hallo SALZGITTER wochenende

09 ❖ 45. Jahrgang · 21. Februar 2026 www.hallosalzgitter.de Zustellung hallowochenende.de/zeitung-nicht-erhalten/ Geschäftskunden (05171) 406-168 Kleinanzeigen (0800) 1234-906 Redaktion (05171) 406-134

PAZ
Jetzt App downloaden!
Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland rnd

Starthilfe für Jobanfänger

Salzgitters **Jugendberufsagentur** befindet sich am Fredenberg wieder unter einem Dach

Salzgitter. Die Jugendberufsagentur Salzgitter hat nach umfangreichen Renovierungsarbeiten offiziell wieder ihre Türen geöffnet. Nachdem es in der Silvesternacht von 2023 auf 2024 zu einem Brand am Gebäude gekommen war, mussten die Räume vollständig instandgesetzt werden. „Wir freuen uns sehr, junge Menschen in Salzgitter wieder persönlich vor Ort begrüßen zu können“, sagt Kerstin Kuechler-Kakoschke, Leiterin der Agentur für Arbeit Braunschweig-Goslar. „Dieser Ort steht für Unterstützung, für Zuhören und für echte Chancen. Für junge Menschen, die Orientierung suchen, Fragen haben oder einfach jemanden brauchen, der sie auf ihrem Weg in Ausbildung und Beruf begleitet. Genau dafür ist die Jugendberufsagentur da.“

Während der Renovierungsphase in der Kurt-Schumacher-Straße am Fredenberg standen die Beratungs- und Unterstützungsangebote an alternativen Standorten zur Verfügung. Salzgitters Wirtschaftsdezernent Jan Erik Bohling: „Es war ein langer Weg bis zur Wiedereröffnung. Nach über einem Jahr können wir die gute, vernetzte Arbeit fortsetzen und den zentralen Ort rund um Ausbildung und Beruf wiederbeleben. Von diesem Neustart profitieren nicht nur die Mitarbeitenden, sondern insbesondere die jungen Menschen in Salzgitter.“

Jobcenter-Geschäftsführer Alexander Windeler erinnerte an die Anfänge 2015: „Salzgitter war ein deutschlandweites Leuchtturmprojekt und wir konnten regelmäßig Besuche aus der Republik empfangen, um uns zu präsentieren.“ Seither habe die Jugendberufsagentur bewiesen, wie „unerlässlich der persönliche Kontakt unter den Trägern“ ist.“ Jugendliche brauchen eine gute Startchance ins Berufsleben – die Mitarbeitenden der Jugendberufsagentur Salzgitter ermöglichen das.“



Geben die Jugendberufsagentur frei: Alexander Windeler, Kerstin Kuechler-Kakoschke und Jan Erik Bohling feiern den Neustart am Fredenberg. FOTO: FREYDANK I AGENTUR FÜR ARBEIT

Mit der Wiedereröffnung steht wieder eine Zentrale zur Verfügung, die kurze Wege und eine enge Zusammenarbeit der beteiligten Institutionen ermöglicht. Die Jugendberufsagentur will jungen Menschen unter 25 Jahren am Übergang von Schule zu Beruf eine verlässliche Anlaufstelle bieten. Sie erhalten Beratung und Hilfe aus einer Hand. Die Beratungen sind ab sofort wieder persönlich möglich. Kontakt unter Telefon (05341) 868-333 oder per E-Mail an Braunschweig-Goslar.Jugendberufsagentur@arbeitsagentur.de

Neustart gefällig?

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

Die aktuelle Wochenendzeitung
hallo wochenende

trinkgut GM Willeke GmbH
Gültig vom 23.02. – 28.02.26
Öffnungszeiten: Mo-Sa 8-20 Uhr
Am Pfingstanger 8 • SALZGITTER-BAD
Berliner Str. 142 • SZ-LEBENSTEDT

Mönchshof
versch. Sorten
Kasten = 20 x 0,5 l
(1 l = € 1.50)
zzgl. € 4.50 Pfand
14.99
Vorteilspreis 13.99 € mit der trinkgut App (1 l = € 1.40)

König Pilsener
versch. Sorten
Kasten = 20 x 0,5 l/24 x 0,33 l
(1 l = € 1.20/1.51) zzgl. € 3.10/3.42 Pfand
11.99
BONUSKARTE 5 Kästen kaufen = 6. Kasten GRATIS* *zzgl. Pfand

deit Limonaden
versch. Sorten
Kasten = 12 x 1 l
(1 l = € 0.65)
zzgl. € 3.30 Pfand
7.77

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

Heineken Premium Beer
Kasten = 28 x 0,25 l
(1 l = € 2.21)
zzgl. € 3.74 Pfand
15.49

Bayreuther Hell o. Alkoholfrei
Kasten = 20 x 0,5 l
(1 l = € 1.60)
zzgl. € 3.10 Pfand
15.99
100 Extra°Punkte PAYBACK

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

Nörten-Hardenberger Pils
Kasten = 30 x 0,33 l
(1 l = € 1.01)
zzgl. € 3.90 Pfand
9.99

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

Fürst Bismarck
38% Vol.
0,7 l Flasche
(1 l = € 9.99)
6.99

Pilavas Ouzo o. Pilavas Nektar
40% / 38% Vol.
0,7 l Flasche
(1 l = € 14.27)
9.99

Freixenet Cava
versch. Sorten
0,75 l Flasche
(1 l = € 5.32)
3.99
Vorteilspreis 3.79 € mit der trinkgut App (1 l = € 5.05)

Irrtum vorbehalten • Abbildungen nicht verbindlich • Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen! • Nur solange der Vorrat reicht! • KW 09/26
5515501_002426

Gründungstag für Leute mit Geschäftsidee

Salzgitter. Die Wirtschafts- und Innovationsförderungsgesellschaft (WIS) richtet am Freitag, 27. Februar, ab 13.30 Uhr ihren Gründungstag im Technologiezentrum in der Windmühlenbergstraße 20 in Salzgitter-Bad aus.

Die Veranstaltung soll Mut und Lust machen, eine Geschäftsidee zu verwirklichen oder einen Betrieb zu übernehmen.

„Wir möchten den Weg in die Selbständigkeit ebnen und unterstützen beim Gründungsprozess“, schreibt die WIS. Gründung sei der Motor der Wirtschaft, stehe für neue Herangehensweisen und für Menschen mit Mut und Sinn für neue Wege. Mehr Informationen zum Programm auf www.wis-salzgitter.de, eine Anmeldung ist unter Telefon (05341) 9009915 möglich.

Höchste Vorsicht am Telefon

Salzgitters Polizei warnt: Aus dem **Gewinnspiel** wird ein kostspieliges Dauer-Abo

Salzgitter. Die Polizei in Salzgitter warnt vor den Gefahren sogenannter telefonischer Gewinnspiele. Anlass dazu ist ein Fall in Salzgitter-Bad, als ein älterer Bewohner einer Finte aufgesessen ist und unwissentlich einen Abo-Vertrag abgeschlossen hat. Nach Kündigung des Kontraktes registrierte er weiterhin unberechtigte Abbuchungen von seinem Konto. Dabei entstand laut Polizei ein Schaden von 1.000 Euro. Sie warnt: „Leider werden Verbraucherinnen und Verbraucher immer wieder Geschädigte unseriöser telefonischer Gewinnspiele.“

Der Hergang zeigt, wie wichtig Vorsicht bei telefonischen Vertragsabschlüssen ist.

Häufig werden Verträge am Telefon unklar erklärt, Kündigungen ignoriert oder bewusst verzögert. Betroffene bemerken die Abbuchungen oft erst spät oder sogar erst nach mehreren Monaten.

So sehen die Tricks der Täterschaft aus. Die Anrufer versprechen hohe Gewinne oder exklusive Gewinnchancen. Sollte seitens des Opfers ein „Ja“ im Zusammenhang mit einem Vertrag ausgesprochen werden, wird dies oft als Vertragsabschluss gewertet. Die polizeilichen Erfahrungen zeigen, dass Kündigungen oftmals angeblich nicht erhalten wurden oder nicht bearbeitet werden. Die Abbuchungen laufen über schwer erkennbare Firmen- oder Fantasienamen.

Doch wie können sich die Salzgitteraner vor den Maschen der Täter schützen? Schließen Sie niemals Verträge am Telefon ab“, rät die Polizei. Und niemals sollten sensiblen Daten wie Kontonummer, IBAN oder Geburtsdatum genannt werden. „Verlangen Sie immer, dass ihnen im Vorfeld die Vertragsunterlagen schriftlich zugesendet werden und prüfen diese in Ruhe, so die Polizei. Und es sei wichtig, Kontoauszüge regelmäßig und sorgsam zu prüfen.

Wer unberechtigte Abbuchungen feststellt, sollte umgehend die Bank zu informieren und unberechtigte Summen immer zurückbuchen lassen. Betroffene sollten das Abonnement immer schriftlich kündigen, sei es per Einschreiben oder in einer E-Mail mit Nachweis. „Sichern sie immer die schriftlichen Unterlagen zu den Abbuchungen, dokumentieren sie alle Kontobewegungen, sämtlichen Schriftverkehr und bewahren sie alle Belege auf“, empfiehlt die Polizei. Betroffene sollten sich von der Verbraucherzentrale beraten lassen oder prüfen, ob eine rechtliche Beratung in Anspruch genommen werden sollte. Und sie rät zu einer Strafanzeige.

„Lassen Sie sich niemals unter Druck setzen und sagen sie am Telefon niemals Ja, wenn es um das Thema Verträge geht“, lautet ein weiterer Ratschlag. Und auch auf Drohungen oder Mahnungen sollte niemand reagieren. „Seriöse Anrufer oder Firmen machen so etwas nicht“, schreibt die Polizei. „Leisten Sie niemals weitere Zahlungen, um Ruhe zu haben und nennen Sie niemals den Fremden ihre persönlichen oder finanziellen Daten.“ Aufmerksam sein und sich im Zweifel von vertrauten Personen oder von der Polizei helfen lassen, sind weitere Tipps für Menschen, die dubiose Anrufe erhalten.



Vorsicht bei unbekannten Anrufern: Die Polizei warnt vor Betrugsmaschen am Telefon. FOTO: RWE

Neues über Behandlungen bei Long-Covid

Salzgitter. Die Selbsthilfekontaktstelle des Paritätischen Salzgitter lädt für Mittwoch, 25. Februar, 18 bis 20 Uhr in die Kulturscheune in Lebenstedt ein zum kostenfreien Vortrag „Long-Covid reloaded – Neues über Diagnose, Behandlung und Unsinn im Netz“ ein. Viele Menschen, die an Long-Covid Symptomen leiden, machen schlechte Erfahrungen bei Ärzten, da keine Diagnose möglich und keine Therapie verfügbar ist. Referent Prof. Dr. Dieter Jahn (TU Braunschweig) ist selbst Long-Covid Betroffener und gibt im Vortrag einen Überblick über den heutigen Stand der Diagnose, Behandlung sowie alternativen Behandlungsmethoden aus dem Netz, die sich als Unsinn heraus stellten. Fragen sind erwünscht. Anmeldungen erfolgen über die Selbsthilfekontaktstelle unter Tel. (05341) 846713 oder per E-Mail an kiss-sz@paritaetischer.de.



6950601_002426



4250701_002426

Jazz und Anekdoten

Stefan Schael kommt in die Stadtbibliothek

Salzgitter. Mit Anekdoten und allerlei Interessantem und Sinnlichem rund um den Swing kommt Stefan Schael am Freitag, 27. Februar, ab 18.30 Uhr mit seinem Programm „Can I steal a little love“ in die Stadtbibliothek nach Lebenstedt.

In dieser musikalischen Lesung zeigt er seine beiden herausragenden Talente: den Gesang und seine angenehme warme Vortragsstimme, wenn er mit seinem Publikum auf die Spur des Jazz zu den Zeiten von Duke Ellington und Nat King Cole geht.

Als einer der erfolgreichsten Elvis-Presley-Interpreten Deutschlands war Stefan Schael bereits in Salzgitter zu Gast und erlebte einen gefeierten Auftritt. Der Künstler studierte in Hamburg erfolgreich Schauspiel und Musical. Über zehn Jahre war er Ensemblemitglied am Südthüringischen Staatstheater Meiningen. Mit dem Musical „Das Phantom der Oper“ war Stefan Schael mehrfach auf Europatournee.

Karten gibt es im Vorverkauf für zehn Euro direkt in der Stadtbibliothek Lebenstedt und Salzgitter-Bad (Abendkasse zwölf Euro). Mehr Informationen unter Tel. (05341) 839-3434 oder per E-Mail an stadtbibliothek@stadt.salzgitter.de.



Text zum Bild FOTO: SALZGITTER



Ein Lego-Set für jedes Kind: Baumeister Axel Nowarks und WEVG-Geschäftsführer Rainer Krause beim feierlichen Abschluss der Klemmbaustein-Aktion. FOTO: SZ-PA/RK

Mitmachen zahlt sich aus

WEVG-Klemmbaustein-Gewinnspiel: Zehn Kinder freuen sich über LEGO-Sets

Salzgitter. Rund 50 Einsendungen, zehn glückliche Gewinnerinnen und Gewinner und vielen leuchtende Kinderaugen: Mit einer feierlichen Übergabe hat die WEVG Salzgitter ihr Klemmbaustein-Gewinnspiel in Lebenstedt abgeschlossen. Die Aktion fand in der dunklen Jahreszeit als Schaufenster-Event statt und lud Kinder und Jugendliche dazu ein, direkt vor Ort mitzumachen.

Teilnehmen konnten Mädchen und Jungen bis 15 Jahre. Die ausgelosten Kinder sind bis zu elf Jahre alt und erhielten jeweils ein altersgerecht ausgewähltes LEGO-Set. Die Übergabe fand bei der WEVG mit einem letzten Blick auf die mittelalterliche Klemmbaustein-Landschaft am Schaufenster statt – begleitet von Eltern, Geschwistern und vielen neugierigen Blicken.

