hallo SALZGITTER wochenende

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

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

Mit Herz und Liebe gegen den Rassismus

Das **Bündnis für Demokratie und Toleranz** lädt am 21. März nach Lebenstedt ein

Salzgitter. Die beiden Hände falten sich zu einem Herz. Mit dem Symbol der Liebe begleitet das Bündnis Salzgitter für Demokratie und Toleranz den Internationalen Tag gegen Rassismus am Samstag, 21. März. Um 16 Uhr sind am Stadtmonument in Lebenstedt sowohl Redebeiträge als auch kulturelle Programmpunkte geplant. Gut zwei Stunden soll die Gedenkstunde dauern.

Zu Gast ist unter anderem der Bundestagsabgeordnete Cem Ince (Die Linke). Zudem melden sich die Jugend der IG Metall und das Jugendparlament aus Salzgitter zu Wort. Außerdem sind Auftritte der Sängerin Esin Savaş aus Peine sowie der Organisation „Offene Herzen“ aus Peine geplant. Das Flöther Frauenforum unterstützt die Veranstaltung mit einem Stand, an dem auch ein Kinderschminken und kleinere Leckereien angeboten werden. Das Bündnis für Demokratie und Toleranz will sich ebenfalls vor Ort präsentieren und Informationsmaterial verteilen. Alle Partnerorganisationen sind eingeladen, sich zu beteiligen.



Laden herzlich ein zum Tag gegen Rassismus: Vedat Altun, Marius Golomb, Cem Ince, Christos Paralis, Ziya Boztepe, Meri Asriyan, Eva Fuhrmann, Matthias von Maikowski und Laura Letter sind an der Organisation beteiligt. FOTO: SZ-PA/RK

Der Internationale Tag gegen Rassismus wird jährlich am 21. März begangen und wurde 1966 von den Vereinten Nationen ausgerufen. Anlass war der sechste Jahrestag des Massakers von Sharpeville im damaligen Apartheidsstaat Südafrika durch Einheiten der South African Police.

JETZT NEU!
Dein Kaufland-Prospekt ab sofort im Innenteil
9075801_002426

IHR TESTAMENT FÜR EINE WELT OHNE HUNGER
Bestellen Sie kostenlos und unverbindlich unseren Testament-Ratgeber:
www.aktiongegendenhunger.de/testament
AKTION GEGEN DEN HUNGER

trinkgut GM Willeke GmbH
Gültig vom 16.03. – 21.03.26
Öffnungszeiten: Mo-Sa 8-20 Uhr
Am Pfingstanger 8 • SALZGITTER-BAD
Berliner Str. 142 • SZ-LEBENSTEDT

Krombacher Pils o. Radler
versch. Sorten
Kasten = 20 x 0,5 l/24 x 0,33 l
(1 l = € 1.20/1.51)
zzgl. € 3.10/3.42 Pfand
11.99
Vorteilspreis 11.49 € mit der trinkgut App (1 l = € 1.15/1.45)

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

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

Coca-Cola, Fanta o. Sprite
und weitere Sorten
Kasten = 12 x 1 l
(1 l = € 0.97)
zzgl. € 3.30 Pfand
11.69
NUR IN DER APP
ab 2 Kisten (1 l = € 0.92) 10.99 €

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

albi Saft, Nektar o. Fruchtsaftgetränke
versch. Sorten
1 l Packung
1.49

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

Wolters Pilsener
versch. Sorten
Kasten = 24 x 0,33 l
(1 l = € 1.51)
zzgl. € 3.42 Pfand
11.99

Dithmarscher Bügel
versch. Sorten
Kasten = 20 x 0,33 l
(1 l = € 1.67)
zzgl. € 4.50 Pfand
10.99

Strothmann Weizenkorn o. Kräuterlikör
32% / 30% Vol.
0,7 l Flasche
(1 l = € 7.84)
5.49

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

Moskovskaya Vodka
38% Vol.
0,5 l Flasche
(1 l = € 13.98)
6.99

Irrtum vorbehalten • Abbildungen nicht verbindlich • Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen! • Nur solange der Vorrat reicht! • KW 12/26
5516501_002426

„Klangmalereien“ in Salder

Salzgitter. Einen „Abend voller musikalischer Vielfalt“ kündigt der Kulturkreis Salzgitter für Sonntag, 15. März, um 17 Uhr im Fürstensaal im Schloss Salder an. Zu Gast ist das Zora Trio. In ihrem Programm „Klangmalereien“ vereinen Charlotte Kuffer (Flöte), Irena Josifoska (Violoncello) und Viktor Soos (Klavier) impressionistische Klangmalerei und bezaubernd schöne Melodien mit schwungvollen und virtuosen Elementen aus Südamerika und dem Jazz. Mal führt die Musik in eine Operette, mal erklingen lyrische Passagen, gefolgt von rhythmischen Tänzen. Zu hören sind Werke unter anderem von Carl Maria von Weber, Philippe Gaubert und Astor Piazzolla. Tickets gibt es unter www.kulturkreis-salzgitter.de.

Aufruf gegen den Hass

Salzgitter. Autor Daniel Schreiber liest am Freitag, 20. März, um 19.30 Uhr in der Kniestedter Kirche in SZ-Bad aus seinem Buch „Liebe! Ein Aufruf“. Es handelt sich um einen persönlichen Appell des Autors zum aktiven Widerstand gegen eine Kultur des Hasses. Der 46-jährige Schriftsteller hat mit seinen Texten eine neue Form des literarischen Essays geprägt. Seine Bücher standen teils monatelang auf der SPIEGEL-Bestsellerliste und Sachbuch-Bestenliste. Karten gibt es für zwölf Euro im Vorverkauf in der Buchhandlung im Ärztehaus in Lebenstedt und im Lesezeichen in SZ-Bad (Abendkasse 14 Euro). „Ein Buch über Widerstand und Trost – und das Wiederfinden einer eigenen politischen Stimme“, heißt es in der Ankündigung.

Gemeinsam in Bewegung

Klasse 4c der **Grundschule Am Ziesberg** gewinnt Schritte-Wettbewerb

Salzgitter. Beim step BRAWO-Schritte-Wettbewerb 2025/26 haben sich insgesamt 568 Schülerinnen und Schüler aus acht Schulen in Salzgitter beteiligt und über mehrere Monate hinweg gemeinsam 136.816.976 Schritte gesammelt. Umgerechnet entspricht das einer Strecke von rund 91.667 Kilometern. Der Wettbewerb zeigt, wie sich Bewegung unkompliziert in den Alltag integrieren lässt.

An der Siegerehrung nahmen die Kinder den step BRAWO-Pokal sowie Urkunden und 250 Euro für die Klassenkasse entgegen. Zuvor hatten sie wochenlang im Unterricht, in den Pausen und auch in ihrer Freizeit fleißig Schritte gesammelt. Den ersten Platz in der Direktion Salzgitter belegte die Klasse 4c mit dem Nicknamen „Hello Mila“ der Grundschule Am Ziesberg. Mit 10.064.035 Scoring-Punkten bei 11.070.439 Schritten setzte sie sich an die Spitze. Auf Platz zwei folgten „Die krassen Biber“ der Grundschule Ringelheim mit insgesamt 4.367.070 Schritten und 9.704.600 Scoring-Punkten. Den dritten Platz erreichte die Klasse „Die unschlagbaren Füchse“ der Grundschule Ringelheim, die auf 9.942.135 Schritte und 9.468.700 Scoring-Punkte kam.



Siegerehrung am Ziesberg: Die Klasse 4c freut sich über ihren Pokal und die von BRAWO-Direktionsleiterin Nicole Mölling (hi. Mitte) überreichten Urkunden. FOTO: RUDOLF KARLICZEK/VOLKSBANK BRAWO

Ziel des step BRAWO-Wettbewerbs ist es, Kinder zu mehr Bewegung im Alltag zu motivieren und dabei den Gemeinschaftssinn zu stärken. „step BRAWO zeigt, wie wirkungsvoll einfache Impulse sein können. Der Wettbewerb passt gut in den Schullalltag“, findet Nicole Mölling, Direktionsleiterin der Volksbank BRAWO in Salzgitter und Botschafterin von United Kids Foundations. „Der Wettbewerb hat die Kinder zusätzlich motiviert. Bewegung war plötzlich auch außerhalb des Sportunterrichtes ein großes Thema. Danke an alle Organisatoren“, erklärt David Exner, Lehrer der Gewinnerklasse.

