEK B

Bei Immobilienanzeigen für Nichtwohngebäude müssen hingegen folgenden Angaben gemacht werden:

- die Art des Energieausweises (Energiebedarfsausweis oder Energieverbrauchsausweis)
- den im Energieausweis genannten Endenergiebedarfs- oder Endenergieverbrauchswert für das Gebäude sowohl für Wärme als auch für Strom getrennt und
- die im Energieausweis genannten wesentlichen Energieträger für die Heizung des Gebäudes

Hinweis: bei Verbrauchsausweisen von 1.10.2007 bis 30.4.2014 müssen 20 Kilowattstunden pro Jahr und Quadratmeter Gebäudenutzfläche hinzugerechnet werden, wenn die Warmwasserbereitung dezentral erfolgt! (§ 29 Abs. II Nr. 2 letzter Satz EnEV 2014)

Zu den Details des Objektes fragen Sie bitte den Anbieter in der jeweiligen Anzeige.

So lesen Sie den Energieausweis!

hallo wochenende

16.02. bis 21.02. 2026 (KW08)

GLOBUS

Echt gut gemacht.

Braunschweig





Sie haben die Wahl!

4+1 für 3€

4 Teile* aus Weizenbrötchen, Croissant, Wurst, Käse, Butter, Aufstrich
+ 1 Heißgetränk**

*In diesem Angebot ist nur ein Weizenbrötchen oder ein Croissant enthalten.

**Dieses Angebot ist nicht kombinierbar mit anderen Artikeln aus unserem Frühstücksangebot.

Hausgemacht bleibt günstig! Kleine Preise großes Wow!

GLOBUS Berliner
Gebacken aus einem Butterhefeteig, mit Mehrfruchtfüllung, Stück = 0.60

10 Stück **5,99**



GLOBUS Bockwurst
Mild gewürzt, mit Phosphat

1 kg **5,90** ~~6,90~~



Pringles
Verschiedene Sorten, 1 kg: 9.64–9.94

je 160-165 g **1,59**



Jacobs Barista oder Origins
Ganze Bohnen, verschiedene Sorten

je 1 kg **12,99**



Erasco Eintopf oder Suppe
Verschiedene Sorten, 1 kg = 2.24

je 800 g **1,79**



Vilsa Wasser
Verschiedene Sorten, je 12 x 1 l-PET-Flasche, 1 l = 0.37
+ Pfand 3.30

je Kiste **4,49**



Coca-Cola Limonade
Verschiedene Sorten, je 12 x 1 l-PET-Flasche, 1 l = 0.81
+ Pfand 3.60

je Kiste + 2 Flaschen **10,49**



1 Kiste kaufen + 2 x 1 l-PET-Flasche gratis dazu! Sie zahlen nur das Pfand.

Hofbrauhaus Wolters GmbH Pilsener
30 x 0,33 l-MW-Flasche, 1 l = 1.01 + Pfand 3.90

je Kiste **9,99**



Absolut Vodka
40 % Vol., verschiedene Sorten, 1 l = 14.27

je 0,7 l **9,99** ~~14,99~~



Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen. Druckfehler keine Haftung

GLOBUS Handelshof
St. Wendel GmbH & Co.KG
globus.de/braunschweig
info-sbwbsg@globus.de

Markthalle Braunschweig
Otto-vom-Guericke-Straße 11
38112 Braunschweig
Telefon: 0531 121970

Markthalle
Mo-Fr: 07.00-24.00 Uhr
Sa: 07.00-23.30 Uhr
Sonn-und feiertags geschlossen

globus.de

Jetzt die GLOBUS App entdecken

6786601_002426