Ein Höhepunkt für die Kinder war die Anwesenheit Axel Nowarks, dem Erbauer des ausgestellten Ensembles. Geduldig beantwortete er Fragen zu seinem Bauwerk und gab Einblicke in die Entstehung der detailreichen Szene. „Es ist schön zu sehen, wie viel Begeisterung Klemmbausteine bei Kindern auslösen – ganz unabhängig vom Alter“, sagte Axel Nowark. „Wenn sie anfangen zu fragen, zu staunen und sich eigene Geschichten zur Landschaft auszudenken, weiß man, dass sich der Aufwand gelohnt hat.“

Für die WEVG standen die Kinder unter dem Motto „Gemeinsam Vor Ort“ im Vordergrund. Gerade in der dunklen Jahreszeit habe das Unternehmen mit dem dekorierten Schaufenster einen Anlaufpunkt für Familien schaffen und Kindern einen kleinen Anlass geben wollen, vorbeizukommen und mitzumachen, erklärt Rainer Krause, kaufmännischer Geschäftsführer der WEVG. Die große Beteiligung zeige, dass solche Aktionen, an denen sich die Kinder direkt beteiligen können, gut angenommen werden.

Nasse Keller? Feuchte Wände?
Schimmelpilz?
• 28 Jahre Erfahrung
• 10 Jahre Gewährleistung
• TÜV-zertifiziert
• qualifiziertes Fachpersonal
• Festpreis- & Sauberkeitsgarantie
10 % Rabatt auf alle Abschlüsse bis 07.03.2026
BDSF®
innotech GmbH
sanierungsfachbetrieb für feuchte bauwerke
Fachbetrieb für Bautenschutz
TÜVRheinland ÜBERWACHT
www.tuv.com ID 0000001510
Ehlbeek 17 · 30938 Burgwedel
www.innotech-team.de
Tel. 05139/27 82 60
4166801_002626



„Bildwerk“ zeigt Fotos im Herrenhaus

Salzgitter. Die Foto-AG „Bildwerk“ der Volkshochschule (VHS) der Stadt lädt für Montag, 23. Februar, um 19 Uhr zur Ausstellungseröffnung in das Kniestedter Herrenhaus in Salzgitter-Bad ein. Zehn Amateurfotografinnen und Amateurfotografen präsentieren eine vielfältige Auswahl ihrer Arbeiten, die im Laufe des vergangenen Jahres entstanden sind.

Die Schau steht bewusst unter keinem übergeordneten Thema. Sie spiegelt damit die ganze Bandbreite fotografischer Ausdrucksformen wider, die in der Gruppe entstanden ist. Gezeigt werden sowohl Landschafts- und Naturaufnahmen als auch Porträts, Architekturstudien, Reisefotografie und experimentelle Kompositionen.

Im Anschluss haben die Gäste die Gelegenheit, mit den Fotografinnen und Fotografen ins Gespräch zu kommen und mehr über die Entstehung der gezeigten Werke zu erfahren. Die Arbeiten sind bis zum 30. Juni zu den Öffnungszeiten der Volkshochschule in Salzgitter-Bad zu sehen (montags von 9 bis 12; dienstags von 9 bis 12 und 14 bis 16 Uhr; donnerstags von 14 bis 18 Uhr und freitags von 9 bis 12 Uhr).

Offene Türen am Freitag im GAF

Salzgitter. Das Gymnasium am Fredenberg (GAF) lädt alle Schülerinnen und Schüler der vierten Klassen sowie deren Eltern zum Tag der offenen Tür am Freitag, 27. Februar, von 15 bis 17.30 Uhr ein. Der Auftakt beginnt um 15 Uhr für alle Familien in der neuen Aula. Zu Beginn wird die Schule sich kurz für alle vorstellen, bevor dort der Elternvortrag startet. Währenddessen können die Mädchen und Jungen unter Führung von GAF-Schülerpaten und -patinnen die einzelnen Mitmach-Angebote im „Turm“ besuchen. Zu erleben gibt es naturwissenschaftliche Experimente, Begegnungen mit den Fremdsprachen Spanisch, Latein, Französisch und Englisch sowie sportliche und künstlerische Aktivitäten. Parallel dazu wird im Foyer der Aula eine Betreuung für jüngere Geschwisterkinder im KiTa-Alter angeboten.

Über das Gewicht und die Mutter

Salzgitter. Die Volkshochschule (VHS) hat freie Plätze für den Vortrag „Mein Gewicht – meine Mutter und ich“, den Heilpraktikerin und Familientherapeutin Dorit Boldt am Donnerstag, 26. Februar, von 18 bis 19.30 Uhr in der Zentrale in Lebenstedt hält. Es geht um Unzufriedenheit mit dem Körper, um den täglichen Kampf mit dem Gewicht, den Erfolg im Leben und den Zusammenhang mit der Mutter. Es erfolgt keine psychologische oder psychotherapeutische Beratung oder Therapie, eine aktive Teilnahme und Austausch sind jedoch erwünscht. Die Teilnahme kostet zehn Euro, Anmeldung bis 24. Februar, nur schriftlich unter anderem per E-Mail an vhs@stadt.salzgitter.de.

Erst bergen, dann recyclen

NDR-Kamerateam begleitet Autoverwerterin Sina Lassen in Salzgitter

Salzgitter. Abschleppdienst oder Autoverwertung – das Unternehmen von Sina Lassen in Salzgitter fügt diese beiden Aspekte zusammen. Für die NDR-Sendung „Die Nordreportage“ hat ein Kamerateam die 40-Jährige begleitet und hinter die Kulissen ihres Betriebs geblickt.

Wenn es auf der A36 oder der A39 zu Unfällen oder Pannen kommt, ist oft Sina Lassen mit ihrem Abschlepper im Einsatz, denn ihre Firma liegt in unmittelbarer Nähe zu den Autobahnen. In ihrer Werkstatt reparieren sie und ihr Team dann den Wagen oder versuchen zu retten, was noch zu retten ist. So können auch Teile wie Spiegel, Motorhaube oder Auspuff erneuert und wiederverwertet werden. Wenn nichts mehr geht, bleibt nur der Schrottplatz.



Einsatz in der Werkstatt: Unternehmerin Sina Lassen bringt ein Unfallauto wieder auf Vordermann.

FOTO: NDR FERNSEHEN

Wer mehr über diesen außergewöhnlichen Job wissen möchte, kann den Fernseher einschalten. Unter dem Titel „Zwischen Bergung und Recycling“ läuft die Nordreportage über die Autoverwerterin am Mittwoch, 25. Februar, ab 18.15 Uhr im NDR-Programm. Anschließend ist der Film in der ARD Mediathek zu finden.

Reinhard Mey zum Hören und Singen

Zehn Sängerinnen und Sänger geben ein Konzert in der Begegnungsstätte Brücke

Salzgitter. Lieder wie „Über den Wolken“ oder „Gute Nacht, Freunde“ sind mittlerweile Volksgut. Die beliebten Stücke Reinhard Meys haben es auch einer Gruppe von lokalen Musikerinnen und Musikern um Rolf Warnecke aus Lesse angetan. Sie werden am Freitag, 27. Februar, um 17 Uhr ein Konzert mit Mey-Liedern in der Begegnungsstätte Brücke am Fredenberg geben.

Zu den Gästen zählen Michael Besenthal, Andrea Friemel, Anne Gehl und Michael Hagdorn, Thorsten Jähnel, Wolfgang König- Mönnich, Peter van der Meer, Karl-Heinz Stechling, Ralf Völke und Rolf Warnecke. Geplant sind unterschiedliche Auftritte mit unterschiedlichen Liedern, um die Vielfalt der Gesamtwerkes abzubilden. Beim gemeinsamen Finale hat auch das Publikum die Möglichkeit, in den Gesang einzustimmen. Der Eintritt kostet sieben Euro, Anmeldung unter Tel. (05341) 50512 oder per E-Mail an fredenberg-forum@t-online.de.



Konzert in der Brücke: Rolf Warnecke und Michael Besenthal schwärmen für Reinhard Mey und seine Lieder.

FOTO: FREDENBERG FORUM

Kein Winterwetter mehr!

Vorhersage

Zum Wochenende lenken Tiefs feucht-milde Atlantikluft nach Mitteleuropa. Mit den Temperaturen geht es am Sonntag weiter aufwärts. Allerdings fällt häufig Regen und es wird windig sein. In der nächsten Woche geht es in einer ähnlichen Tonart weiter.

Biowetter

Trübe Verhältnisse sowie Regen prägen das Biowetter und könnten die Stimmung und Energie dämpfen. Empfindliche Personen sollten sich auf Müdigkeit oder Konzentrationsschwäche einstellen.

Bauernregel

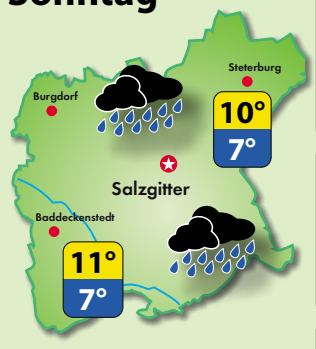
Felix und Petrus (22. Februar) zeigen an, was wir vierzig Tag für Wetter ha'n.

Das Wochenwetter wird präsentiert von

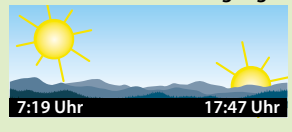


Energieverbrauch kombiniert: 6,0 l/100 km. CO_2-Emissionen kombiniert: 135 g/km. CO_2-Klasse: D.
AUTOHAUS PISKE GMBH
DER MAZDA HÄNDLER VON WOLFENBÜTTEL
Ahlumer Str. 86 · 38302 Wolfenbüttel · Tel. 05331-97020
7055801_002426

Sonntag

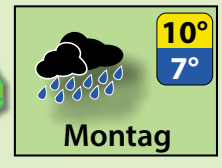


Sonne: Auf- und Untergang

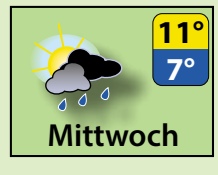


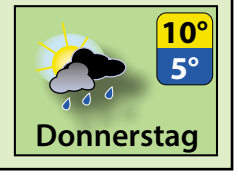
Vollmond: 03.03.2026











Vorsicht auf Kreuzfahrten: Mexiko geht gegen Vapes vor

Seit dem 17. Januar verbietet ein neues Gesetz den Import, den Vertrieb und den Verkauf von Vapes und E-Zigaretten. Das kann auch für Touristen - etwa anlässlich der Fußball-WM in Mexiko und den USA - zum Problem werden, davor warnt etwa der ADAC.

Insbesondere Passagiere von Kreuzfahrtschiffen, die unter anderem in mexikanischen Häfen anlegen, sollten darauf achten, solche Geräte nicht mit an Land zu nehmen. Darauf macht zusätzlich das Fachportal „cruisehive“ aufmerksam.

Denn, wenn Kreuzfahrtpassagiere beim Landgang über den Hafen einreisen und mit einem der Geräte den Zoll durchlaufen, kann das bereits als illegale Einfuhr gewertet werden und hohe Strafen nach sich ziehen.

Weiterhin wird darauf hingewiesen, dass das Verbot für diverse Arten von Vapes gilt, also auch für Einweg-E-Zigaretten, nachfüllbare Modellen, Pod-Systeme und Geräte ohne Nikotin.

Das Rauchen in der Öffentlichkeit ist in Mexiko schon länger verboten, darauf weist auch das Auswärtige Amt in seinen Sicherheitshinweisen aufmerksam.



Kreuzfahrtpassagiere aufgepasst: Seit Januar 2026 sind Einfuhr und Verkauf von Vapes und E-Zigaretten in Mexiko verboten, auch für Touristen. FOTO: GUSTAVO VILLEGAS/EPA/DPA-MAG

Diese Strafen drohen bei einem Verstoß gegen das Vape-Verbot

Der ADAC listet mögliche Konsequenzen für Verstöße gegen die geltenden Gesetze in Mexiko:

- Einfuhr von E-Zigaretten und Vapes: Geldstrafen ab etwa 830 Euro bis zu Haftstrafen bei mehreren Geräten
- Rauchen und Verdampfen in öffentlichen Räumen oder verbotenen Bereichen: Geldstrafen ab 50 bis etwa 300 Euro oder Haft bis zu 36 Stunden

Für den Verkauf oder das Bewerben von Vapes und Co. drohen demnach sogar fünfstellige Geldstrafen bis zu 10.400 Euro oder Gefängnisstrafen von bis zu acht Jahren.

Wer auf Nummer sicher gehen will, sollte die Geräte auf Reisen nach Mexiko am besten einfach ganz Zuhause lassen, rät „cruisehive“. (DPA)

Anzeige

Gesammelte Werke: Der ungeahnte Schatz in der Schublade

Ein vertrauensvoller Partner mit 180 Jahren Erfahrung

Die Niedersächsische Goldbörse Braunschweig: auch bekannt aus FOCUS MONEY

FOCUS online MEDIEN PARTNER 2025

Februar 2026

Aktueller Goldkurs: 4.224,61 EUR/Ounce



Braunschweig. Es beginnt oft mit einem ganz einfachen Gedanken: „Was liegt eigentlich alles in dieser Schublade?“ Gemeint sind nicht alte Unterlagen oder Fotos, sondern Schmuck, Münzen, Taschenuhren, Bruchgold oder Zahngold – über Jahre gesammelt, geschenkt oder geerbt. Was auf den ersten Blick unsortiert wirkt, kann sich bei genauer Prüfung als beachtlicher Wert herausstellen.

Genau darauf ist **Die Niedersächsische Goldbörse** spezialisiert: verborgene Werte sichtbar machen und fair bewerten. Viele Kundinnen und Kunden sind überrascht, wie viel Potenzial in ihren „gesammelten Werken“ steckt. Deshalb gilt: lieber prüfen lassen als vorschnell aussortieren.

Alles mitbringen – nichts vorsortieren

Ein typischer Fehler beim Aufräumen ist das zu schnelle Weglegen vermeintlich „wertloser“ Stücke. Einzelne Ohrringe, defekte Ketten, alte Uhren oder Zahngold wirken oft unscheinbar – können aber dennoch relevante Edelmetallwerte enthalten.

Unser Rat: **Alles mitbringen. Nichts vorsortieren. Nichts wegwerfen.**

Ob Zahngold, Bruchgold, lose Goldketten, Münzen, Taschenuhren oder alter Schmuck: Bei der Niedersächsischen Goldbörse wird jedes Stück sorgfältig geprüft.