Bei dem Wettbewerb konnten Kinder der dritten und vierten Klassen im Zeitraum von zehn Wochen möglichst viele Schritte sammeln. Diese wurden mittels Fitnessarmbändern aufgezeichnet und als Scoring-Punkte auf ein virtuelles Klassenkonto übertragen. Die Scoring-Punkte werden durch eine Formel berechnet und sollen der Fairness dienen, damit auch kleinere Klassen eine Chance haben auf den Sieg.

Erhöhtes Parkentgelt ist Privatsache

Auf immer mehr Grundstücken lassen die Eigentümer den **Verkehr überwachen**

Salzgitter. Die Stadt macht darauf aufmerksam, dass „erhöhte Parkentgelte“, die auf privaten Parkplätzen erhoben werden, keine kommunalen Verwarn- oder Bußgelder, sondern sind, sondern zivilrechtliche Forderungen in Form einer Vertragsstrafe. Denn immer mehr Supermarktbetreiber und Unternehmen beauftragen private Dienstleister, ihre Kundenparkplätze zu überwachen. Es gelten dann die jeweiligen Bedingungen, die allerdings auf dem Gelände auf einem Schild kenntlich gemacht werden müssen. Bei Verstößen werden zivilrechtliche Forderungen in Form von erhöhten Parkentgelten geltend gemacht.

„Es handelt sich hierbei ausdrücklich nicht um Verwarn- oder Bußgelder der Stadt Salzgitter, sondern um private Vertragsstrafen, auf dessen Höhe die Stadt keinen Einfluss hat“, heißt es aus dem Rathaus. „Es gelten dabei die Regelungen des Bürgerlichen Gesetzbuches.“ Die Einführung einer Bewirtschaftung privater Kundenparkplätze sei weder anzeige- noch genehmigungspflichtig. Für die Übermittlung der Halterdaten durch die zuständige Behörde gelten die gesetzlichen Vorgaben des Straßenverkehrsgesetzes.

Sollten Bürger oder Bürgerinnen die Rechtmäßigkeit einer solchen Vertragsstrafe in Frage stellen, „sollten sich diese mit dem Parkplatzbetreiber oder dem beauftragten Dienstleister in Verbindung setzen oder müssen privatrechtlich gegen die Forderung vorgehen“, teilt die Stadt mit.

SPAREN?
WECHSELN!
Jetzt in unserer App **WEVG+** in die günstigen Online-Produkte **Salzgitter | Strom online** und **Salzgitter | Erdgas online** wechseln und Geld sparen!
WEVG
www.wevg.com
GEMEINSAM VOR ORT!
Erhältlich im App Store & bei Google Play
4986801_002426

Osterfeuer nur mit Anmeldung erlaubt

Die Stadt weist auf **Vorschriften** hin

Salzgitter. In drei Wochen dürften wieder zahlreiche Brauchtumsfeuer, sogenannte Osterfeuer, den Abendhimmel erhellen. Die Stadtverwaltung weist auf wichtige Vorschriften hin. Organisationen oder Vereine haben die Chance, auf diese Weise die Tradition zu pflegen. Allerdings muss es sich um eine öffentliche Veranstaltung handeln, die für alle zugänglich ist und der Brauchtumspflege dient.

Verbrannt werden darf ausschließlich Baum- und Strauchschnitt beziehungsweise unbehandeltes Holz bis zu einer Menge von 150 Kubikmeter. Mit dem Sammeln und Lagern des Brennmaterials ist frühestens sieben Tage vor dem Abbrennen zu beginnen. Da kleinere Tiere gerne Schutz im dichten Geäst suchen, ist dieser am Tag des Feuers umzuschichten, damit sie die Möglichkeit zur Flucht haben. Eine zusätzliche Empfehlung ist es, die flächige Lagerung des Brennmaterials in einer Höhe von nicht mehr als 50 Zentimeter. Dadurch sind die gesammelten Hölzer zur Anlage von Nestern unattraktiv.

In diesem Jahr findet das Osterfest in der wahrscheinlich bereits begonnenen Brut- und Setzzeit statt. Deswegen ist es besonders wichtig, vor dem Umschichten durch eine sorgfältige Kontrolle sicherzustellen, dass sich keine Nester mit Gelegen oder Bruten im Brennguthaufen befinden. Entdeckte Nester dürfen nicht zerstört, beschädigt oder beeinträchtigt werden. Das betroffene Material muss an Ort und Stelle verbleiben und darf bis zum Ende der Brutzeit auch nicht verbrannt werden.



Fällt unter das Stichwort Brauchtumspflege: Die Osterfeuer wie hier in Üfingen gehören dazu. FOTO: SZ-PA/RK

Personen sowie benachbarte Grundstücke dürfen durch Rauch und Funkenflug nicht gefährdet werden. Das Feuer muss innerhalb weniger Stunden (in der Regel von Einbruch der Dämmerung bis Mitternacht) vollständig abgebrannt sein und ist ständig unter Aufsicht zu halten, eine Brandsicherheitswache ist zu stellen. Feuer und Glut müssen beim Verlassen der Feuerstelle erloschen sein. Die Verbrennungsrückstände und aussortierte Abfälle sind innerhalb einer Woche ordnungsgemäß zu verwerten beziehungsweise zu entsorgen. Brennverbot besteht bei starkem Wind sowie bei langanhaltender Trockenheit.

Ein Osterfeuer ist laut Presse-mitteilung schriftlich beim Fachgebiet Umwelt der Stadt per E-Mai an umwelt@stadt.salzgitter.de anzumelden. Fragen werden unter Tel. (05341) 839-4098 beantwortet. Wer beim Osterfeuer dann Getränke und Speisen verkaufen möchte, muss das dem Fachdienst Sicherheit, Recht und Ordnung – Gewerbeangelegenheiten mitteil. Dieser ist per E-Mail an gewerbewesen@stadt.salzgitter.de oder unter Tel. (05341) 839-3313 erreichbar.

Getränkeland Sander
Salzgitters großer Getränkemarkt · Riesenauswahl auf ca. 1300 m²
Nörten-Hardenberger Pils Sonderaktion im Monat März 8.99 30× 0,33 l, 1 l = 0,91 € + 3,90 € Pfand
Einbecher Brauherren und verschiedene Sorten 11.99 20× 0,33 l, 1 l = 1,82 € + 3,10 € Pfand
WOLTERS Pilsener 11.99 30× 0,33 l, 1 l = 1,21 € + 3,90 € Pfand
Krombacher verschiedene Sorten 14.99 24× 0,33 l, 1 l = 1,89 € + 3,42 € Pfand 20× 0,50 l, 1 l = 1,50 € + 3,10 € Pfand
Bayreuther Hell 16.99 20× 0,50 l, 1 Liter = 1,70 € + 3.10 € Pfand
Kulmbacher verschiedene Sorten 13.99 24× 0,33 l, 1 l = 1,77 € + 3,42 € Pfand 20× 0,50 l, 1 l = 1,40 € + 3,10 € Pfand
Krombacher verschiedene Sorten 15.99 24× 0,33 l, 1 l = 2,02 € + 3,42 € Pfand 20× 0,50 l, 1 l = 0,00 € + 3,10 € Pfand
Vilsa Brunnen Classic, Medium und Naturell 5.99 12× 0,70 l, 1 l = 0,50 € + 3,30 € Pfand
Bad Harzburger Natürlich aus dem Harz. Classic, Medium, Naturell 4.99 12× 0,70 l, 1 l = 0,39 € + 3,30 € Pfand 12× 0,75 l, 1 l = 0,37 € + 3,30 € Pfand
Wir vermieten für Ihre Feiern und Feste
Zapfanlagen, Schankwagen, Kühlwagen, Tresen, Stehtische und Bierzeltgarnituren.
Abholpreise – solange Vorrat reicht! – Für Druckfehler keine Haftung
Angebote vom 14.03.2026 bis 21.03.2026
Salzgitter-Bad, Daimlerstraße 6, Industriegebiet, Tel. (0 53 41) 3 18 88,
Öffnungszeiten: Mo. – Fr. 8.00 – 18.30 Uhr Sa. 8.00 – 16.00 Uhr – Fragen Sie nach unserem Lieferservice
9426501_002426

NASSE WÄNDE? FEUCHTE KELLER?
Vertrauen Sie auf Handwerksarbeit durch unseren anerkannten Meisterbetrieb.
TROCKENLEGUNG
– Ursachenforschung einschließlich Angebot –
Witterungsunabhängige umweltfreundliche Systeme
Das Abdichtungssystem Inh. Carsten Dippelt
Ihr Maurermeisterfachbetrieb für Feuchtigkeitsschäden
Eingetragener Meisterbetrieb!
Celler Straße 124, 38114 Braunschweig
☎ (05 31) 5 90 63 68
www.das-abdichtungssystem.de
8642901_002426