Vom Erbstück zum Wertstück – fairer Goldankauf in Braunschweig

Viele denken: „Das ist doch beschädigt“ oder „Das alte Zahngold bringt nichts mehr“. In der Praxis zeigt sich häufig das Gegenteil. Selbst unscheinbare oder defekte Stücke enthalten oft wertvolle Edelmetalle. Entscheidend ist eine fachkundige Bewertung – unabhängig von Optik und Zustand.

Ein professioneller Ankauf macht den Unterschied: Aus lange aufbewahrten Gegenständen kann schnell ein konkreter Geldwert werden – transparent, seriös und nachvollziehbar.

Vertrauen durch Erfahrung und starke Partnerschaft

Beim Verkauf von Gold und Silber zählen vor allem Vertrauen, Kompetenz und Verlässlichkeit. **Die Niedersächsische Goldbörse** steht für einen klaren, kundenorientierten Prozess und arbeitet in Partnerschaft mit der traditionsreichen Scheideanstalt **Heimerle + Meule (seit 1845)**. Diese Verbindung aus langjähriger Praxis und moderner Technik sorgt für hohe Qualität bei der Wertermittlung.

Gerade in einem Markt mit vielen kurzfristigen Anbietern lohnt sich der Weg zu einem etablierten Fachbetrieb mit klaren Standards: **Transparenz, Fairness und Fachwissen.**

Transparente Bewertung ohne versteckte Kosten

Der gesamte Prüf- und Bewertungsprozess erfolgt offen und verständlich. Ihre Stücke werden vor Ort gewogen und analysiert, der Ankaufspreis orientiert sich am **tagesaktuellen Goldkurs** – marktgerecht und nachvollziehbar. Sie erhalten ein klares Angebot, ohne Zeitdruck und ohne Verpflichtung.

Sofortige Auszahlung – sicher und flexibel

Wenn Sie sich für den Verkauf entscheiden, erfolgt die Auszahlung direkt – wahlweise **in bar** oder **per Überweisung**. Schnell, sicher und unkompliziert.

Warum gerade jetzt prüfen lassen?

In Hochpreisphasen kann eine Bewertung besonders sinnvoll sein. Edelmetalle werfen keine laufenden Zinsen oder Dividenden ab und unterliegen Kursschwankungen. Wer jetzt verkauft, kann attraktive Werte realisieren.

Zusätzlich unterstützt recyceltes Edelmetall eine nachhaltige Weiterverwendung – etwa in Schmuck, Medizintechnik und Elektronik.

Eine Filiale, die Vertrauen schafft

Die moderne Filiale besticht durch ihr diskretes, stilvolles Design und schafft eine angenehme Atmosphäre, die von den Kunden besonders geschätzt wird. „Wir wollen, dass sich unsere Kunden sicher und wohl fühlen, wenn sie ihre Wertgegenstände bewerten und verkaufen lassen. Hierbei ist der Einsatz der Technologie unserer Röntgenfluoreszenzanalyse hilfreich. Dieses Verfahren ermöglicht die präzise Bestimmung des Edelmetallgehalts eines jeden Schmuckstücks oder Zahngolds unserer Kunden“, erklärt ein Sprecher der Niedersächsischen Goldbörse. Diese Philosophie scheint aufzugehen: Zufriedene Gesichter und positive Rückmeldungen prägen den Alltag der Filiale in Braunschweig.

Die Niedersächsische Goldbörse – Ihr regionaler Ansprechpartner für fairen Goldankauf mit Expertise, Transparenz und Vertrauen.

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.

7054901_002426

Glasfaser-Verträge: Nichts überstürzen

Haustür-Vertretern sollte man nicht unkritisch Glauben schenken. Das gilt auch für diese aktuell oft vorgetragene Behauptung: Das DSL-Kupfernetz werde bald abgeschaltet, und man stehe dann ohne Internet da, wenn man nicht hier und jetzt einen Glasfaservertrag unterzeichnet.

Solche Aussagen seien unwahr, erklärt die Stiftung Warentest. Man sollte sich nicht von ihnen unter Druck setzen lassen. Vor 2035 sei kein endgültiges Aus des Kupfernetzes zu erwarten. Ohnehin würden bestehende Netze erst dann abgeschaltet, wenn Glasfaser nahezu flächendeckend verfügbar und ein Wettbewerb in den neuen Netzen gewährleistet ist

Trotzdem könne es für Eigentümer sinnvoll sein, sich in einem Ausbaugebiet Glasfaser ins Haus oder in die Wohnung legen zu lassen. Denn wer beim ausbauenden Anbieter einen Zweijahres-Vertrag dazu bucht, bekomme den Anschluss in der Regel kostenlos, so die Warentester. Ansonsten könnten dafür 500 bis 1.000 Euro fällig werden.

Grundsätzlich raten die Experten:

- Verfügbare Tarife genau vergleichen, etwa im Internet bei Anbietern und bei Vergleichsportalen (Vertreter leben von der Provision, haben also wenig Interesse, den günstigsten Vertrag anzubieten.)
- Wer mit den Übertragungsraten seines bisherigen DSL-Anschlusses zufrieden ist, dürfte es auch mit einem Glasfaseranschluss mit maximal 300 Mbit/s sein. Das reicht fürs Streaming oder Homeoffice vollkommen aus. Aufstocken geht im Zweifel immer noch.
- 300 MBit/s sind bei den meisten Anbietern für rund 40 Euro im Monat zu haben, 150 MBit/s kosten etwa 30 Euro. 1.000 Mbit/s (1 GBit/s) schlagen meist mit mehr als 70 Euro im Monat zu Buche.
- Im Zweifel das zweiwöchige Widerrufsrecht nutzen, das für Verträge gilt, die an der Haustür, im Internet und am Telefon geschlossen wurden. (DPA)



Sparpotential: Buchen Eigentümer beim ausbauenden Anbieter für Glasfaser einen Zweijahres-Vertrag dazu, bekommen sie den Anschluss in der Regel kostenlos. FOTO: UWE ANSPACH/DPA/DPA-MAG

Zukunftsfähige Wärmeversorgung – WEVG setzt Fernwärmeleitungsarbeiten fort

Die WEVG setzt ab Mitte Februar 2026 die Arbeiten zur Neuverlegung von Fernwärmeleitungen fort. Mit den modernen Leitungen entsteht ein Wärmenetz, das die Energieversorgung in der Stadt Salzgitter effizienter, umweltfreundlicher und zukunftssicher macht.

Die WEVG und die Tiefbaufirmen bemühen sich, die Einschränkungen für Anwohnerinnen, Anwohner und Verkehrsteilnehmer so gering wie möglich zu halten.

Die Neuverlegung der Fernwärmeleitungen bringt zahlreiche Vorteile für die Stadt und ihre Bürgerinnen und Bürger. Durch die modernen Leitungen wird der Energieverlust deutlich reduziert, gleichzeitig sinken die CO_2-Emissionen. Außerdem sorgt das neue Netz für eine zuverlässige Wärmeversorgung in Haushalten und Unternehmen. Auf diese Weise unterstützt die WEVG die Klimaziele der Stadt Salzgitter und stellt sicher, dass die Menschen in Salzgitter langfristig von umweltfreundlicher Wärme profitieren.

Geplante Arbeiten und Verkehrsführung

- **Ludwig-Erhard-Straße:** Zunächst werden Mittelspurüberfahrten eingerichtet, damit der Verkehr während der Bauarbeiten sicher fließen kann.
  - o Im Bereich der Supermärkte wird jeweils eine Fahrspur gesperrt, Zufahrten und Abfahrten bleiben möglich.
  - o Stadteinwärts zwischen Reppnerscher Straße und Suthwiesenstraße gibt es ab Anfang März eine Sperrung für voraussichtlich sechs Wochen. Die Ausfahrt zum dort anliegenden Supermarkt ist während dieser Zeit nicht möglich. Bitte nutzen Sie die zweite Einfahrt zur Nahversorgung.
  - o Ab Mitte April ist die Kreuzung Reppnersche Straße betroffen, ebenfalls für etwa sechs Wochen. Die Zufahrten und Abfahrten werden angepasst, stadteinwärts ist die Durchfahrt weiterhin möglich.
- **Über den Bülten:** Die Arbeiten beginnen Mitte Februar und dauern etwa sechs bis sieben Wochen, mit abschnittsweisen Sperrungen.
- **Schleusenweg und Ütschenkamp:** Die Arbeiten werden fortgesetzt, nachdem sie über die Winterzeit unterbrochen waren.

Alle Maßnahmen wurden in enger Abstimmung mit der zuständigen Verkehrsbehörde und dem öffentlichen Nahverkehr geplant. Die WEVG informiert auch über Änderungen und Verkehrsführungen über Social Media, die Homepage und lokale Medien. Alle Häuser bleiben während der Bauarbeiten zu Fuß erreichbar. Kurzzeitige Lärm- und Staubbelastungen können auftreten, werden jedoch so gering wie möglich gehalten. Die Sperrungen werden deutlich ausgeschildert, und die WEVG wird rechtzeitig über weitere Verkehrsführungen informieren, damit sich Anwohnerinnen, Anwohner und Verkehrsteilnehmer gut orientieren können.

Die WEVG bittet alle Anwohnerinnen, Anwohner und Verkehrsteilnehmer um Verständnis. Langfristig profitiert die Stadt Salzgitter und ihre Einwohnerinnen und Einwohner von einer modernen, zuverlässigen und klimafreundlichen Fernwärmeversorgung.

WEVG

WEVG Salzgitter GmbH & Co. KG
Besuchen Sie uns im Internet:
www.wevg.com

7150201_002426

So können wir Pickeln vorbeugen

Nicht jeder Pickel lässt sich vermeiden. Manchmal spielen schlichtweg die Hormone verrückt, was die Talgproduktion der Haut munter ankurbelt. Das Sekret verstopft dann die Poren, alles entzündet sich - hallo Pickel!

Mit einigen Verhaltensweisen können wir aber das Risiko senken, dass es dazu kommt. „Das A und O ist eine gute und vor allem regelmäßige Hautpflege“, sagt Franziska Scharpf, Apothekerin in Sonthofen und Vizepräsidentin der Bundesapothekerkammer.

Allerdings dürfe man es damit nicht übertreiben. Die Faustregel lautet: einmal morgens und einmal abends, wie das Portal „haut.de“ schreibt. Wer sich die Haut im Gesicht öfter wäscht, riskiert, dass sie austrocknet und gereizt wird.

Nicht nur das „Wie oft“ zählt bei der Reinigung, sondern auch das „Womit“. Aggressive Seifen sind hier keine gute Wahl. Scharpf rät stattdessen zu seifenfreien Reinigungsmitteln mit einem hautneutralen pH-Wert (5,5). Beim Waschen des Gesichts auf die pure Kraft des Wassers zu setzen, reicht allerdings nicht aus: So kann der Talg nicht richtig entfernt werden, heißt es bei „haut.de“

Und nach der Reinigung? „Um die Haut zu pflegen, sind leichte Öl-in-Wasser-Emulsionen oder Hydrogele ideal“, so Franziska Scharpf. Diese Produkte helfen, Feuchtigkeit in der Haut zu speichern. Von sehr fetthaltigen Produkten rät sie hingegen ab. „Sie sorgen dafür, dass die Hautporen verstopfen.“

Was auch zu verstopften Poren und damit zu Pickeln führen kann: wenn man das Abschminken überspringt. So bleibt eine Mischung aus Schminkresten, Talg, Schweiß und abgestorbenen Hautpartikeln zurück, schreibt „haut.de“. Das kann Nährboden für unerwünschte Bakterien sein.

Stress kann sich ebenfalls auf die Haut auswirken. Daher ist ein weiterer Ansatzpunkt, mehr Entspannung ins Leben zu holen.

Auch, was wir essen, kann eine Rolle spielen. Manch einer bemerkt an sich, dass sich Milchprodukte oder Zucker negativ auf das Hautbild auswirken. Auch deshalb ist es eine gute Idee, viel Gemüse, Obst und Vollkornprodukte in die Ernährung einzubauen. (DPA)



Die Haut zweimal am Tag mit sanften Produkten reinigen und pflegen. FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-MAG

DER SCHMIDT
Urlaub mit Herz

FRÜHBUCHER COUNTDOWN 7 TAGE

Bis zum 28.02. Frühbucher-angebote sichern & sparen!

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

Jetzt sparen!

TRAUMURLAUB ZU FRÜHBUCHER-PREISEN



JETZT BESTELLEN! KATALOG 2026

© jiji Photography – schmidt.de

NEU!

Städteperlen Flanderns
Zwischen Grachtenromantik und Geschichte

5 Tage Busreise vom 31.05.-04.06.2026

GUT ZU WISSEN!
▸ Historisches 4* Hotel im Herzen von Gent ▸ Streifzug durch Kunst, Genuss und Historie

▸ 4 x Ü/F im 4* Boutique Hotel de Flandre in Gent ▸ 1 x Abendessen im Hotel ▸ Kanalfahrt durch Gent ▸ Eintritt Schloss Gravensteen ▸ Stadtrundgang in Brügge ▸ Stadtführung in Brüssel ▸ Führung im Schokoladenmuseum inkl. Verkostung ▸ Eintritt Garten Rubenhaus in Antwerpen ▸ Eintritt Königliches Museum der Schönen Künste in Antwerpen ▸ Besichtigung Glockenspielschule mit Glockenspiel in Mechelen

ab € 1069,-

Chiemsee und Berchtesgadener Land
Seeidyll und Bergerlebnis

6 Tage Busreise vom 08.06.-13.06.2026

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

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

ab € 1039,-

NEU!

Kurzurlaub im Spessart
Genuss, Geschichten und Naturerlebnis

4 Tage Busreise vom 26.07.-29.07.2026

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

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

ab € 599,-

Dänisches Inselparadies
Fünen mit Ærø, Langeland und Kopenhagen

6 Tage Busreise vom 28.07.-02.08.2026

KÜSTE, NATUR UND STÄDTE!
▸ Alle Ausflüge im Preis enthalten ▸ Vier Inseln in einer Reise erleben ▸ Märchenhafte Landschaft und zauberhafte Städte

▸ Fährüberfahrt Fynshav – Fünen ▸ 5 x Ü/HP im 3* Sinatur Hotel Storebælt ▸ umfangreiches Ausflugsprogramm ▸ Stadtführungen in Kopenhagen und Odense ▸ Eintritt Schloss Egeskov

ab € 1289,-

Unsere Lieblinge FÜR IHREN URLAUB



Limone am Gardasee
Südliches Flair und vielfältige Landschaft

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

BESONDERHEITEN!
▸ Getränke zum Abendessen inklusive ▸ Hotel mit Seeblick-Terrasse

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

ab € 1199,-

Dresden und Sächsische Schweiz
Erleben Sie Kunst, Natur und Kultur

4 Tage Busreise vom 04.05.-07.05. | 06.07.-09.07.2026

DRESDEN HAUTNAH!
▸ Städtereise mit umfangreichem Programm und Eintritten ▸ Ausflug Sächsische Schweiz ▸ Hotel zentral in Dresden am Rande der Altstadt

▸ 3 x Ü/F im Hotel Leonardo Dresden Altstadt ▸ Stadtführung Dresden ▸ Besichtigung „Grünes Gewölbe" ▸ Orgelandacht in der Frauenkirche ▸ Besichtigung der Semperoper ▸ Ausflug Sächsische Schweiz mit Eintritten Bastei und Festung Königstein ▸ Schifffahrt auf der Elbe

ab € 479,-

Sommer am Lago Maggiore
Prächtiges Flair vor alpiner Kulisse

9 Tage Busreise vom 03.07.-11.07.2026

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

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

ab € 1439,-

Wien wie zu Kaisers Zeiten
Kaiserliche Pracht und prunkvolle Eleganz

6 Tage Busreise vom 18.07.-23.07.2026

BESONDERHEITEN!
▸ Jetzt mit neuem Hotel ▸ Wandeln Sie auf kaiserlichen Spuren

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

ab € 1189,-

Ausgewählte TAGESREISEN

Bus zum Bus
Nur bei DER SCHMIDT



16.03.	Kunst im Museum Barberini in Potsdam ✸	€ 64,-
20.03.	Leipziger Buchmesse ✸	€ 59,-
28.03.	Ostermarkt in Weimar	€ 45,-
29.03.	Mit dem Ranger den Harz entdecken 🍽	€ 49,-
02.04.	Ostermarkt und Ostermesse in Leipzig	€ 39,-
09.04.	Fisch- und Stintbuffet ins Walsrode 🍽	€ 69,-
09.04./11.06./…	Zoo Leipzig (oder Leipzig zum Bummeln € 35,-) ✸	€ 59,-
10.04.	Berlin zum Bummeln	€ 35,-
11.04.	Kunsthalle Hamburg – Maria Lassnig & Edvard Munch ✸	€ 59,-
12.04.	Harzfalkenhof in Bad Sachsa ✸	€ 49,-
19.04.	Paradogs live im Kloster Drübeck ✸	€ 49,-
22.04.	Tangermünde mit Zeitreisemuseum und Comedy ✸ 🍽 🎩	€ 79,-
23.04.	Polenmarkt in Hohenwutzen	€ 49,-
25.04.	Pflanzentage auf Gut Remeringhausen ✸	€ 49,-
30.04.	Spargelfahrt ins Nienburger Land ✸ 🍽 🎩	€ 89,-
27.04./03.09.	Landesgartenschau in Leinefelde-Worbis ✸	€ 65,-
28.04./09.06./…	Miniatur Wunderland in Hamburg ✸	ab € 59,-

✸ = inkl. Eintritt 🍽 = inkl. Essen 🚢 = inkl. Schifffahrt/Fähre 🎩 = inkl. Kaffee & Kuchen

Frühlingszauber UND BLÜTENTRÄUME

Mandelblüte in der Pfalz
Frühling an der Weinstraße

4 Tage Busreise vom 17.03.-20.03.2026

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

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

ab € 549,-

NEU!

Kirschblüte am Rhein in Bonn
Frühlingszauber

3 Tage Busreise vom 10.04.-12.04.2026

FRÜHLINGSZAUBER AM RHEIN!
▸ Eine Kurzreise voller Natur, Kultur und Nostalgie ▸ Hotel mit Komfort und Rheinblick

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

ab € 409,-

Zur Pfirsichblüte an die Mosel
Frühlingszauber und Weingenuss

4 Tage Busreise vom 10.04.-13.04.2026

WEINREGION ENTDECKEN!
▸ Weinprobe, Reichsburg, Schifffahrt und Planwagenfahrt inklusive

▸ 3 x Ü/HP im 3*S Hotel Pistono in Dieblich ▸ Ausflug nach Cochem mit Schifffahrt von Cochem nach Beilstein ▸ Ausflug in das Ahrtal und zum Laacher See ▸ Weinprobe ▸ Planwagenfahrt durch die Weinberge

ab € 609,-

Frühlingserwachen und Blütenzauber am Bodensee

6 Tage Busreise vom 14.04.-19.04.2026

ERLEBNISSE IM DREILÄNDERECK!
▸ Bodensee-Rundfahrt ▸ Besuch Insel Mainau ▸ Zürich mit Stadtführung ▸ Barock-Schätze in Oberschwaben

▸ 5 x Ü/HP inkl. 1 x badisches Dünnele-Essen inkl. Getränken im Hotel am Kellhof in Hilzingen ▸ Ausflüge mit Reiseleitung ▸ Stadtrundfahrt/-gang in Zürich ▸ Stadtspaziergänge in Stein am Rhein, Überlingen, Bad Schussenried und Ravensburg ▸ uvm. Überlingen – Mainau inkl. Eintritt ▸ uvm.

ab € 879,-

NEU!

Holland blüht auf
Tulpenpracht & Blumenkorso

4 Tage Busreise vom 16.04.-19.04.2026

BLUMENKORSO IN HOLLAND!
▸ Bloemencorso Bollenstreek – größtes Frühlingsereignis in Holland ▸ Spektakulärer Festumzug mit blumengeschmückten Wagen & Skulpturen ▸ Farbenfrohe Tradition

▸ 3 x Ü/F im 4* Grand Hotel Alkmaar in Alkmaar ▸ Besuch Zaanse Schans mit Eintritt Mühle ▸ Ausflug Keukenhof inkl. Eintritt & Bootsrundfahrt Kagerplassen ▸ Besuch von Leiden ▸ Besuch Palais Het Loo in Apeldoorn ▸ uvm.

ab € 799,-

Reisen mit DER SCHMIDT
Unsere Leistungen:

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

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

DER SCHMIDT
Urlaub mit Herz

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

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

Wir freuen uns auf Sie!

6395501_002426



Bokelmann

Busreisen & Touristik

Reisebüro Bokelmann • Lindenplan 3 • Goslar

Telefon: 05321 381 990 • www.bokelmann-reisen.de

Mit dem Bus in geselliger Runde unterwegs
Zustiegsmöglichkeit:
Salzgitter-Bad ggüb. Polizei + Goslar ZOB

Tipp: 3 Tage Kurztrip Prag – 4* Panorama Hotel Prag – 2x Frühstücksbuffet – halbtägige Stadtführung & Moldauschifffahrt mit Abendessen & Musik - 27.03. - 29.03.26 **ab € 299,-**



4 Tage Ostern in Stettin
Frühlingsbrisen an See & Haff
03.04. – 06.04.2026
4* Radisson BLU Hotel Stettin in Stettin, 4x Ü/LP, Edles Karfreitags Abendessen, Großes Osterbuffet, Stadtbesichtigung Stettin, Pommernrundfahrt mit Cammin, Dievenow u. Misdroy inkl. RL, u.v.m.

ab € 539,-



5 Tage Auf „Rübezahls Spur“
Polnisches Riesengebirge
13.04. – 17.04.2026
4* Hotel Golebiewski, 4x Ü/HP, 3x ganztägige Ausflüge Harrachov, Bad Flinsberg & Kochelfall inkl. Eintritt, Krummhübel & Stabkirche Wang mit RL, Tal der Paläste inkl. Reiseleitung, u.v.m.

ab € 699,-



4 Tage Inselfeeling auf der Hochseeinsel Helgoland
16.04. – 19.04.2026 oder
19.07. – 22.07.2026
2x Bustransfer, 2x Fährüberfahrt, 2x Gepäckservice, 3x Ü/FR in Conradi Hotels: Hanseat, Nickels oder Miramar (Kurtaxe vor Ort)

ab € 589,-



4 Tage Tulpenblüte in Holland
Traumhafte Tulpenfelder & Großstadtflair in Amsterdam
23.04. – 26.04.2026
4* Leonardo Hotel Almere City Center (u.V.), 3x Ü/FR, Grachtenfahrt & Stadtrundgang Amsterdam, Eintritt Keukenhof, Besichtigung Käsebauernhof inkl. Kostprobe

ab € 539,-



7 Tage Gardasee
Blaue Perle Norditaliens
02.05. – 08.05.2026
1x Ü/HP im Hotel "Zur Post" in Kiefersfelden, 5x Ü/HP im 4* Sun Hotel Majestic Palace in Malcesine inkl. 1x Gala-Abendessen, „Gardasee-Rundfahrt“ mit RL, „Trentino-Rundfahrt“ mit RL, Ausflug „Sirmione & Verona“ inkl. RL, u.v.m.

ab € 949,-



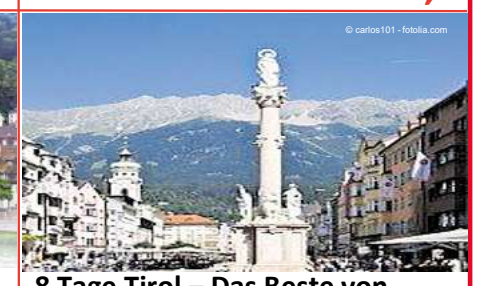
5 Tage Chiemgau – Glanzpunkte Bayerns
17.05. – 21.05.2026
3*Superior „Hotel zur Post“ in Rohrdorf, 4x Ü/HP, Bunter Abend mit Live-Musik, Schifffahrt Chiemsee , Schloss Herrenchiemsee, Burg zu Burghausen, Schlossbrauerei Höhlenburg, inkl. Eintritte & Führungen, u.v.m.

ab € 699,-



4 Tage – 4 Flüsse
Rhein – Mosel – Neckar - Main
11.06. – 14.06.2026
IntercityHotel Darmstadt, 3x Ü/HP Loreley-Schifffahrt auf dem Rhein von St. Goarshausen nach Rüdesheim, Weinprobe in Alken, Schifffahrt ab/bis Cochem, Schifffahrt ab/bis Heidelberg, Skyline-Schifffahrt auf dem Main, inkl. Citytax

ab € 499,-



8 Tage Tirol – Das Beste von Tirol erleben!
12.07. – 19.07.2026
3*Hotel „Zum Hirschen“ in Imst, 7x Ü/LP, Panoramafahrt durch Imst, Ausflug Innsbruck mit RL, Ausflug Lech & Zug mit RL, Tagesfahrt Kaunertal mit RL, Tagesfahrt Pitztal mit RL, Berg- u. Talfahrt Imster Bergbahn, u.v.m.

ab € 989,-



4 Tage Eisenbahnromantik im Vogtland
21.08.-
24.08.2026

4*Hotel Alexandra in Plauen, 3x Ü/HP, Stadtrundgang Plauen, Erzgebirge & Fichtelbergbahn mit RL, Franzensbad, Marienbad & Vogtlandbahn mit RL, Ausflug Göltzschtalbrücke & Elstertalbrücke

ab € 529,-



7 Tage Russbach & HeuART Fest
05.09.-
11.09.2026

3*superior Hotel Kerschbaumer, 6x Ü/HP inkl. Grillparty mit Salatbuffet, Eintritt HeuArt-Fest, Ausflug Bischofshofen & Filzmoos inkl. RL, Ausflug Salzburg inkl. RL, Ausflug Ausseerland inkl. RL

ab € 929,-



3 Tage Rhein in Flammen
18.09.-
20.09.2026

IntercityHotel Wiesbaden, 2x Ü/FR, Stadtführung Wiesbaden, Führung Henkell Freixenet Sektkellerei Wiesbaden, 1x Abendessen am Anreisetag, Schifffahrt „Rhein in Flammen“ inkl. Abendessen an Bord

ab € 489,-



6 Tage im Land der Friesen mit Jever & Insel Langeoog
04.10.-
09.10.2026

Stadthotel Jever, 5x Ü/HP, Ostfriesland-Rundfahrt inkl. RL, Stadtführung Jever, Besuch der Brauerei, Ostfriesische Sielorte & Wilhelmshaven inkl. RL, Fährüberfahrt nach Langeoog, Fischbrötchen, u.v.m.

ab € 799,-

Veranstalter: Reisedienst F. Bokelmann Omnibus- u. Mietwagenbetrieb KG • Lindenplan 3 -5 • 38640 Goslar

7178701_002426



Für uneingeschränkten Pistenspaß braucht es die richtige Kleidung - am besten im Zwiebelprinzip.
FOTO: BENJAMIN NOLTE/DPA-MAG

So bleiben Sie auf der Piste warm

Eine gewisse Kälte ist gut fürs Skifahren und Snowboarden, so bleibt der Schnee lange griffig und man kommt nicht ins Schwitzen. Doch ist es eiskalt, kann es schnell vorbei sein mit dem Pistenspaß. Außer, man ist richtig angezogen. Wie bleibt man warm und wann ist es Zeit für einen Gang in die Hütte? Die wichtigsten Tipps im Überblick.

Bis minus zehn Grad ist Skifahren mit entsprechender Bekleidung noch problemlos möglich, so der Deutsche Skiverband. Mund und Nase schützt man dann mit einem Schal oder einer Sturmhaube. „So wird die eingeatmete Luft vorgewärmt, ehe sie die Atemorgane erreicht."

Sinken die Temperaturen auf minus 15 Grad, werden passende, wärmende und winddichte Bekleidung noch wichtiger, der Gesichtsschutz ebenfalls. Man sollte dann auch mehr Pausen einlegen. „Da der Körper viel Energie aufwenden muss, um sich warmzuhalten, was die Muskelkraft und die Ausdauer verringern kann."

Bei noch eisigeren Bedingungen ist gewisse Vorsicht geboten. Der Körper könne dann rasend schnell auskühlen. Man sollte risikobewusst sein und viele Pausen einplanen, warnt der Skiverband. Der Wärmeverlust des Körpers könne schnell eintreten und eine Stressreaktion auslösen, die das Herz-Kreislauf-System und die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit belaste.

Helme mit Isolierung und Ohrenschutz halten den Kopf warm. Eine darunter gezogene Sturmhaube bringt zusätzliche Wärme – sie schützt zudem die Haut im Gesicht und am Hals vor Erfrierungen. Eine Alternative dafür sind Schlauchschals, die man sich auch über die Nase ziehen kann.