SCHENKE LEBEN, SPENDE BLUT.
Fr., 20. März | 15:00 - 19:30 Uhr
Feuerwehrgerätehaus
Burgbergstraße 24, SZ-Lichtenberg
Jetzt QR-Code scannen und einen Termin reservieren!
SPENDE BLUT BEIM ROTEN KREUZ
7949501_002626

Der Problemlöser für Ihr Bad!
Wannenhelden
Ihr Problemlöser No.1
Wanne raus, Dusche rein
• mit Rückwandverkleidung u. Glaswand
• inkl. Antragstellung bei der Pflegekasse
Einbau von Wannentüren in bestehende Badewannen — für einen sicheren und bequemen Einstieg inkl. Antragstellung bei d. Pflegekasse
Komplettsanierung — Planung,- Beratung u. Koordination aller Gewerke aus 1 Hand
Kontaktieren Sie uns!
05331 900 981 13 Am Alten Schlachthof 4b
wannenhelden.de 38304 Wolfenbüttel
Fachbetrieb Komfort Barrierefrei
6467901_002426

Brutale Architektur in Salzgitter

Salzgitter. Der Geschichtsverein Salzgitter lädt seine Mitglieder sowie Interessierte zu einem kostenlosen Vortrag über „B R U T A L E Moderne?!“ am Dienstag, 17. März, um 18.30 Uhr in die Alte Feuerwache in Lebenstedt ein. Zu Gast ist Architekt Christoph Lücke, Denkmalschützer der Stadt. Er geht der Frage nach: „Brutalismus – was ist das und wo finde ich ihn in Salzgitter?“ An dem Abend geht es um Brutalismus in der Architektur – einen Stil der Moderne, der zwischen 1950 und 1970 dominierte und auch in Salzgitter zu finden ist. Insbesondere Sichtbeton als Gestaltungselement lässt auf eine graue, triste und abweisende Architektur schließen. Der Brutalismus hatte es schwer, anerkannt und geschätzt zu werden. Christoph Lücke wird einen Überblick über diesen besonderen Bau-Stil geben.

ClaRo spielt beim Jazz-Gottesdienst

Salzgitter. Ein Jazz-Gottesdienst steht am Sonntag, 15. März, um 10.30 Uhr in der Marienkirche Engerode an. Zu Gast ist das Musik-Ensemble „ClaRo“. Das spielt nicht nur Stücke altbekannter Meister wie Bach und Mozart, sondern auch Jazz-Improvisationen, moderne Musical-Melodien und populäre Stücke von den Beatles, Abba oder Queen. Die Gruppe zeichnet sich aus durch die interessante Besetzung aus Cello (Nicola Kohn), Gitarre (Marion Bug), Klarinette (Bernd Dallmann) und Querflöte (Victoria Arnold).



Ihr Einsatz hatte Erfolg: Warnstreikaktionen und eine hoher Organisationsgrad haben die Position der IG Metall im Kampf um den PowerCo-Standort spürbar gestärkt. FOTO: MARC SCHUMANN

Die Wertschöpfung bleibt in Salzgitter

Tarifabschluss bei **VW-Tochter PowerCo** sichert die Beschäftigung bis Ende 2030

Salzgitter. In einer für die Batterie- und Automobilindustrie richtungsweisenden Phase haben sich die IG Metall Niedersachsen und Sachsen-Anhalt und die PowerCo in Salzgitter auf ein umfassendes Tarifpaket verständigt. Der Abschluss reagiert laut Gewerkschaft „damit auf tiefgreifende technologische sowie wirtschaftliche Umbrüche“ und setzt einen klaren Schwerpunkt: eine verbindliche Beschäftigungssicherung bis Ende 2030.

Vorausgegangen waren elf Verhandlungsrunden zwischen Gewerkschaft und Arbeitgeberseite. Von der Tarifverständigung profitieren rund 2.000 Beschäftigte.

Mit der PowerCo SE hat der Volkswagen-Konzern im Jahr 2022 eine eigenständige Gesellschaft für die industrielle Batteriezellfertigung gegründet. Aus Sicht der IG Metall war dieser Schritt von erheblicher industrie- und beschäftigungspolitischer Bedeutung. „Denn mit der Zellproduktion wird ein technologischer Kernbereich der Elektromobilität nicht ausgelagert, sondern am Standort aufgebaut“, heißt es in einer Pressemitteilung.

Seit Dezember 2025 läuft im Werk Salzgitter die Serienproduktion. Ziel ist es, eine leistungsfähige, skalierbare Zellfertigung zu etablieren und damit zentrale Teile der Wertschöpfungskette der Elektromobilität innerhalb des Konzerns zu sichern. Für die IG Metall ist klar: Wer Batteriezellen produziert, gestaltet die industrielle Zukunft der Automobilindustrie maßgeblich mit. Der Tarifabschluss trage dieser strategischen Bedeutung Rechnung und verbinde wirtschaftliche Anforderungen mit sozialer Verlässlichkeit.

Kern des Pakets ist ein eigenständiger Tarifvertrag zur Beschäftigungssicherung mit einer Laufzeit vom 1. März 2026 bis zum 31. Dezember 2030. In diesem Zeitraum sind betriebsbedingte Beendigungskündigungen verbindlich ausgeschlossen. „Diese langfristige Absicherung ist der zentrale Baustein des Abschlusses. Angesichts bewegter Investitionsentscheidungen sowie volatiler Märkte brauchen Beschäftigte klare und belastbare Perspektiven. Die getroffene Vereinbarung schafft genau diese Verlässlichkeit – für die Belegschaft und für den Standort insgesamt“, erklärt Alina Roß, Verhandlungsführerin der IG Metall. „Die PowerCo ist ein wesentlicher Bestandteil der industriellen Wertschöpfungskette und ein zentrales Puzzleteil der Elektromobilität. Mit der eigenen Batteriezellproduktion wird technologische Kompetenz am Standort gebündelt und industrielle Souveränität gestärkt. Gerade weil hier ein Schlüsselbereich der künftigen Mobilität entsteht, braucht es verlässliche tarifliche Rahmenbedingungen und klare soziale Standards, die diese Entwicklung langfristig absichern!“

Leicht wechselhaftes Wetter!

Vorhersage
Vom Atlantik kommend ziehen Tiefausläufer nach Mitteleuropa und sie beeinflussen auf ihrem Weg auch unser Wetter. Vor allem zu Wochenbeginn ist es daher auch einmal schaueranfälliger. Zwischendurch sollte aber auch die Sonne Chancen haben.

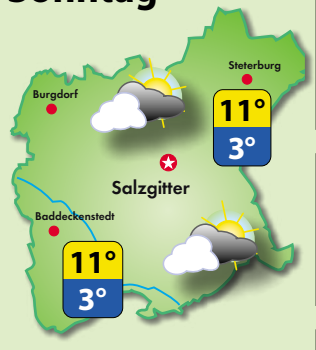
Biowetter
Allzu stark sind die Biowetterreize nicht ausgeprägt. Daher klagen zumeist auch nur sehr sensible Wetterfühlige über Beschwerden wie zum Beispiel Kopfschmerzen. Aber auch rheumatische Schmerzen könnten zeitweise ein Thema sein.

Bauernregel
Gregor zeigt dem Bauern an, dass im Feld er säen kann. (15.3.)

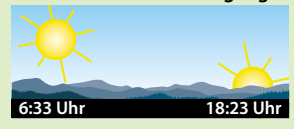
Das Wochenwetter wird präsentiert von



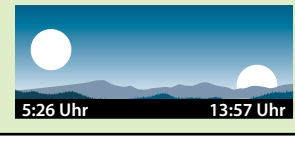
Sonntag

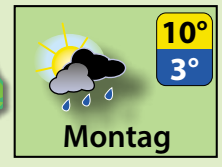


Sonne: Auf- und Untergang



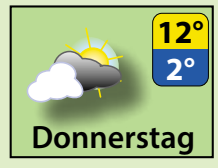
Neumond: 19.03.2026











Mehrgenerationenurlaub? Nicht aus Pflichtgefühl zustimmen

„Lasst uns doch diesmal gemeinsam Urlaub machen“: Manchmal kommt dieser Vorschlag von den Großeltern, die mehr Zeit mit den Enkeln verbringen möchten und das Gefühl haben, im Alltag zu wenig von ihnen mitzubekommen. Manchmal kommt er von den Eltern, die sich Unterstützung bei der Betreuung der Kinder erhoffen und die Aussicht schätzen, Verantwortung teilen zu können.