Ratsam ist, die Gesichtshaut mit wasserfreien Kälteschutzcremes und Lippenpflegestiften mit Inhaltsstoffen wie Sheabutter, pflanzlichen Wachsen, Mandel- oder Sonnenblumenöl einzureiben, so der DSV. Weiße Hautpartien im Gesicht seien erste Warnsignale für Erfrierungen. Dann sollte man warme Räume aufsuchen.

Für die Kleidung gilt das Zwiebelprinzip aus mehreren Schichten. Funktions- und Thermowäsche liegt auf der Haut. Darüber kommt eine Mittelschicht, die Körperwärme speichert, aber zugleich auch Feuchtigkeit herauslässt. Fleece sei hier optimal, so der DSV. Darüber kommen als Außenschicht Jacke und Hose, die Nässe und Kälte draußen halten.

Gerade bei eisigen Temperaturen sei die Winddichtigkeit wichtig, die aber nur selten auf den Etiketten angegeben werde. Orientierung bietet dann laut DSV die Wassersäule: Ab rund 10.000 mm seien Kleidungsstücke durch die integrierten Membranen meist auch vollständig winddicht.

Die Handschuhe sollten hochwertig isoliert sein und über entsprechende Membranen verfügen. Fasern auf Basis von Wolle oder Viskose im Innern halten die Wärme drin. Werden die Finger dennoch kalt, können laut dem Skiverband Wärmepads helfen. Oder man investiert in beheizte Handschuhe. Wichtig sei, dass die integrierten Heizelemente bis in die Finger reichten.

Zu guter Letzt die Füße: Sind sie kalt, ist das nicht nur eine unschöne Befindlichkeit – man verliert auch Kraft und Gefühl und damit Kontrolle über die Ski. Heizsocken oder Heizsohlen können Abhilfe schaffen. Oder man zieht eine Socke aus. Ja, richtig gelesen. Denn auch Enge kann für kalte Füße sorgen. So sei es ein weit verbreiteter Fehler, mehrere Strümpfe übereinander zuziehen, erklärt der DSV. Hier sei weniger tatsächlich mehr.

Übrigens: Sehr tiefe Temperaturen sorgen auch für härtere Pisten. Für den nötigen Griff im Schnee sorgen dann scharfe Kanten. Als Faustregel raten die Fachleute: alle vier Skitage nachschärfen lassen. Wer versiert ist, kann auch selbst zu Schleifstein oder Schleifgummi greifen und nachbessern. (DPA)

TP-Link: Diese Sicherheitskameras sind unsicher

Bei mehr als 50 Überwachungskamera-Modellen des Herstellers TP-Link besteht wegen einer Sicherheitslücke mit hohem Risiko Handlungsbedarf. Betroffene sind verschiedenste Geräte aus der „VIGI"-Serie.

Das Problem: Angreifer mit Zugriff auf das lokale Netzwerk könnten ohne weiteres das Kamera-Passwort ändern und die Kamera fortan auch aus der Ferne steuern.

Wer eine «VIGI»-Kamera von TP-Link besitzt, kann auf der Sicherheitshinweis-Seite des Unternehmens nachschauen, ob das eigene Modell von der Schwachstelle betroffen ist.

Ist das der Fall, lädt man auf der Support-Seite von TP-Link die aktuellste Gerätesoftware (Firmware) für die Kamera herunter, in der die Sicherheitslücke bereits geschlossen wurde, und installiert diese. DPA)



Angreifer können unter Umständen das Kamera-Passwort ändern und diese aus der Ferne steuern.
FOTO: OLIVER BERG/DPA-MAG



3117901_002626

Darf ich während einer Krankschreibung gekündigt werden?

Während Krankheit und Urlaub scheint der Job oft weit weg. Flattert aus dem Nichts die Kündigung ein, ist der Schreck groß. Doch darf der Arbeitgeber in der Situation überhaupt eine Kündigung aussprechen oder sind Arbeitnehmer in dieser vulnerablen Zeit geschützt?

„Es ist möglich, einen Arbeitnehmer während Krankheit oder Urlaub zu kündigen“, erklärt Volker Görzel, Fachanwalt für Arbeitsrecht. Grundsätzlich schützt in Deutschland eine Krankschreibung oder ein Urlaub nicht vor einer Kündigung.



Eine Kündigung während Krankheit trifft Arbeitnehmer hart. FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-MAG

Kündigung darf nicht sittenwidrig sein

Ausnahmen gibt es aber trotzdem: Eine Kündigung darf etwa nicht gegen die guten Sitten verstoßen. Zwei Beispiele: Liegt ein Arbeitnehmer nach einem Unfall schwer verletzt im Krankenhaus, ist es unanständig, wenn der Arbeitgeber während eines Besuchs am Bett eine Kündigung ausspricht, so Görzel. Auch eine Kündigung, die unangekündigt zu Heiligabend zugestellt wird, dürfte kritisch sein.

Dabei handelt es sich aber um Ausnahmefälle – im Regelfall verhindert eine Krankheit keine Kündigung. Wichtig: In den genannten Beispielen ist der Ausfall des Beschäftigten nicht Grund der Kündigung.

Zu oft krank? Kündigung ebenfalls möglich

Aber auch eine Kündigung, etwa weil ein Arbeitnehmer zu oft fehlt, ist unter Umständen möglich.

Hierfür müssen allerdings drei Punkte erfüllt sein:

- Der Arbeitgeber muss davon ausgehen, dass sich die häufigen Erkrankungen fortsetzen (negative Prognose).
- Die prognostizierten Kurzerkrankungen müssen zu einer erheblichen Beeinträchtigung betrieblicher oder wirtschaftlicher Interessen des Arbeitgebers führen.
- Interessen von Arbeitgeber und Arbeitnehmer müssen umfassend gegeneinander abgewogen werden.

Zur Person: Volker Görzel ist Fachanwalt für Arbeitsrecht in Köln und Leiter des Fachausschusses Betriebsverfassungsrecht und Mitbestimmung im Verband deutscher Arbeitsrechtsanwälte (VDAA). (DPA)



5426801_002426

Falsche Verdächtigung: Welche Strafe droht?

Sexuelle Gewalt ist ein schweres Verbrechen. Menschen, die sie erlebt haben, tragen oft lebenslang körperliche und seelische Schäden davon. Nicht selten schämen sich Opfer und wagen sich daher erst Jahre später aus der Deckung. Mitunter wird ihnen deswegen vorgeworfen, die Anschuldigungen erfunden zu haben. Doch welche Strafe droht eigentlich, wenn man jemanden wirklich zu Unrecht - etwa aufgrund einer Vergewaltigung oder eines sexuellen Missbrauchs - anzeigt?

„Wer wissentlich eine falsche Strafanzeige erstattet oder eine andere Person zu Unrecht beschuldigt, macht sich strafbar - insbesondere wegen falscher Verdächtigung“, sagt die Essener Rechtsanwältin Sonka Mehner, Vizepräsidentin des Deutschen Anwaltvereins.

Solche Taten können mit einer Freiheitsstrafe von bis zu fünf Jahren oder Geldstrafe geahndet werden. Auch zivilrechtlich können Opfer einer Falschanzeige dann vorgehen und etwa Schadenersatz oder Schmerzensgeld fordern.

„Wichtig ist allerdings eine klare Abgrenzung“, sagt Mehner. Denn mitunter würden Verfahren auch eingestellt - etwa aufgrund eines mangelnden Tatverdachts. „Nicht jede Einstellung eines Verfahrens bedeutet, dass eine Anzeige "falsch" war.“ Strafbar ist nur, wenn eine Person jemand anderes bewusst und nachweisbar falsch beschuldigt hat, sagt Franke Haedke von der Bremer Polizei.

Eine Anzeige wegen falscher Verdächtigung kommt der Polizistin zufolge auch dann nicht infrage, wenn die Person, die die Anzeige gestellt hat, ihr Erleben subjektiv für wahr gehalten hat - zum Beispiel aufgrund einer psychischen Einschränkung.

Sind die Erinnerungen unvollständig oder widersprüchlich, steht Aussage gegen Aussage oder lässt sich der Tatverdacht nicht erhärten, führt auch das nicht zu einer Strafanzeige. (DPA)



Sexuelle Gewalt erfahren? Anzeige kann man bei der Polizei oder der Staatsanwaltschaft erstatten. FOTO: STEFAN SAUER/DPA/DPA-MAG

FUHRMANN MUNDSTOCK Mein Reiseprofi

2 % Frühbucherrabatt *

Haustürservice zubuchbar!



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

Urlaubsreisen ans Meer und in die Berge

...Berge

Zillertal oder Südtirol

10 Tage

Leistungen

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

Termine

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

z.B.

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

******Alpenhof Kristall, Mayrhofen**
zentral, Lift, Restaurant, Wellnessbereich, ÜF ab **1.079,- €**

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

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

Weitere Hotels zur Auswahl



...Seen

Achensee oder Gardasee

10 Tage

Leistungen

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

Termine

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

z.B.

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

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

*****Hotel Florida, Limone**
ca. 800 m zum See, Lift, Restaurant, Pool, ÜF ab **969,- €**

******Hotel Sogno del Benaco, Limone**
zentral, am See, Lift, Restaurant, Pool, ÜF ab **1.079,- €**

Weitere Hotels zur Auswahl



...und Meer

Ostsee

8/15 Tage

Leistungen

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

Termine

ab 07.03.bis 07.11.26 jeden Samstag

z.B.

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

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

Weitere Hotels (auch in Swinemünde und Kolberg) zur Auswahl



Nordsee

8 Tage

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 7x ÜN im gebuchten Hotel
- 7 x gebuchte Verpflegung
- Kostenfreie Nutzung des Wellnessbereiches
- Ggf. Fährüberfahrten und Gepäcktransport

Termine

28.05. – 04.06.26
07.06. – 14.06.26 (nur Norderney)
19.07. – 26.07.26
06.09. – 13.09.26

*****sup. Inselhotel Langeoog**
ca. 500 m zum Strand, Lift, Restaurant, HP ab **1.369,- €**

°°°Hotel Haus Waterkant, Norderney
an der Promenade, Frühstücksrestaurant, Schwimmbad, ÜF ab **1.059,- €**

Hotel Aquantis, Bensersiel
zentral, direkt am Deich, Lift, Restaurant, Hallenbad, HP ab **1.119,- €**

An der Nordsee bieten wir Ihnen auch noch Helgoland, Spiekeroog, Borkum und Juist an.

Weitere Infos online oder im Katalog.

Weitere Urlaubsziele finden Sie in unserem Katalog oder online.

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

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

Besuchen Sie uns im Internet

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

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

5779901_002426

Braunschweiger City im Umbruch?

Das **Warum** findest du bei uns!





Jetzt scannen

rnd Braunschweig

Trockenshampoo: „Öko-Test“ warnt vor umstrittenem Stoff

Der Ansatz ist fettig, doch zum Haarewaschen fehlt die Zeit? Dann ist Trockenshampoo die Rettung. Das Grundprinzip: Das feine Pulver, das meist auf Maisstärke basiert, nimmt während der kurzen Einwirkzeit das überschüssige Fett auf. Dann ausbürsten, die Haare aufschütteln - zack, wieder frisch.

Wer sich im Supermarkt oder in der Drogerie ein neues Trockenshampoo zulegt, schaut aber besser nach, ob unter den Inhaltsstoffen „Talc“ (engl. für Talkum) aufgelistet ist. Von Trockenshampoos mit diesem Mineral rät die Zeitschrift „Öko-Test“ nämlich ab (Ausgabe 2/2026).

Talkum könnte in Kosmetik verboten werden

Der Grund: „Öko-Test“ zufolge war der Stoff vor einigen Jahren aufgrund möglicher Verunreinigungen mit Asbest, das als krebserregend gilt, in die Kritik geraten.

2024 stufte die Internationale Agentur für Krebsforschung dann selbst asbestfreies Talkum als „wahrscheinlich krebserregend“ für Menschen ein. Zieht auch die Europäische Chemikalienagentur (ECHA) mit dieser Bewertung nach, würde dies das Aus für den Stoff in Kosmetik bedeuten. Noch ist aber nicht klar, wann die Behörde über die Neueinstufung von Talkum entscheiden wird.

Immerhin: Der Großteil der Trockenshampoos, die „Öko-Test“ unter die Lupe genommen hat, kommt ohne Talkum aus. Gerade einmal 3 der 26 getesteten enthalten den Stoff - darunter zwei Naturkosmetik-Produkte. Verunreinigungen mit Asbest gibt es dabei nicht.

Allergierisiko: «Öko-Test» kritisiert bedenklichen Duftstoff

Die große Mehrheit der Trockenshampoos kann in Sachen Inhaltsstoffe überzeugen, 19 schneiden mit der Note „sehr gut“ ab. Dazu zählen auch die Produkte der Eigenmarken von Drogerien und Discountern.

Neben Talkum stießen die Testerinnen und Tester aber stellenweise auf weitere bedenkliche Stoffe:

Ein Trockenshampoo enthält Kaolin. Dabei handelt es sich um Tonerde, die von Natur aus mit Schwermetallen verunreinigt sein kann - und in diesem Fall auch war. So waren «Öko-Test» die Gehalte an Arsen und Nickel zu hoch. Nickel etwa ist ein häufiger Auslöser für Kontaktallergien.



Wenn keine Zeit zum Haarewaschen bleibt: «Öko-Test» hat 26 Trockenshampoos untersucht. FOTO: FRANZISKA GABBERT/DPA-MAG

Zwei Produkte enthalten einen umstrittenen Duftstoff: Hydroxycitronellal. Er hat ein vergleichsweise hohes Potenzial, Allergien auszulösen.

Von Schütteln bis Lüften: Vier Tipps rund ums Trockenshampoo

Die Dose vorab gut schütteln. So verstopfen die Drüsen nicht.

Trockenshampoo nur in gut gelüfteten Räumen benutzen - so senkt man das Risiko, dass man es einatmet. Gerade bei talkumhaltigen Produkten sollte man ein Einatmen «Öko-Test» zufolge unbedingt vermeiden.

Nicht übertreiben: Wer ständig Trockenshampoo nutzt, riskiert Irritationen der Kopfhaut, weil das Pulver die Poren verstopfen kann. Faustregel: höchstens einmal zwischen zwei Haarwäschen.