Hinter der Idee stehen also oft ganz unterschiedliche Erwartungen und Wünsche. Und nicht immer stößt sie bei allen Beteiligten auf Begeisterung – denn so verlockend gemeinsame Familienzeit klingt, sie bedeutet auch, Gewohnheiten, Bedürfnisse und Rollen neu auszuhandeln.

«Man sollte nicht aus Pflichtgefühl zustimmen, und man muss sich für diese Entscheidung auch nicht entschuldigen oder rechtfertigen», sagt Dana Mundt. Die Sozialpädagogin koordiniert bei der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung (bke) die Beratungsangebote für Eltern und Jugendliche.



Gemeinsam mit der Enkelin baden gehen: Auch wenn die Oma davon träumt, kann es sein, dass ein gemeinsamer Urlaub mit der jungen Familie gerade nicht passt. FOTO: MASCHA BRICHTA

Gründe für Absage wertschätzend formulieren

Sie empfiehlt, die Gründe ehrlich zu kommunizieren, am besten „in wertschätzender Verpackung“, beispielsweise mit der Formulierung: „Wir schätzen euch sehr, aber es fühlt sich für uns im Moment noch nicht richtig, noch nicht passend an.“ Das macht deutlich, dass die Absage keine Ablehnung der Person ist, sondern Ausdruck der eigenen Bedürfnisse.

Zugleich könne man Alternativen anbieten, einen Tagesausflug oder ein gemeinsames Wochenende. „Und wenn alle merken, dass es gut läuft, kann man die gemeinsame Zeit vielleicht auch irgendwann auf einen Urlaub ausdehnen“, sagt Mundt. (dpa)

Vergessene Schätze – Gesammelte Werke aus dem Schmuckkästchen – Hohe Goldkurse machen Altgold in Braunschweig zum Frühlingsthema

Anzeige

FOCUS MONEY MEDIEN PARTNER 2026

Die Niedersächsische Goldbörse Braunschweig: auch bekannt aus FOCUS MONEY

März 2026

Aktueller Goldkurs: 4.402,45 EUR/Ounce

Braunschweig. Zum Frühlingsbeginn notiert der Goldkurs weiterhin auf hohem Niveau und reagiert sensibel auf neue Nachrichtenlagen. Für Privathaushalte kann das eine seltene Gelegenheit sein: Was jahrelang ungetragen in Schubladen lag, besitzt heute oft einen überraschend hohen Materialwert. Viele Braunschweigerinnen und Braunschweiger merken erst jetzt, dass kleine Einzelstücke in Summe beachtliche Werte ergeben können. Und genau deshalb lohnt sich gerade in dieser Zeit ein nüchterner Blick auf das, was zu Hause „still mitläuft“.

Denn der Frühlingsbeginn ist für viele auch Frühlingsputz-Zeit. Schmuckkästchen werden geöffnet, alte Schatullen hervorgeholt, Ketten entwirrt, einzelne Ohrringe wiedergefunden, Ringe aussortiert – dazu Münzen, Bruchgold oder Zahngold. Häufig tauchen dabei Stücke auf, die man längst vergessen hatte: ein beschädigtes Armband, ein einzelner Manschettenknopf, eine geerbte Brosche oder ein Ring, der nicht mehr passt. Vieles wird „für später“ aufbewahrt, ohne den tatsächlichen Wert zu kennen – und genau das führt dazu, dass Potenziale jahrelang ungenutzt bleiben.

Genau hier setzt die **Niedersächsische Goldbörse** in Braunschweig an: als bundesweit tätiger **deutscher Fachbetrieb** mit festem Standort in der Stadt und geballter Erfahrung aus vielen Jahren Edelmetallhandel. Wer Werte prüfen lassen möchte, erhält eine nachvollziehbare Einschätzung – fair, ruhig und verständlich erklärt. In der Niedersächsischen Goldbörse wird deshalb transparent erklärt, wie sich ein Preis zusammensetzt und welche Faktoren den Wert beeinflussen. Für viele ist das schon der wichtigste Schritt: weg vom Bauchgefühl, hin zu einer Entscheidung auf Basis nachvollziehbarer Fakten – ob man am Ende behält oder verkauft.



Transparenz zeigt sich auch im Ablauf vor Ort. In der Niedersächsischen Goldbörse steht eine präzise, zerstörungsfreie Prüfung im Vordergrund – auf Wunsch Schritt für Schritt erklärt, ohne Zeitdruck. Gerade ältere Schmuckstücke oder Mischlegierungen lassen sich so verlässlich einordnen, selbst wenn Punzen fehlen oder die Herkunft unklar ist. Viele Kunden schätzen, dass sie nicht „vorbereitet“ kommen müssen: Man kann gemischte Stücke einfach mitbringen, und die Sortierung erfolgt professionell. Ein wichtiger Bestandteil der Bewertung ist die **Röntgenfluoreszenz-Analyse (XRF)**. Dabei wird das Edelmetall **zerstörungsfrei** geprüft, ohne Steine zu lösen oder Schmuckstücke zu beschädigen. So lassen sich auch unbekannte Legierungen, ältere Stücke ohne klare Punze oder Mischmetalle zuverlässig bestimmen – schnell und nachvollziehbar. Das Ergebnis schafft Sicherheit, weil der Wert nicht geschätzt, sondern messbar belegt wird.

Die Experten der Niedersächsischen Goldbörse weisen darauf hin: Rekordstände können schwanken – und wer sich mit dem Thema beschäftigt, möchte oft nicht „irgendwann“, sondern bewusst handeln. Viele nutzen daher den Frühlingsbeginn, um Bestände zu sortieren und Werte prüfen zu lassen. Besonders bei Nachlässen ist Klarheit hilfreich: Was ist reiner Materialwert, was hat Sammlerwert, was gehört als Erinnerung in die Familie? Eine saubere Einordnung nimmt Druck aus der Situation und verhindert vorschnelle Entscheidungen.

Ein entscheidender Qualitätsfaktor ist dabei die **Partnerschaft mit Heimerle + Meule (gegründet 1845)**, der ältesten aktiven Gold- und Silberscheideanstalt Deutschlands. Diese Zusammenarbeit steht für hohe Standards in der Weiterverarbeitung und sorgt dafür, dass Preise marktgerecht und professionell kalkuliert werden. Gerade in einem sensiblen Bereich wie Edelmetallen ist das ein Pluspunkt, weil Kundinnen und Kunden nachvollziehbare Strukturen erwarten – und keine „Schätzungen ins Blaue“. Zusätzlich stärkt eine etablierte Partnerschaft die Prozesssicherheit: vom Ankauf über die Abwicklung bis zur weiteren Verarbeitung.

Und genau hier verbindet sich Frühlingsputz mit einem modernen Gedanken: **Goldrecycling**. Altgold, defekte Ketten, einzelne Ohrringe oder Bruchstücke müssen nicht ungenutzt liegen bleiben – durch die fachgerechte Aufbereitung wird das Material wieder in den Wirtschaftskreislauf zurückgeführt. Das schont natürliche Ressourcen und verringert den Bedarf an Neugewinnung – ein Aspekt, der für viele immer wichtiger wird. Wer Werte realisiert, kann dabei also nicht nur finanziell aufräumen, sondern gleichzeitig seinen Beitrag zu einem verantwortungsvolleren Umgang mit Rohstoffen leisten. Denn Recycling reduziert den CO_2-**Fußabdruck** im Vergleich zur Förderung neuer Rohstoffe merklich.

Der Frühlingsbeginn ist damit nicht nur ein Neustart im Alltag, sondern auch eine Chance, finanzielle Ordnung zu schaffen. Wer beim Aufräumen Gold findet, muss nicht sofort verkaufen – aber sollte es zumindest bewerten lassen. Klarheit ist der erste Schritt zu einer guten Entscheidung: transparent, fair und mit dem sicheren Gefühl, den eigenen Wert zu kennen. Und manchmal entsteht daraus mehr als nur ein Betrag auf dem Papier: nämlich das gute Gefühl, Dinge bewusst zu ordnen – im Schmuckkästchen wie im eigenen Alltag.

Original-Kundenbewertung: Sehr professionelle und kompetente Beratung. Allgemein höfliche und entspannte Atmosphäre. Uns wurde der gesamte Ankaufvorgang erklärt, ohne uns zu drängen zu verkaufen. Die Abwicklung des Ankaufs war schnell erledigt und völlig transparent für uns als Verkäufer. Alles in Allem sind wir sehr zufrieden. Vielen Dank dafür!

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.

9634001_002426

16.03. bis 21.03.2026 (KW12)

GLOBUS

Echt gut gemacht.
Braunschweig



Ach, du dickes Ei! Jetzt Oster-Angebote entdecken!



Sie haben die Wahl!

4+1 für 3€

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

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

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

GLOBUS Fladenbrot
100 % Weizenbrot, bestreut mit Oliven und Käse,
1 kg = 4.38

VON HAND MIT HERZ GLOBUS

500 g
2.19
~~3.50~~



GLOBUS Bockwurst
Mild gewürzt, mit Phosphat

VON HAND MIT HERZ GLOBUS

1 kg
5.90
~~6.90~~



Jacobs Barista oder **Origins**
Ganze Bohnen, verschiedene Sorten

je 1 kg
11.99



Erasco Eintopf oder **Suppe**
Verschiedene Sorten,
1 kg = 2.11

je 800 g
1.59



Dr. Oetker Pizza Ristorante, Flammkuchen oder **Piccola 2er-Pack**
Verschiedene Sorten, tiefgefroren,
1 kg: 4.32–6.56

je 270-410 g
1.77



Lindt Goldhase
Verschiedene Sorten,
1 kg = 35.80

je 50 g
1.79



Persil Waschmittel Pulver, Gel oder **Discs**
Verschiedene Sorten und Inhalte,
je 4,3 kg/3,6 l/ 60 Stück,
1 WL: 0.19–0.25

je 60-80 WL
14.99
~~18.95~~



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

je Kiste
9.99



Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen. Druckfehler keine Haftung

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

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

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

globus.de

Wir sind auch auf Instagram!
Angebote, Neuheiten, Gewinnspiele, Events...

Jetzt die GLOBUS App entdecken

GLOBUS

9326901_002426

Anzeige

Fliegen ab Braunschweig: Neuer Katalog Herbst 2026 mit Top Zielen erschienen

Schon ab € 699,- in Top Hotels mit Flug ab Braunschweig den Sommer verlängern – auch in den Herbstferien

Einzigartig, komfortabel und persönlich: Ab dem Flughafen Braunschweig-Wolfsburg in den Urlaub zu starten, ist ein Reiseerlebnis der Extraklasse. Nicht nur die kurzen Wege und die Tatsache, dass man quasi von der Haustür aus in kürzester Zeit die schönsten Destinationen Europas erreichen kann, machen diese Reiseart so beliebt – die Reisen sind daher oft schnell ausgebucht. Ab sofort hebt man vom neuen, modernen Passagierterminal ab. Nach bequemen Check-In kann man im großzügigen Abflugbereich mit Bar und vielen Sitzgelegenheiten dem Treiben auf dem Vorfeld zusehen und sich auf den Urlaub freuen. Individueller, entspannter und vielfältiger kann Urlaub kaum sein.



Am Flughafen Braunschweig Wolfsburg startet die Reise in den Süden Europas – den Sommer noch ein Stück verlängern, auch in den Herbstferien.

Erstmalig auch 9-Tage-Reisen – sogar in den Herbstferien

momento by DER SCHMIDT – der Reiseveranstalter, der diese Urlaubsreisen exklusiv anbietet – hat den Katalog für Herbst 2026 veröffentlicht. Die Ziele gehören zu den absoluten Top-Destinationen: Kalabrien, Zakynthos, Kreta (West – direkt nach Chania), Costa de la Luz, Algarve, Rom, Zypern und Madeira jetzt direkt ab Braunschweig.

Kreta, die Costa de la Luz und die Algarve stehen auch in den Herbstferien mit Kinderpreisen im Programm. Außerdem neu: Einige Ziele sind nun auch für 9 Tage buchbar.

Großes Hotelangebot in allen Zielen

Doch nicht nur der Flug ab Braunschweig sorgt für Urlaub pur. In allen Zielen hat man die Wahl aus einem großen Hotelangebot. In jeder Kategorie gibt es ein großes Portfolio und auch Verpflegungsleistungen von Frühstück bis Ultra All Inclusive stehen zur Auswahl. Zudem verfügen viele Unterkünfte über vielfältige Zimmerkategorien. Ob Meerblick, Swim Up oder Familienzimmer: Die Auswahl ist riesig. Auch Ausflüge können auf Wunsch bereits im Vorfeld geplant und zugebucht werden.

Wer spontan noch fliegen möchte: In ausgewählten Zielen gibt es für das Frühjahr/Sommer noch wenige Restplätze.



Außergewöhnliche Hotelerlebnisse, wie hier das 5,5* Euphoria Resort auf Kreta, stehen in allen Zielen zur Auswahl

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

DER SCHMIDT Urlaub mit Herz

Fliegen ab Braunschweig

Exklusiv: Podcast zu jedem Reiseziel!

momento Reisen für mich

fliegen-ab-braunschweig.de

Fliegen wie ein VIP ab dem neuen Passagierterminal!

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

Der neue Katalog Herbst 2026 ist da!

JETZT KATALOG BESTELLEN

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

Im Herbst den Sommer verlängern

Algarve – Portugals sonniger Süden – 8 Tage pro Person ab € 799,- – 08.10. – 15.10.2026 – In den Herbstferien: 15.10. – 22.10.2026 (+ € 20,-)

Rom – Die ewige Stadt – 5 Tage pro Person ab € 699,- – 28.10. – 01.11.2026

Zakynthos – Karibikflair im Mittelmeer – 8/9 Tage pro Person ab € 699,- – 30.09. – 08.10.2026 (9 Tage) – 07.10. – 14.10.2026 (8 Tage) – Auch als 9-Tage-Reise buchbar!

Costa de la Luz – Strand, Kultur & spanische Leidenschaft – 8 Tage pro Person ab € 899,- – 08.10. – 15.10.2026 – In den Herbstferien: 15.10. – 22.10.2026 (+ € 20,-)

Kreta (West) – Träumstrände und Kultur – 8 /9Tage pro Person ab € 799,- – 07.10. – 14.10.2026 (8 Tage) – In den Herbstferien: 13.10. – 21.10.2026 (9 Tage, + € 20,-) – 14.10. – 22.10.2026 (9 Tage) – Auch als 9-Tage-Reise buchbar!

Zypern – Insel der Götter – 8 Tage pro Person ab € 899,- – 21.10. – 28.10.2026 (+ € 30,-) – 01.11. – 08.11.2026

Kalabrien – Die Perle Süditaliens – 8 Tage pro Person ab € 699,- – 22.09. – 29.09.2026 (+ € 30,-) – 29.09. – 06.10.2026

Madeira – Insel des ewigen Frühlings – 8 Tage pro Person ab € 799,- – 22.10. – 29.10.2026 (+ € 20,-) – 29.10. – 05.11.2026 Feiertag

Frühjahr/Sommer 2026 – Jetzt letzte Plätze sichern!

Hin- und Rückflug – Hotel & Verpflegung in Eigenregie

Rom – 02.04. – 07.04.2026 Osterferien – Hin- und Rückflug ab € 430,-

Barcelona – 29.03. – 02.04.2026 Osterferien – Hin- und Rückflug ab € 475,-

Amalfiküste – Jubiläumsspecial bis 16.03.! – 07.04. – 14.04.2026 RESTPLÄZE! – 8 Tage pro Person ab € 599,-

Insel Ischia – 07.04. – 14.04.2026 RESTPLÄZE! – 8 Tage pro Person ab € 799,-

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

Zypern – Jubiläumsspecial bis 16.03.! – 15.04. – 22.04.2026 – 8 Tage pro Person ab € 699,-

Sizilien – Jubiläumsspecial bis 16.03.! – 28.04. – 05.05.2026 Feiertag – 05.05. – 12.05.2026 (+ € 25,-)* – 8 Tage pro Person ab € 599,-

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

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

Chalkidiki – Jubiläumsspecial bis 16.03.! – 20.05. – 27.05.2026 Feiertag – 03.06. – 10.06.2026 (+ € 40,-)* – 8 Tage pro Person ab € 599,-

* normaler Katalogpreis

Bildnachweis: Bild Flughafen Braunschweig-Wolfsburg © DER SCHMIDT, Katalogtitel: © AdobeStock 693955118; Alle weiteren: © AdobeStock 298610527, AdobeStock 380875795, shutterstock 2163690845, AdobeStock 112858185, AdobeStock 306748676, shutterstock 1995994313, AdobeStock 427266780, AdobeStock 427231479, iStock 539115110, AdobeStock 878745704, AdobeStock 372113268