Nach dem Ausbürsten des Trockenshampoos sind immer noch Rückstände am Ansatz zu sehen? Dann hilft: auf niedriger Temperatur föhnen. (DPA)

Zu hohe Stornokosten? Debeka-Kunden steht Klageweg offen

Wer einen Renten- oder Lebensversicherungsvertrag vorzeitig kündigt, muss immer damit rechnen, dass der Versicherer Abzüge vom angesparten Kapital vornimmt. Der Verbraucherzentrale Bundesverband (vzbv) findet allerdings, dass diese Abzüge bei Verträgen der Debeka-Versicherung intransparent und damit unwirksam sind - er klagt dagegen. Verbraucherinnen und Verbraucher, die einen solchen Debeka-Vertrag gekündigt haben, können sich der Sammelklage anschließen und im Erfolgsfall viel Geld zurückbekommen.

Dem Verbraucherzentrale Bundesverband zufolge geht es zum Teil um fünfstellige Beträge, die Verbraucherinnen und Verbrauchern bei ihrer Kündigung zu Unrecht abgezogen worden sein könnten. „Wir machen uns stark dafür, dass Verbraucherinnen und Verbraucher ihr Geld zurückbekommen“, sagt vzbv-Vorständin Ramona Pop.

Betroffen könnten mehrere zehntausend ehemalige Vertragsinhaberinnen und Vertragsinhaber der Debeka sein, die ihren Lebens- oder Rentenversicherungsvertrag nach 2007 abgeschlossen und etwa ab Mitte 2022 gekündigt haben. Die wenigsten von ihnen dürften sich der hohen Stornokosten bewusst sein, weil diese dem vzbv zufolge meist nicht gesondert ausgewiesen wurden.

Klage-Check kann zu erster Einschätzung verhelfen

Wie Verbraucherinnen und Verbraucher herausfinden, ob sie an der Sammelklage teilnehmen können? Am besten nutzen sie den Online-Klage-Check des vzbv. Nach Beantwortung einiger Fragen gibt dieser eine Einschätzung dazu ab, ob Verbraucherinnen und Verbraucher Ansprüche geltend machen können oder nicht. Anschließend müssen sich Betroffene nur noch online ins entsprechende Klageregister des Bundesamts für Justiz eintragen.

Ein Risiko besteht nicht, Prozesskosten fallen für Angemeldete selbst im Falle einer juristischen Niederlage nicht an. Neben der Aussicht auf eine mögliche Rückzahlung hat der Anschluss an die Sammelklage noch einen weiteren Vorteil: Er hemmt die Verjährung der möglichen Ansprüche. Das kann laut den Verbraucherschützern auch für all jene wichtig sein, die eine Kündigung erst noch beabsichtigen. (DPA)



Vorzeitige Kündigungen von Lebens- und Rentenversicherungen können hohe Stornokosten verursachen: Die Debeka steht wegen intransparenter Abzüge in der Kritik. FOTO: ARNO BURGI/DPA/DPA-MAG

Rohes Fleisch vorm Zubereiten abspülen? Gefährlicher Irrtum

Waschen Sie etwa rohes Fleisch oder Geflügel vor dem Braten oder Kochen? In manchen Rezepten liest man das schon mal, weil sie glauben machen wollen, dass man so mögliche Keime gut entfernen kann. Aber das Gegenteil ist der Fall, warnt die Verbraucherzentrale NRW.

Denn durch das Abspülen unter dem Wasserhahn können sich mögliche Bakterien erst auf die Hände übertragen oder durch Wasserspritzer auf den Arbeitsflächen und sogar Wänden verbreiten. So einmal in der Küche in Umlauf gebracht, können die Keime anschließend auf andere Lebensmittel übergehen, was zu schwerwiegende Erkrankungen führen kann.

„Um das Risiko einer Lebensmittelvergiftung zu minimieren, empfehlen wir, rohes Fleisch nur mit einer Gabel aus der Verpackung zu nehmen und gleich gründlich durchzugaren. So sind auch gefährdete Mitmenschen geschützt“, sagt Antonia Brandstädter, Lebensmittelexpertin der Verbraucherzentrale.

Und wenn das Fleisch im Einwickelpapier rumsuppt? Da rät das Bundesinstitut für Risikobewertung, dass man sehr feuchte Fleischoberflächen bei Bedarf mit Einmal-Küchenpapier abtupfen kann. Allerdings müsse man das Papier danach sofort entsorgen.

Beim Kochen selbst ist es wichtig, das Fleisch gründlich durchzubraten. Die Kerntemperatur sollte mindestens 70 Grad erreichen, das töte die meisten Krankheitserreger ab, versichert die Verbraucherzentrale.

Und wie erkenne ich, dass das Fleisch durchgegart ist? Wenn der austretende Fleischsaft klar ist, so Brandstädter. Bei Geflügel verhält es sich ein wenig anders: Das ist durch, wenn sich das Fleisch leicht vom Knochen ablösen lässt.

Und noch ein Hygiene-Tipp: Nach der Zubereitung von rohem Fleisch sollten alle Oberflächen und Werkzeuge gründlich gereinigt werden – am besten mit heißem Wasser und Spülmittel, um eine weitere Verbreitung von Keimen zu verhindern. (DPA)



FOTO: IMAGO IMAGES

Vergiss Prag: Warum dein nächster Tschechien-Trip nach Brünn gehen sollte

Die **ideale Kombination** aus Geschichte, moderner Architektur, Kultur und pulsierendem Nachtleben

Neben Prag wird Brünn oft übersehen. Dabei können Reisende hier Architektur vom berühmten Mies van der Rohe bewundern, sich in einem unterirdischen Schädel-Labyrinth gruseln und den besten Kaffee Tschechiens trinken.

Prag kennt wirklich jede und jeder – aber Brünn? Die zweitgrößte Stadt Tschechiens steht meist im Schatten ihrer großen Schwester. Doch gerade dieser Umstand könnte sie für Reisende interessant machen.

Die Wege sind kurz, es gibt kein Gedränge, und für Unterkunft, Essen und Getränke zahlt man deutlich weniger als in der Hauptstadt. Der reisereporter verrät, was du bei deinem Besuch auf keinen Fall verpassen darfst.



Vom Turm des Alten Rathauses aus hat man den besten Blick auf die Kathedrale St. Peter und Paul.

FOTO: IMAGO IMAGES/ POND5 IMAGES

Brünn: Junge Studentenstadt mit düsterer Vergangenheit

Brünn (tschechisch Brno) liegt in Mähren im Südosten von Tschechien und ist mit knapp 400.000 Einwohnerinnen und Einwohnern die zweitgrößte Stadt des Landes. Als Universitätsstadt ist sie jung geblieben, mit einer lebendigen Kulturszene, einem ausgeprägten Nachtleben sowie der Offenheit für zeitgenössische Kunst und aktuelles Design.

Eine Erkundungstour startet man am besten in der Altstadt. Rund um den Freiheitsplatz mit seinen prunkvollen Bauten spielt sich das tägliche Leben ab. Hier stößt man auch auf die erste Kuriosität der Stadt, die „Brünner Uhr“ aus schwarzem Granit.

Die Skulptur verrät zwar wenig über die Uhrzeit und ähnelt eher einer überdimensionalen Patronenhülse, aber dafür spuckt sie jeden Tag um 11 Uhr eine Glasmurmel aus. Wenn du sie auffangen willst, musst du allerdings früh dran sein, denn bei den Einheimischen ist das ein beliebtes Ritual.

Um 11 Uhr läuten auch die Glocken von St. Peter und Paul. Die Kathedrale aus dem zwölften Jahrhundert, die als Wahrzeichen der Stadt gilt, wurde im Lauf der Zeit immer wieder umgebaut und bekam ihr neugotisches Aussehen erst im 19. Jahrhundert. Dass die Uhr schon vor Mittag schlägt, geht auf eine Begebenheit aus dem 17. Jahrhundert zurück: Während der schwedischen Belagerung im Dreißigjährigen Krieg sollen die Glocken eine Stunde zu früh geläutet haben, um die Angreifer in die Irre zu führen. Und das wird bis heute so beibehalten.

Von Krokodilen und allerlei Schädeln

Einen der schönsten Blicke über Brünn und auf die Kathedrale hat man vom 63 Meter hohen Turm des Alten Rathauses, der Stará radnice. Über eine ungewöhnlich konstruierte Treppe geht es im Inneren 174 Stufen nach oben. Die Anstrengung lohnt sich, denn oben angekommen liegt dir die Altstadt regelrecht zu Füßen.

Beim Betreten des Rathauses solltest du den Blick übrigens nach oben richten, um die nächste Kuriosität nicht zu verpassen: Von der Decke baumelt nämlich ein ausgestopftes Krokodil, das als Brünner Drache bekannt ist.

Von der Altstadt aus ist es nicht weit hinauf zur Burg Špilberk. Der Weg lohnt sich gleich doppelt: zum einen wegen der Aussicht, zum anderen wegen der Geschichte des Ortes. Die mittelalterliche Burg war im Laufe der Jahrhunderte Festung, Kaserne und berüchtigtes Gefängnis des Habsburgerreichs.

Heute kann man die Gewölbe, in denen politische Gefangene unter harten Bedingungen inhaftiert waren, bei einer Tour besichtigen. Wer mehr über Brünns Vergangenheit erfahren will, kann das Museum für Stadtgeschichte besuchen, das heute in der Burg untergebracht ist. Im Sommer finden auf dem Burgberg zudem Konzerte und Open-Air-Kinoabende statt.

Wer sich für ungewöhnliche Perspektiven interessiert, sollte Brünn auch von unten kennenlernen. Unter der Altstadt gibt es mehrere zugängliche Kelleranlagen, die früher als Lager- und Schutzräume dienten.

Design-Highlight: Die Villa von Mies van der Rohe

Ein Highlight für Architekturbegeisterte ist hingegen die Villa Tugendhat. Das in den 1930er-Jahren von Ludwig Mies van der Rohe entworfene Haus gilt als eines der wichtigsten Bauwerke der modernen Architektur weltweit. Große Glasflächen, zeitlose Interieur-Klassiker und damals revolutionäre technische Lösungen machen den Rundgang auch für Besucherinnen und Besucher spannend, die dem Baustil nichts abgewinnen können.

Wer das Unesco-Welterbe von innen besichtigen möchte, sollte die Tickets allerdings frühzeitig buchen – meist sind sie Monate im Voraus vergriffen. Der Garten ist jedoch frei zugänglich.

Ein weiterer beeindruckender Bau ist das Mahen-Theater (Mahenovo divadlo). Dieses kulturelle Prestigeobjekt wurde 1882 eröffnet und war das erste vollständig elektrisch beleuchtete Theater in Europa. Sein Inneres ist prunkvoll gestaltet, mit samtbezogenen Sitzen, Deckengemälden und Marmortreppen. Noch heute ist es für die Inszenierung hochkarätiger Stücke bekannt.

Brünn, die Hauptstadt des Kaffees

Kulinarisch profitiert Brünn von seiner Lage, denn Südmähren zählt zu den wichtigsten Weinregionen Tschechiens. Deshalb spielen regionale Weine in Brünns Gastronomie eine große Rolle. Gleichzeitig hat sich die Stadt zum Kaffeezentrum des Landes entwickelt. Zahlreiche Röstereien und Cafés machen Brünn zum idealen Städtetrip-Ziel für jeden Kaffeefan.

Als die Adresse schlechthin wird der hippe SKØG Urban Hub gehandelt. In dem minimalistisch wie gemütlich eingerichteten Café in der Altstadt bekommt man nicht nur den angeblich besten Kaffee der Stadt, sondern auch Kuchen, Burger und leckere Cocktails.

Ein Geheimtipp, in dem das Kaffeesortiment ebenfalls keine Wünsche offenlässt, ist Industra Coffee. Das etwas außerhalb der Innenstadt in einer alten Lagerhalle untergebrachte Café mit angeschlossener Rösterei ist nicht nur der perfekte Ort für einen Sonntagsbrunch in Brünn, sondern bietet auch Kaffee und Accessoires in Dopaminfarben an, die originelle Souvenirs abgeben. Und während das sonstige tschechische Essen vor allem von deftigen Gerichten geprägt ist, solltest du Brünn nicht verlassen, ohne einen Baumstriezel probiert zu haben.

Die wichtigsten Infos

Brünn ist eine recht kleine Stadt und lässt sich gut zu Fuß erkunden. Außerdem gibt es ein ausgezeichnetes Straßenbahnnetz. Mit dem Zug ist die Stadt von Prag aus in gut zwei Stunden zu erreichen, von Wien dauert es nur anderthalb Stunden. Brünn eignet sich daher hervorragend für einen Tagesausflug. Wer länger bleiben will, findet in der Altstadt und im Viertel Luzanky eine gute Auswahl an Unterkünften.

Die Anreise ab Deutschland ist unkompliziert, dauert aber etwas länger. Brünn hat zwar einen Flughafen, wird aber nicht direkt angeflogen. Der nächste Flughafen ist damit Wien-Schwechat. Brünn lässt sich auch per Zug erreichen, zum Beispiel von München, Nürnberg oder Berlin aus mit Umstieg in Wien oder Prag. Mit dem Auto ist Brünn ebenfalls gut erreichbar. Allerdings sind einige tschechische Autobahnen mautpflichtig.

In Brünn zahlt man mit der tschechischen Krone (CZK). Der Euro wird vereinzelt akzeptiert, der Wechselkurs ist dann aber meist ungünstig.

Als beste Reisezeit gelten Frühling und früher Herbst, wenn die Temperaturen mild sind und die Stadt gut zu Fuß erkundet werden kann. Der Sommer verspricht lange Abende, kann aber heiß werden. Im Winter ist Brünn deutlich ruhiger, bietet dafür Weihnachtsmärkte ohne allzu große Besucherströme.

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

Von Multitasking zu Monotasking

Wie schafft man es, wieder Filme ohne **Handy** in der Hand zu schauen?

VON KIRA VON DER BRELIE



Wer viele Dinge auf einmal managen und wahrnehmen muss, überfordert sein Gehirn. FOTO: ALPHATRADEZONE / PEXELS

Wir können uns immer schlechter auf eine Sache konzentrieren. Ein Grund: Ständige Ablenkung und die Unfähigkeit, in den Ruhemodus zu kommen. Wie schafft man es, wieder Filme ohne Second Screen zu schauen?

Es ist ein Vergleich, der recht griffig klingt: Selbst ein Goldfisch kann sich länger konzentrieren als der Mensch. Diese Behauptung stammt aus einer Marketing-Studie von Microsoft (2015), in der kanadische Forschende die Effekte des digitalen Lifestyles auf die Aufmerksamkeit untersuchten. Ein Goldfisch schaffe neun Sekunden, während die menschliche Aufmerksamkeitsspanne von zwölf auf acht Sekunden gefallen sei. Klingt gut, ist aber falsch. Eine „durchschnittliche" Aufmerksamkeitsspanne existiert nicht – weder vom Goldfisch noch vom Menschen. Aufmerksamkeit ist ein aktiver Prozess und kann nicht in dieser Art und Weise erfasst werden. Wenn Forschende die Konzentrationsleistung untersuchen, messen sie die Verweildauer. Die Goldfisch-Metapher hat aber einen wahren Kern: Menschen können sich tatsächlich schlechter konzentrieren als früher. Das liegt auch daran, wie unsere Konzentration funktioniert. In der Psychologie wird gern das Bild der Cocktailparty genutzt, bei der man Umgebungsgeräusche weitgehend ausblenden muss, um sein Gegenüber zu verstehen.

Denn beides geht nicht dauerhaft fehlerfrei. „Wir können nicht gleichzeitig zwei Menschen zuhören, sondern müssen uns für einen entscheiden", sagt Gesa Hartwigsen, Professorin für kognitive und biologische Psychologie an der Universität Leipzig. Wer es versucht, landet schnell beim „Attentional Switching" – oder: Multitasking. „Attentional Switching beansprucht die Kontrollfunktion unseres Gehirns sehr stark und ist deswegen unglaublich anstrengend", sagt Hartwigsen.

Unsere Umgebung ist darauf nicht ausgerichtet. „Wir leben in einer Welt, die uns ständig drängt, zu multitasken", sagt Sven Lindberg. „Man muss seine Aufmerksamkeit so stark schützen wie nie – und scheitert oft, weil die Reize extra so designt sind, dass wir uns ihnen nur ganz schwer entziehen können."

Weniger aufmerksam und impulsiver

Lindberg ist Psychologieprofessor an der Universität Paderborn. Vor rund drei Jahren hat er eine Studie im Wissenschaftsmagazin „Nature" veröffentlicht. Die Kernaussage: Selbst, wenn das Smartphone ausgeschaltet ist, können wir uns schlechter konzentrieren und sind bis zu 15 Prozent langsamer. „Das ist enorm, wenn man sich überlegt, wie viel weniger man dadurch über den ganzen Tag hinweg schafft", sagt Lindberg.

Das Gefühl, sich nach zig Kurz-Videos weniger gut und lange konzentrieren zu können, ist in sozialen Medien längst als „Tiktok-Brain" verschlagwortet. Es gibt zudem viele Studien, die die Effekte der Digitalisierung auf das Gehirn untersuchen. Eine aktuelle Metaanalyse (2025) zeigt einen „moderaten Zusammenhang" zwischen einer stärkeren Nutzung sozialer Medien und einer geringeren kognitiven Leistungsfähigkeit. Eine andere Studie zeigt Zusammenhänge zwischen hoher Bildschirmzeit und ADHS-Symptomen sowie Volumenverlust in einem Teil des Hirns.

„Wir überfordern unser Gehirn damit, dass wir so viele Dinge auf einmal managen, wahrnehmen und ausblenden müssen", erklärt Lindberg. Der Dauerstress-Modus führe jedoch nicht dazu, dass man produktiver werde, sondern fördere in erster Linie Erschöpfung, Müdigkeit und Resignation. Die Herausforderungen betreffen alle Generationen gleichermaßen – vom Säugling, dessen Eltern ständig ein Handy in der Hand haben, bis zum Onlineskatsüchtigen Greis. „Viele sind unter Dauerstrom", sagt Lindberg. „Aber durch Verbote lösen wir keine Probleme. Wir müssten eigentlich viel stärker gegensteuern und unsere Umgebung so umbauen, dass unser Gehirn in Ruhe arbeiten kann."

Studien zeigen: Je weniger Reizflut, desto mehr Leistungsfähigkeit und Zufriedenheit. „Auch Meetings, in denen mehr als fünf Leute sitzen, und Großraumbüros verschlechtern die Leistungsfähigkeit", sagt Lindberg. „Da setzen sich die Leute dann Noise-Cancelling-Kopfhörer auf, weil sie anders nicht arbeiten können." Es brauche dagegen Arbeits- und Lernumgebungen, die bewusst auf Monotasking ausgerichtet sind, statt ständiges Multitasking zu fordern.

Wer mehrere Sachen gleichzeitig macht, ist in der Regel schlechter als er sein könnte. „Auch die talentiertesten Multitasker wären in einer Umgebung, die auf Monotasking ausgelegt ist, leistungsfähiger", sagt Lindberg. Man unterschätze die Geschwindigkeit, in der sich die Umwelt digitalisiert habe. „Innerhalb weniger Jahre sind wir von einem Arbeitsplatz mit Stift, Zettel und Telefon zu mehreren Bildschirmen, tausend Tabs, digitalen Meetings und ständigen Push-Nachrichten übergegangen", sagt Lindberg. „Darauf ist unser Gehirn einfach nicht ausgelegt."

Statt an alten Strukturen festzuhalten, sollten sich Arbeitgeber eher fragen: Wo kann KI so helfen, dass sich Beschäftigte auf das Wesentliche fokussieren können? Wie werden ablenkungsfreie Räume möglich? „Drei Bildschirme und ein Handy auf dem Tisch sind auch für sehr disziplinierte Personen problematisch", sagt Lindberg. „Nach jedem Reiz, jeder neuen Nachricht, die aufpoppt, muss man sich immer wieder refokussieren und das kostet Kraft."

Leere nach 370 Tiktok-Videos

Wer jeden Tag Multitasking betreibt, kann nach Feierabend nicht einfach damit aufhören. „Viele berichten, dass sie keinen 90-minütigen Spielfilm schauen können, ohne das Handy in die Hand zu nehmen", sagt Lindberg. Einfach nur auf einen See schauen, die Gedanken schweifen lassen oder ein Buch lesen, falle vielen zunehmend schwer. „Dieser Ruhemodus, das Default Mode Network, ist sehr wichtig für unser Wohlbefinden und unser Gedächtnis", sagt Lindberg. „Wenn wir ständig im Ready-Modus sind, können wir uns nicht nur schlechter konzentrieren, sondern auch schlechter erinnern."

Aber: Man kann sich auch wieder umprogrammieren. Digitale Geräte oder soziale Medien verändern nicht unser Gehirn, sondern Erleben und Verhalten. Wer zum Beispiel wieder längere Bücher lesen will, dem empfiehlt Lindberg zum Einstieg Kurzgeschichten. Motivation gibt es genug, denn Studien zeigen auch: Immer häufiger sind auch junge Menschen unzufrieden damit, viel Zeit vor dem Bildschirm zu verbringen. „Das Gefühl von Leere nach zehn Netflix-Folgen oder 370 Tiktok-Videos kennen mittlerweile viele", berichtet Lindberg. „Ein Spaziergang im Wald oder ein Spieleabend mit Freunden erzeugen eine ganz andere Tiefe und Zufriedenheit als stundenlanges Doomscrolling."Auch eine Liste mit allem anzufertigen, was einen ablenkt, und diese Dinge gezielt zu eliminieren, könne helfen. „Die entscheidende Frage ist: Wie gestalte ich meinen Arbeitsplatz und mein Zuhause so, dass ich konzentriert arbeiten kann und Orte habe, an denen ich abschalten kann?", sagt Lindberg. Für die Arbeit sei es wichtig, sich zu fragen, wann man leistungsfähig ist – und diesen Zeitraum dann entsprechend zu schützen. „In der Regel kann niemand den ganzen Tag konzentriert arbeiten, realistisch sind 60 bis 90 Minuten am Stück fokussiertes Arbeiten, dann braucht es eine Pause", sagt Lindberg. „Wer morgens fit ist, sollte da einen Block ‚Deep Work' planen, für kreative Arbeit lohnt sich dagegen ein Walk-and-Talk, also einfach mal hinausgehen und brainstormen."

Comedian Appelt dankbar für Trump und Putin – rein beruflich

Comedian Ingo Appelt ist dankbar für US-Präsident Donald Trump und dessen russischen Kollegen Wladimir Putin - wenn auch aus rein beruflichen Gründen. „Das sind für Komiker einfach lohnenswerte Objekte“, sagte er der Deutschen Presse-Agentur. Dagegen sei die Amtszeit von Angela Merkel als Bundeskanzlerin für einen Comedian „total langweilig“ gewesen. „Das Parodieren der Kanzlerin ging fast nur über Äußerlichkeiten. Inhaltlich war da wenig.“

Er sei noch mit „Typen“ wie dem für markige Auftritte bekannten CSU-Politiker Franz Josef Strauß groß geworden. „Heute erkennt das Publikum keine drei Bundespolitiker mehr.“ Deshalb parodiere er nur noch den früheren Kanzler Helmut Kohl. „Der ist der Einzige, den alle noch kennen.“

«Man darf nichts mehr sagen»? Unsinn, sagt Appelt

Appelt rief jüngere Kolleginnen und Kollegen zu mehr Courage auf. „Manche trauen sich nicht, auf der Bühne engagiert Klartext zu reden. Das scheint ja zu einer Grundhaltung in Deutschland geworden zu sein: "Man darf nichts mehr sagen."“ Was Unsinn sei. „Es ist einfach so, dass nicht jedermanns Meinung interessiert. Das war aber schon immer so.“

Appelt ist in Essen geboren und in Würzburg aufgewachsen. Der 58-Jährige ist unter anderem Stammgast der ARD-Satiresendung „Nuhr im Ersten“. (DPA)



Ingo Appelt tritt 2023 bei der Verleihung des "Ordens wider den tierischen Ernst" des Aachener Karnevalsvereins (AKV) auf.

FOTO: ROLF VENNENBERND/DPA



32242201_002425

Was beim Make-up angesagt ist

Zart: So wird dieses Jahr geschminkt, zumindest wenn es nach dem Industrieverband Körperpflege- und Waschmittel (IKW) geht. Denn der sieht zum Start von 2026 beim Make-up „softe Nuancen“ im Trend - auf den Augen etwa Metallic-Töne in Platin, Rosé-Platin oder Champagner-Silber. Außerdem: leichte, weiche „Smoke-Effekte“.

Ideal, um letztere auf die Augen zu bekommen, sind demnach cremige Lidschatten in Grau-, Nebelblau- oder Taupetönen.

Der IKW-Kosmetikexpertin Ricarda Zill zufolge trägt man diese für einen gelungenen „Smoke-Effekt“ dann am besten zuerst auf das bewegliche Lid auf und verblendet sie anschließend nach oben hin. Für mehr Tiefe platziert man dann noch eine etwas dunklere Lidschatten-Nuance dezent am äußeren Augenwinkel. Zusätzlich kann man einen Eyeliner in Graphit oder Nachtblau auftragen - und leicht verwischen. Weißer oder champagnerfarbener Kajal am unteren Lidrand lässt Zill zufolge den Blick wacher wirken.

Auf die Lippen kommen dem IKW zufolge in diesem Jahr übrigens ebenfalls eher zurückhaltende Töne: Nude- und Frosted-Pink-Nuancen, also kühle Rosatöne. Außerdem: klares Lipgloss. Wichtig beim Auftragen: zuerst etwas Lipbalm verwenden, um eine glatte Basis zu schaffen, und das Gloss anschließend nur in der Mitte der Lippen platzieren. Das verleiht den Lippen optische Fülle, so die Make-up-Expertin.

Laut dem Modemagazin „Glamour“ ein Make-up-Trend 2026: der sogenannte „All-Natural-Look“. Hier bleiben Sommersprossen, Hautstruktur und individuelle Merkmale trotz Make-up sichtbar. (DPA)



Für den «Smoke-Effekt» kommt ein heller Metallic-Ton auf das Lid, ein dunklerer Lidschatten-Ton am äußeren Augenwinkel erzeugt Tiefe

FOTO: MONIQUE WÜSTENHAGEN/DPA-MAG

Welcher Elektro-Rasierer passt zu mir?

So unterschiedlich wie die Gesichter, Haare und Bärte der Menschen, so divers ist auch das Angebot an elektrischen Rasierern. Da fragt man sich: Also welchen kauf ich mir denn jetzt? Am Anfang steht da immer eine Grundsatzfrage.

Nass oder Trocken?

Soll es nass sein, trocken - oder beides? Trockenrasierer sind ideal für die tägliche Rasur zwischendurch - sie sind schnell und unkompliziert in der Anwendung, so Christian Kästl vom Tüv Süd.

Darf das Gerät auch nass werden, bietet es mehr Flexibilität. Da kann man es etwa auch mit Rasierschaum oder -gel oder unter der Dusche verwenden. So werden Nass-Trocken-Rasierer „von Menschen mit sensibler Haut oft als angenehmer empfunden, da Schaum oder Gel die Haut zusätzlich schützen und beruhigen, erklärt Christian Kästl.

Neben den eigenen Vorlieben kann bei der Wahl auch der Hauttyp eine Rolle spielen. Zwei Tipps:

- Wer zu Hautirritationen, Rasurbrand oder eingewachsenen Haaren neigt, sollte auf sanft arbeitende Scherköpfe und wenig Druckaufwand achten.
- Auch eine gute Ergometrie ist wichtig. Rutschfeste Griffe, gut erreichbare Bedienelemente erhöhen besonders bei der Nassrasur die Sicherheit und mindern so das Risiko für Verletzungen und Irritationen.

Folien- oder Rotationsrasierer?

Folienrasierer sind für feine bis normale Barthaare geeignet sowie für kleinere oder schwer zugängliche Bereiche, etwa unter der Nase oder entlang des Kiefers. Sie gelten als besonders präzise. Bei diesen länglichen Scherköpfen gelangen die Barthaare in die kleinen Lochöffnungen der Scherfolie und werden von den Schermessern darunter abgeschnitten.