DER SCHMIDT Urlaub mit Herz

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

Buchungshotline 0800 - 38 300 38

Mo. - Fr. von 09.00 - 18.00 Uhr und Sa. von 09.00 - 13.00 Uhr

www.fliegen-ab-braunschweig.de

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

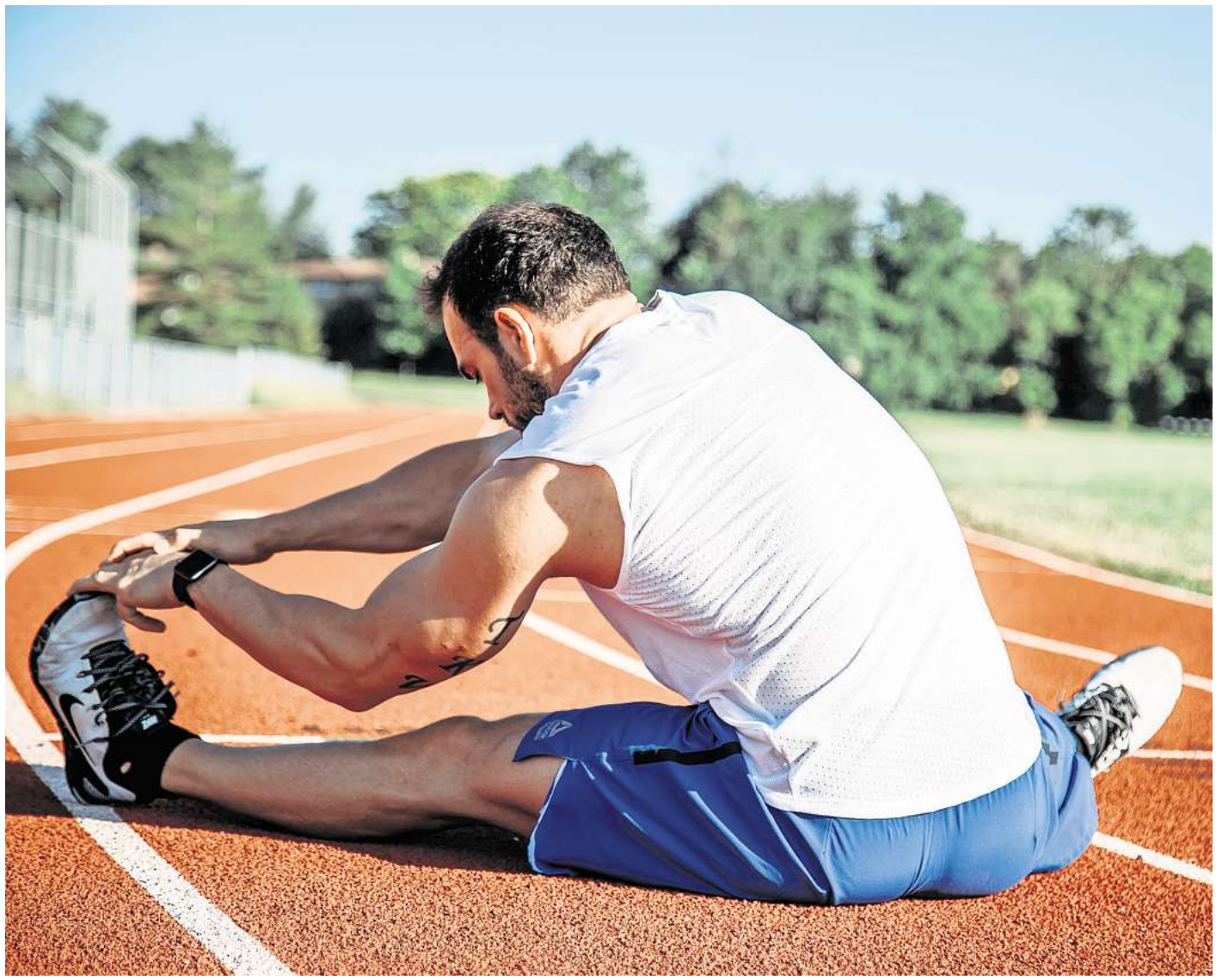
Wir freuen uns auf Sie!

9253701_002426

Hausmittel im Leistungssport

Senf und Gurkenwasser bei Krämpfen – geheimer Profitipp oder Mythos?

VON HEIDI BECKER



SYMBOLFOTO: ALORA GRIFFITHS / UNSPLASH

Nicht nur Leistungssportler kennen das Problem: Beim Tennis, beim Joggen oder im Fitnessstudio zieht es plötzlich in der Wade, der Muskel verhärtet sich, jeder Schritt tut weh. Ein Krampf. Während Freizeitsportler meist versuchen zu dehnen oder einfach abzuwarten, greifen manche Profis zu ungewöhnlichen Mitteln. So erklärt Eishockey-Star Leon Draisaitl im Eurosport-Interview, er esse auf der Bank Senf, sobald sich ein Krampf ankündige. Der Tennisspieler Carlos Alcaraz wurde bei den Australian Open 2026 beobachtet, wie er im Medical Time-Out Gurkenwasser trank - angeblich wegen eines Krampfes.

Doch können Senf oder Gurkenwasser tatsächlich helfen?

„Es gibt ein paar anekdotische Berichte, dass das wirken kann“, sagt die Ernährungswissenschaftlerin Anja Carlsohn. Studien hätten versucht, diesen Effekt zu überprüfen - mit widersprüchlichen Ergebnissen. Manche Untersuchungen deuteten demnach darauf hin, dass stark gewürzte oder saure Substanzen die Dauer eines Krampfes minimal verkürzen könnten, andere fänden keinen Effekt. „Die Evidenzlage ist uneinheitlich“, so Carlsohn.

Hinzu komme: „Ein Muskelkrampf dauert in der Regel nur wenige Sekunden bis Minuten - und hört oft von selbst wieder auf“. Wer in diesem Moment Senf esse oder Gurkenwasser trinke, könne den natürlichen Verlauf leicht mit einer Wirkung des Hausmittels verwechseln. „Das ist ein bisschen schwierig mit Ursache und Wirkung“, erklärt die Professorin für Ernährungswissenschaft und Sporternährung.

TRP-Rezeptoren im Mund

Hinter Senf oder Gurkenwasser könnte man einen Elektrolyt-Effekt vermuten - schließlich enthalten beide Lebensmittel Natrium. Doch aus Sicht der Expertin ist das unwahrscheinlich. „Die Elektrolyte kommen in dieser kurzen Zeit noch gar nicht im Organismus an“, erklärt sie. Bis Natrium im Magen aufgenommen und im Körper verteilt sei, vergehe deutlich mehr Zeit, als ein akuter Krampf normalerweise dauere.

Als mögliche - bislang nicht eindeutig bewiesene - Erklärung wird Carlsohn zufolge ein anderer Mechanismus diskutiert: sogenannte TRP-Rezeptoren in der Mundhöhle. Sie reagieren auf scharfe oder saure Reize. „Die Überlegung ist, dass dieser sensorische Reiz reflektorisch eine Fehlschaltung im Muskel lösen könnte“, sagt Carlsohn. Muskelkrämpfe seien letztlich eine „neuromuskuläre Fehlkopplung“ - eine Art Fehlschaltung von Synapsen. „Der Muskel kontrahiert dann ohne Befehl von oben“, erklärt sie. Ob dieser Reflex tatsächlich eine Rolle spielt, ist jedoch nicht abschließend geklärt.

Überforderung einzelner Muskelgruppen

Auch aus sportmedizinischer Sicht steht weniger der Mineralstoffhaushalt als vielmehr die Ermüdung der Muskulatur im Vordergrund. „Belastungsbedingte Muskelkrämpfe sind nach heutigem Stand in erster Linie ein neuromuskuläres Ermüdungsphänomen“, sagt Hans-Georg Predel, Leiter des Instituts für Kreislaufforschung und Sportmedizin an der Deutschen Sporthochschule Köln. Wenn ein Muskel unter extremer Belastung die hemmende Kontrolle verliere, steige seine Erregbarkeit - es komme zur unwillkürlichen Dauerkontraktion. Elektrolytverschiebungen könnten diesen Prozess zwar verstärken, stünden Predel zufolge aber nicht im Zentrum.

Warum es selbst Top-Athleten trifft? „Im Wettkampf bewegen sich selbst hervorragend trainierte Athletinnen und Athleten oft über dem Bereich, den sie im Training realistisch simulieren können“, erklärt Predel. Ein Krampf sei deshalb häufig kein Zeichen schlechter Vorbereitung, sondern Ausdruck einer akuten situativen Überforderung einzelner Muskelgruppen. „Die wichtigste Stellschraube ist nicht das ‚Nachsalzen‘, sondern die spezifische Ermüdungsresistenz der wettkampfrelevanten Muskulatur“, sagt Predel. Wer Belastungsspitzen trainiere, senke das Risiko deutlich - ganz ausschalten lasse es sich jedoch nie.