Rotationsrasierer bevorzugen oft Nutzer mit kräftigem oder dichtem Bartwuchs. Meist haben die Geräte drei rotierende, bewegliche Scherköpfe. Diese passen sich den Gesichtskonturen gut an und ermöglichen eine schnelle Rasur auf größeren Flächen.

Dazu zwei Tipps:

- Hautirritationen lassen sich laut Kästl durch hochwertige Scherfolien und Klingen deutlich reduzieren.
- Wer eine Nickelallergie hat, sollte auf die Materialangaben achten und nickelfreie oder nickel-arme Legierungen wählen.

Weitere Wünsche? Auf Laufzeit und Zusatzausstattung achten

Wer eine Vorauswahl getroffen hat, kann auf Details achten - etwa:



Verschiedene Rasierertypen bieten individuelle Lösungen: Ergonomische Griffe und sanfte Scherköpfe erhöhen den Komfort und beugen Hautirritationen vor. FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-MAG

- die Lautstärke
- die Handhabung
- zusätzliche Funktionen wie Langhaarschneider, Konturen-Aufsätze oder verstellbare Trimmer.
- eine einstellbare Schnitthöhe macht das Gerät vielseitiger

Modelle mit automatischer Reinigungsstation übernehmen das Reinigen, Ölen und Trocknen des Schneidsystems selbstständig. Praktisch, allerdings haben die Stationen auch einen höheren Platzbedarf, Energieverbrauch und Folgekosten für die Pflegeprodukte.

Kabellose Geräte mit Schnellladefunktion sind praktisch - mittlerweile ist eine Akkulaufzeit von mindestens 40 bis 60 Minuten Standard. Bei hochwertigen Modellen sind deutlich längere Laufzeiten möglich.

Dazu zwei Tipps:

- Ein wechselbarer Akku kann die Lebensdauer des Gerätes verlängern. Das schont Ressourcen und vermeidet unnötigen Elektroschrott. Zudem lohnt es sich zu prüfen, wie lang der Hersteller Ersatzteile anbietet.
- Wer viel reist, sollte auf eine automatische Spannungsanpassung und eine Transportverriegelung achten. Diese verhindert, dass sich das Gerät unterwegs unbeabsichtigt einschaltet.

Der Preis: Wie viel muss man für einen guten Rasierer ausgeben?

Teurere Modelle ab etwa 150 Euro haben oft zusätzliche Ausstattungsmerkmale wie eine automatische Reinigungsstation, spezielle Modi für empfindliche Haut oder präzise Akkuanzeigen mit Prozentanzeige, schreibt das Magazin Chip.de, das kürzlich Elektrorasierer getestet hat.

Zudem lassen sich hochwertige Modelle oft komfortabler bedienen. Aber es gebe auch für unter 100 Euro gute Elektrorasierer, die alle wichtigen Funktionen für eine gründliche und komfortable Rasur haben. (DPA)

Urteil: Nicht jede hohe Tempoüberschreitung ist Vorsatz

Nach Abzug der Toleranz immer noch mit 16 km/h zu viel in der 30er-Zone unterwegs gewesen: Auch wenn das eine ordentliche Überschreitung ist, darf nicht ohne Weiteres von einer vorsätzlichen Ordnungswidrigkeit ausgegangen werden. Das Gericht entschied, dass bei einer sehr niedrigen Geschwindigkeitsbegrenzung die relative Überschreitung um 40 Prozent oder mehr allein nicht zwingend auf Vorsatz schließen lässt.

Das zeigt eine Entscheidung (Az.: 2 OWi 4211 Js 8201/25) des Amtsgerichts Landstuhl, über das die Arbeitsgemeinschaft Verkehrsrecht des Deutschen Anwaltvereins (DAV) informiert.

Im konkreten Fall hatte eine Autofahrerin innerorts die Geschwindigkeitsbegrenzung von 30 km/h abzüglich der Toleranz um 16 km/h überschritten. Sie war demnach mit 46 km/h also 53 Prozent schneller unterwegs als erlaubt. Zudem wurde das zugelassene Tempo dreimal ausgeschildert.



Zu schnell und geblitzt? Aber nicht immer ist Vorsatz im Spiel. FOTO: SEBASTIAN GOLLNOW/DPA/DPA-MAG

Die zuständige Verwaltungsbehörde war von einem vorsätzlichen Verstoß ausgegangen, weil eine solch deutliche relative Überschreitung regelmäßig auf eine bewusste Missachtung der Geschwindigkeitsbegrenzung hindeute. Zudem hatte die Fahrerin sich nicht näher zum Tatvorwurf eingelassen und auch nicht geltend gemacht, die Verkehrszeichen übersehen zu haben. Allerdings legte sie Einspruch ein und die Sache ging vor Gericht.

Das Amtsgericht Landstuhl sah in der Geschwindigkeitsüberschreitung allein noch keinen hinreichenden Beweis für vorsätzliches Handeln. Zwar könne bei einer Überschreitung um 40 Prozent oder mehr ein Indiz für Vorsatz vorliegen – dies gelte jedoch nicht unbegrenzt, insbesondere nicht bei sehr niedrigen Geschwindigkeitsbegrenzungen wie 30 km/h.

Um Vorsatz erkennen zu lassen, müssten weitere Indizien vorliegen, etwa ein besonders hohes absolutes Tempo. Diese lagen in dem Fall nicht vor. Auch, dass es mehrere Tempo-30-Schilder gab, belegten demnach nicht zwingend, dass die Fahrerin sich der konkreten Überschreitung bewusst war. Vereinfacht ausgedrückt: Man kann sich bewusst sein, dass nur Tempo 30 erlaubt ist, aber eben nicht, dass man tatsächlich schneller fährt.

Die Betroffene wurde dementsprechend lediglich wegen fahrlässigen Verhaltens zu einer Geldbuße von 70 Euro verurteilt. Bei Vorsatz würde laut DAV in der Regel die doppelte Summe angesetzt, also 140 Euro. (DPA)

Unsere Fashion Week ist hier.

Unsere Jobs gleich nebenan.

Jobs für
NIEDERSACHSEN.de



Jetzt Job finden unter:
www.jobsfuerniedersachsen.de

VERKAUF PKW

OPEL CORSA

Opel-Corsa-C, BJ.02, 123.5000 KM, TÜV/Neu, von Rentner, 1350,-€, Tel:01637379739

CAMPINGFAHRZEUGE ANKAUF

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

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.

STELLENANGEBOTE ALLGEMEIN

Der Ev.Kindergarten Hand in Hand
sucht zum nächstmöglichen Zeitpunkt

einen **Erzieher/in (m/w/d)** in Festanstellung.
Arbeitszeit: 35 Std. wöchentlich

Die mit der Stelle verbundenen Aufgaben machen die Mitgliedschaft in einer der Gliedkirchen der ev. Kirche in Deutschland wünschenswert.

Für die ausgeschriebene Stelle gelten die Bestimmungen des Tarifvertrages für den öffentlichen Dienst der Länder (TV-L) in Verbindung mit der Dienstvertragsordnung (DienstVO). Sie erhalten neben dem Entgelt nach TVöD-V (VKA) bzw. TV-L die Möglichkeit einer Zusatzversorgung (Betriebsrente).

Weitere Informationen unter Tel.05341-43035 Frau Esser Kindergartenleiterin

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung an:

Ev.Kindergarten Hand in Hand
Frau Karin Esser
Westernstr. 12, 38229 Salzgitter
oder per E-Mail an
hallendorf.kita@lk-bs.de



6987901_002426

Schülerjob gesucht?

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

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

Freie Gebiete:

- Salzgitter Bad
- Immendorf
- Lengede
- Lobmachtersen
- Lebenstedt
- Lichtenberg

hallo SALZGITTER wochenende

7150601_002426

STELLENGESUCHE ALLGEMEIN

Fliesenleger sucht Arbeit.
☎ 0160/ 977 39 654

HANDWERKER

Älteres erfahrenes Dachdeckerteam macht Rinne, Flachdach, Terrassendach, Schiefer, Carport, gern auch kleine Reparaturen. ☎(0176) 21838876

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

Sanierung 10%: Dach/Dachrinnen/ Fassaden/Carport/Garagen, Reparatur, Termine frei ☎ (0157) 33 37 07 99
6064501_002426

BADSANIERUNG

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

DACHDECKER

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

GÄRTNER

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

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 Verbraucherportal www.werbung-im-Briefkasten.de

37212101_002425

REISEN / VERANSTALTUNGEN

SKAN-CLUB 60 plus

GOLDENE OSTSEEKÜSTE
Morada RESORT KÜHLUNGSBORN
8-Tage-Senioren-reisen

INKLUSIV-LEISTUNGEN

- Fahrt im Fernreisebus mit WC
- 7 Übernachtungen in Zimmern mit Dusche/WC inkl. Halbpension
- **Galabuffet und Mecklenburgisches Buffet** (im Rahmen der Halbpension)
- **NEU 1 Getränk zum Mecklenburgischen Buffet ***
- **NEU Ausflug Warnemünde ***
- Maritimer bzw. Mecklenburger Abend
- Tanz- bzw. musikalischer Abend
- **Kostenlose Nutzung des Hallenbades**
- Kofferservice im Hotel nach Bedarf

und vieles mehr ...
*** nur 15.03.–19.04., außer Ostern und 7 Tage**

TERMINE 2026

15.03.–22.03. (Preissturz 50 €)	12.04.–19.04. (Preissturz 50 €)
22.03.–29.03. (Preissturz 50 €)	26.04.–03.05.
29.03.–06.04. (Ostern, 9 Tage)	03.05.–10.05.
06.04.–12.04. (7 Tage)	17.05.–24.05.
	14.06.–21.06.
	12.07.–19.07.

ab Euro **625,–** pro Person im Doppelzimmer inkl. Halbpension

Zuschlag für DZ-Alleinbenutzung: ab € 150,–
Preisnachlass bei Selbstanreise: 50,– pro Person! (außer *-Sonderreisen)

SONDERREISEN

Besondere Leistungen: Themenbuffets, Ausflüge, teilweise Kaffeenachmittag oder Unterhaltungsabende

Frühlingserwachen *
01.03.–08.03.2026 ab € 495,–
08.03.–15.03.2026 ab € 495,–

Skandinavien entdecken inkl. Kreuzfahrt
22.03.–29.03.2026 ab € 888,–
12.04.–19.04.2026 ab € 948,–

Ostsee-Saisonauftakt *
19.04.–26.04.2026 ab € 648,–

Buchung und Beratung bei einem Reisebüro Ihrer Wahl oder unter dem kostenlosen Kundenservicetelefon: **0800-123 19 19** (täglich von 8 bis 18 Uhr)

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

7031701_002426

MÖBELTRANSPORTE

PLATE UMZÜGE
Kein Umzug ohne unser Angebot!
Porschestr. 4 · 38112 Braunschweig
Kostenlose Servicenummer
0800-0400666
info@plate-umzuege.de
7055601_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**

KONTAKTANZEIGEN



7402601_002426



7468501_002426



7402201_002426

IMMOBILIENMARKT ANGEBOTE

EIGENTUMSWOHNUNGEN

Moderne, barrierefreie Neubau-ETW Woltwiesche, Bj. 2024, Energiekl. A, Aufzug, 102 qm, großer Süd-Balkon, EBK, Carport, Abstellraum, Erstbezug, sofort einzugsfertig, ideal für alle Gen., 359.000Euro, ☎0170/5555150

IMMOBILIENMARKT GESUCHE

EIGENTUMSWOHNUNGEN

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

VERKAUF ALLGEMEIN

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

ANTIQUITÄTEN VERKAUF

Antik Galerie Braunschweig, www.biedermeier.co

ALLGEMEIN ANKAUF

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

Altes gegen Bares!
Kaufe alte Möbel, Schreib- und Nähmaschinen, Uhren und Schmuck aller Art, Münzen , Bestecke , Zinn, Weine, Kameras. Seriöse Abwicklung. Tel.: 01701564007

BASTELN, HEIMWERKER, MODELLBAU ANKAUF

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

ANTIQUITÄTEN ANKAUF

Stop! Nichts wegwerfen, zahle fair für Trödel & Krempel ☎ (0163) 8 30 97 83

himolla

POLSTERMESSE

Individuelle Lösungen zu HERSTELLERPREISEN

-30%



himolla Messe 27.02. bis 14.03.2026



Thomson LCD-TV 65UG5X15 164 cm (65“)

ZUGABE

Bei Himolla Polstermöbel ab einem Einkaufswert von 4.500.-.



Bei jedem Himolla Motor-Relaxsessel:

AKKU INKLUSIVE

Mit Werksberatung an zwei Tagen

Freitag	Samstag
27 Februar	28 Februar



Auszug aus dem Aktionssortiment!

himolla

CUMULY COMFORT 4050/7051 vereint zeitlose, hochwertige Eleganz mit außergewöhnlichem Sitzkomfort und luxuriösen Relaxfunktionen. Dank vielfältigem Typenplan mit Solitären, Trapezsofa und passendem EASYSWING Sessel sowie frei wählbaren Funktionen von manuell bis elektrisch, inklusive Herzwaage und Aufstehhilfe, lässt sich das Modell individuell an Ihre Wünsche anpassen.



Alle Modelle in Leder oder Stoff erhältlich!



himolla

Der Sessel EASYSWING 7051 überzeugt mit zeitlosem Design, hoher Ergonomie und orthopädischer T-Naht für gesunden Sitzkomfort und eine optimale Körperhaltung. In vielen Größen und Breiten erhältlich, mit manuellen oder elektrischen Funktionen bis hin zu Aufstehhilfe, Herzwaage und Schwerlastvariante.





Thermomix Fachberatung mit vielen tollen Insidertipps. Zu jeder vollen Stunde wird ein Rezept zubereitet. Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

thermomix

VORWERK

STEFFI WOLF ZU GAST AM

27.02.2026
von 12.00 - 17.00 Uhr

28.02.2026
von 10.30 - 16.30 Uhr



Bistro Canapé
Wir kochen frisch & verwöhnen Sie
Di. bis Sa. von 08.30 - 16.30 Uhr

Möbelhof Adersheim GmbH & Co. KG • Hüttenblick 4 • 38304 Wolfenbüttel-Adersheim
Tel.: 05341 22230 • Mo. bis Fr. 10.00 - 18.30 Uhr • Sa. 10.00 - 18.00 Uhr • **www.moebelhof-adersheim.de**

4344901_002426