Und auch bei Senf oder Gurkenwasser sieht der Mediziner keinen klassischen Mineralstoff-Effekt: „Wenn Senf oder Gurkenwasser helfen, dann wohl kaum wegen der Mineralstoffe, sondern primär wegen starker sensorischer Reize im Mund-Rachen-Raum. Das ist eher Neurophysiologie als Hausmittel-Magie.“

Leichtes, vorsichtiges Dehnen

Ein weiterer verbreiteter Mythos: Muskelkrämpfe entstehen vor allem durch Magnesiummangel. „Das wird total überschätzt“, sagt Carlsohn. Solange kein ausgeprägter Mangel vorliege, spiele Magnesium bei akuten belastungsbedingten Krämpfen kaum eine Rolle. Auch eine zusätzliche Einnahme im Moment des Krampfes löse das Problem nicht. Stattdessen handelt es sich meist um ein Zusammenspiel mehrerer Faktoren. Intensive Belastung, Ermüdung der Muskulatur und mitunter Elektrolytverschiebungen durch starkes Schwitzen. „Meistens ist das ein komplexes System“, so die Expertin. Carlsohn räumt direkt mit einem weiteren Gerücht auf: Wer viel trinkt, bekommt keine Muskelkrämpfe. „Nur mehr zu trinken, reicht nicht aus - zumal Wasser selbst keine Elektrolyte enthält“.

Was also tun, wenn der Muskel plötzlich dichtmacht? Zunächst sollte die Belastung beendet werden. Leichtes, vorsichtiges Dehnen der betroffenen Muskulatur kann helfen, die Kontraktion zu lösen. In den meisten Fällen verschwindet der Krampf nach kurzer Zeit von selbst. Treten Krämpfe regelmäßig an derselben Stelle auf, empfiehlt Carlsohn eine sportärztliche Abklärung.

Reiner Placeboeffekt?

Und Senf oder Gurkenwasser? Empfehlen würde Carlsohn es nicht ausdrücklich. „Ich würde jetzt aber auch nicht dringend davon abraten“, sagt sie. Ein Löffel Senf sei in der Regel unproblematisch. Von regelmäßigem Gurkenwasser-Konsum rät sie im Freizeitbereich eher ab - wegen des hohen Salzgehalts und möglicher Auswirkungen auf den Blutdruck. Wer im Wettkampf dennoch darauf setzt, könne es ausprobieren. „Der Placeboeffekt ist ja auch etwas.“

Langfristig bleibt jedoch entscheidend, was ohnehin gilt: eine ausgewogene Ernährung, ausreichende Flüssigkeitszufuhr, gute Trainingssteuerung und ein angepasstes Aufwärmen, so die Expertin. Einen hundertprozentigen Schutz vor Muskelkrämpfen gibt es nicht - weder im Fitnessstudio noch im Profisport.

Über Nacht im Flieger: Gibt es dafür Entschädigung?

Eine Nacht im Flugzeug auf dem Rollfeld ausharren: Was etwa 500 Passagieren am Münchner Flughafen passiert ist, ist ungemütlich bis belastend. Doch haben sie in so einem Fall Entschädigungsansprüche gegenüber der Airline?

Nach Einschätzung des Reiserechtlers Paul Degott sind die Chancen darauf gering. Die zugrundeliegenden Flugabsagen wegen starken Schneefalls Ende vergangener Woche dürften als außergewöhnliche Umstände zählen – sie lagen nicht im Einflussbereich der Airline. Ausgleichsansprüche von 250 bis 600 Euro pro Passagier gibt es damit nicht. Diese sehen die EU-Regeln sonst bei solchen kurzfristigen Flugabsagen vor.

Auch mit Blick auf die belastende Nacht im Flugzeug auf dem Vorfeld des Flughafens sieht Degott in diesem Fall wenig Chancen auf Entschädigung.



Rund 500 Passagiere saßen am Münchner Flughafen wegen Schnee nachts in Flugzeugen fest.

FOTO: SVEN HOPPE/DPA/DPA-MAG

Ist die Airline verantwortlich für Flughafen-Organisation?

Zwar ist eine Airline im Fall von Verspätungen und kurzfristigen Flugabsagen grundsätzlich zu Betreuungsmaßnahmen verpflichtet und muss auch Hotelzimmer zahlen, wenn man am Airport stranded. Aber: In dem Fall trifft die Airline wohl keine Schuld, dass das nicht geleistet werden konnte.

Nach Angaben des Münchner Flughafens konnten die Reisenden wegen fehlender Busse und Parkmöglichkeiten am Terminal nicht mehr dorthin zurückkehren, nachdem die startbereiten Flüge in der Nacht doch keine Starterlaubnis mehr bekamen - die Passagiere mussten in den Flugzeugen ausharren. Die Fluggesellschaft sei dann nicht in Haftung zu bringen, weil sie für die Einrichtung des Flughafens nicht verantwortlich sei, so Degott.

Betroffen waren nach Angaben der Lufthansa neben drei Lufthansa-Flügen auch zwei Air-Dolomiti-Flüge. Erst am frühen Morgen fuhren nach Angaben des Lufthansa-Sprechers wieder Busse, die die Passagiere abholten.

Feyza Türkön vom Fluggastrechteportal Flightright sieht indes eine Mitverantwortung der Airline: „Winterliche Temperaturen und Schneefälle kommen nicht überraschend, sie sind in dieser Jahreszeit absehbar und müssen in der Einsatz- und Ressourcenplanung berücksichtigt werden.“ Gerade an einem zentralen Lufthansa-Drehkreuz wie München, wo die Airline maßgeblich in die Abläufe am Boden eingebunden sei, müsse gewährleistet sein, „dass Bodenabfertigung und Logistik auch bei Kälte zuverlässig funktionieren und Passagiere nicht über Nacht im Flugzeug festsitzen“.

Lufthansa hat indes „für diese unzumutbare Situation ausdrücklich um Entschuldigung“ gebeten. Man setze mit seinen Partnern am Flughafen München alles daran, dass sich solche Fehler nicht wiederholen. Lufthansa hat nach eigenen Angaben noch am Freitag mit betroffenen Passagieren Kontakt aufgenommen. Sie sollen Entschädigungszahlungen erhalten.

Wie lange Warten ist okay?

Das Beispiel in München ist extrem. Dass man nach dem Boarding lange Zeit noch im Flieger sitzt, ohne dass die Maschine abhebt, ist aber keine Seltenheit. Ab wann eine stundenlange Warterei zu viel ist, lässt sich allerdings nicht pauschal sagen. Laut Rechtsanwalt Degott gibt es keine generelle Rechtsprechung dazu, wie viel Wartezeit im Flieger eigentlich hinnehmbar ist oder nicht. „Dies kommt immer auf den jeweiligen Einzelfall und auch auf die Frage an, warum diese Wartezeit erforderlich gewesen ist“, so der Fachmann.

Immerhin: Wenn der Flug dann noch stattfindet, summiert sich die Wartezeit im Flieger in die Ankunftsverspätungszeit. Und beträgt die Verspätung am Zielflughafen mehr als drei Stunden, können Passagieren Entschädigungszahlungen im Rahmen der EU-Fluggastrechteverordnung zustehen. Sofern keine außergewöhnlichen Umstände vorliegen wie wahrscheinlich im Fall in München. (DPA)

Leerer Dünger und Co.: Wohin mit Abfällen rund ums Pflanzen?

Nach dem Pflanzen, Graben, Düngen oder Aufräumen des Balkons kommt das Wegwerfen. Und da kann schon mal was in der falschen Tonne landen. Denn anders als man vielleicht vermuten könnte, gehören ausrangierte Übertöpfe aus Kunststoff beispielsweise nicht in die Gelbe Tonne oder in den Gelben Sack. Darauf weist die Initiative „Mülltrennung wirkt“ hin.

Grund: Sie gelten nicht als Verpackung. Will man sie wegwerfen, kommen sie also entweder in den Restmüll, zum Wertstoffhof oder - hat man eine - in die Wertstofftonne.

Wohin mit Düngerresten?

Ein Fall für den Restmüll sind auch angeschlagene Blumentöpfe aus Ton oder Holz, Blumendraht und Pflanzenclips. Sehr große, ausrangierte Pflanzgefäße und Blumenkästen aus Kunststoff oder Metall sind auf dem Sperrmüll richtig oder sollten zum Wertstoffhof gebracht werden. Gleiches gilt für kaputte Gartengeräte wie zahnlose Rechen, löchrige Schubkarren oder verbogene Schaufeln.

Und die Kunststoffverpackung von Flüssigdünger darf zwar prinzipiell in die Gelbe Tonne oder in den Gelben Sack wandern. Dafür muss sie allerdings auch wirklich leer sein. Reste von Dünge- und Pflanzenschutzmitteln sollen nicht ins Abwasser geraten oder über die unsachgemäße Entsorgung im Garten ins Grundwasser gelangen. Restmengen gibt man deshalb am besten in der Originalverpackung bei einer Sammelstelle für Sondermüll ab. Viele Kommunen bieten solche Sammelstellen an. Die Termine und Standorte sind meist auf der Website der lokalen Abfallbehörde zu finden.

Und was ist mit zurückgeschnittenen Trieben und Co.? Sie kommen, klar, wie auch andere organische Gartenabfälle in die Biotonne. Achten Sie aber darauf, dass keine leeren Pflanztöpfe oder Kunststofffolien mit hineingeraten. Sie verursachen laut der Initiative hohen technischen Aufwand in der Sortieranlage. Außerdem könne mit dem Kompost aus Bioabfällen dann auch Mikroplastik in Ackerböden oder in neue Gartenerde gelangen.



Organische Gartenabfälle gehören in die Biotonne - logisch! Kunststoff-Übertöpfe hingegen zählen nicht als Verpackung und dürfen daher nicht in die Gelbe Tonne, sondern in den Restmüll.

FOTO: ROBERT GÜNTHER



9694001_002626

Kleine Frühlingscheckliste fürs Wohnmobil

Wer sein Wohnmobil über den Winter eingemottet hat, dürfte in den letzten Tagen mancherorts unruhig geworden sein. Der Frühling ist da und erste Touren locken. Doch vor der ersten Ausfahrt gibt es ein paar Dinge zu tun. Der ADAC Hessen-Thüringen hat Tipps parat:

Wer die Batterie vor dem Winter ausbaute, muss diese nun wieder einsetzen und aufladen, falls sie nicht an einem Ladungserhaltungsgerät angeschlossen gewesen war. Der nächste Blick gilt technischen Geräten wie Kühlschrank und Warmwasserboiler. Ist die normale Funktion noch gegeben?



Das gute Wetter lockt: Bevor es losgeht, sollten die Batterien eingebaut, aufgeladen und technische Geräte sowie Reifen und Flüssigkeitsstände gründlich überprüft werden. FOTO: SWEN PFÖRTNER

Flüssigkeiten nachfüllen und richtig Druck machen

Auch andere Prüfpunkte - vom Blinker und Licht bis zur Klimaanlage, Lüftung und Heizung - gehören zum Check. Dann müssen die Füllstände kontrolliert und aufgefüllt werden: Wie sieht es bei Motoröl und Kühlwasser aus? Wer hier nicht prüft und gegebenenfalls nachfüllt, riskiert Schäden. Funktionieren die Bremsen noch einwandfrei, ist ausreichend Bremsflüssigkeit vorhanden? Bei Bedarf nachfüllen.

Bevor man den Sommerscheibenreiniger einfüllt, sollte mit Frostschutz vermengtes Wischwasser vollständig geleert werden - also möglichst schnell leerspritzen. Denn Winterfrostschutz hat meist einen Alkoholanteil und eignet sich nicht zur Beseitigung von Verschmutzungen im Sommer – etwa durch Insekten oder Vogelkot. Die Vermischung von Winter- und Sommerzusatz könne zu einer Verminderung der Wirkung führen, so der ADAC.

Bei den Rädern ist ein Blick auf die Reifen und den richtigen Fülldruck wichtig. Ist noch genug Profil vorhanden? Und sind die Reifen vielleicht schon zu alt? Das Alter lässt sich am vierstelligen Ende der DOT-Nummer an der Flanke ablesen – sie steht für Produktionswoche und Jahr, „0522“ etwa für die fünfte Woche im Jahr 2022.

Der Club rät, Reifen unabhängig vom Profil spätestens nach acht bis zehn Jahren auszutauschen. Denn selbst ungenutzte und gut gelagerte Reifen altern. So härtet beispielsweise die Gummimischung über die Zeit aus, so der Verkehrsclub. Die Folge ist eine Verschlechterung der technischen Eigenschaften des Reifens, etwa hinsichtlich Grip und Bremsweg bei Nässe.

Auf Sauberkeit und Dichtigkeit prüfen

Bestenfalls haben Campingfreunde die Wassertanks und -leitungen schon vor dem Einwintern gereinigt. Aber auch dann sollte vor dem ersten Gebrauch eine kurze Reinigung erfolgen. Denn in der Pause könnten sich Bakterien gebildet haben.

Bei der Gasanlage untersucht man die Schläuche auf Risse und Schäden hin. Wichtig: Seit 2025 muss man als Halter von Wohnmobilen mit Flüssiggasanlage diese alle zwei Jahre prüfen lassen. Und am Ende: Sind alle Dokumente noch gültig – etwa die HU und die eben erwähnte Gasprüfung – oder steht vielleicht eine Inspektion an?

Je nachdem wo und wie das Fahrzeug eingemottet wurde, dürfte der Aufwand der Außenreinigung entsprechend ausfallen. Innen dürfte es zumeist mit Saugen und Wischen getan sein: Dabei sollte man übermäßige Feuchtigkeit vermeiden, also nur wenig Wasser nehmen - und natürlich ausreichend lüften.

Modetrend: So trägt man jetzt Gelb und Orange

Gelb und Orange - das ist für die „Vogue“ die „wohl angesagteste Farbkombination für Frühjahr/Sommer 2026“. Zu sehen war das auffällige Duo auf den Schauen etwa bei Dolce & Gabbana - gelber Pulli zur Hose mit orangefarbenen Streifen. Bei Miu Miu - gelbes Blumenkleid zum Pulli in Orange. Und bei Loewe - knallorange Hose zum gelben Täschchen.

Bei Ferragamo lief es hingegen genau andersherum: zum schreiend gelben Gewand gab es die kleine orange Tasche.

Gelb und Orange also. Das hebt automatisch die Laune, oder? Für die Farbberaterin Jasmin Link sind Gelb und Orange jedenfalls „sehr aktive Farben“, die für „positive Stimmung, Aktivität und Präsenz“ stehen. Für den Modeberater Andreas Rose wirkt Kleidung in Gelb „belebend und strahlt eine gewisse Freundlichkeit aus.“ Und auch Orange hat ihm zufolge Pluspunkte: Der Farbe werde ein „positiver, stimulierender Effekt“ zugeschrieben.



Funktioniert auch ohne Gelb: Orange ist derzeit viel zu sehen. FOTO: SEM PER LEI

Klingt gut. Doch wie trägt man das Ganze nun alltagstauglich?

Jasmin Link empfiehlt etwa ein gelbes Top mit einer orangefarbenen Strickjacke zu kombinieren - und zwar zu einer dunklen oder weißen Jeans. Das wirke „ausdrucksstark, modern“. Und auch zu Cremeweiß, Dunkelblau und Braun kann sich Link orangefarbene und gelbe Stücke gut vorstellen. Die Basisfarben glichen dann die beiden „Powerfarben“ aus.

Andreas Rose rät, das Augenmerk „auf eine Farbwelt“ zu legen, „also ausschließlich warme oder kalte Nuancen“ zu tragen. Und: Der Trend funktioniert ihm zufolge „auch dezent bei Accessoires“ wie Taschen oder Schuhen im Zusammenspiel mit neutralen Farben wie Schwarz, Grau oder Weiß.

Möglich sei auch eine weitere, dritte Farbe. Roses Rat allerdings: „Je auffälliger die Farben eines Looks ausfallen, desto mehr sollte man auf klare Schnitte setzen.“

Zitronengelb ins Frühjahr

Wer die Kombi Gelb-Orange nun doch ein wenig zu schrill findet, kann aber natürlich auch nur eine der beiden Farben tragen - und liegt damit immer noch im Trend. Für das Modemagazin „Glamour“ wird ein knalliges Orange schließlich auch für sich genommen im „Frühjahr/Sommer 2026 groß“ - und lässt sich etwa „hervorragend mit neutralen Tönen wie Weiß, Beige oder Schwarz kombinieren“. Für mutige Akzente funktioniert Orange dem Magazin zufolge übrigens auch „mit kräftigen Farben wie Blau oder Lila“ oder zu sanften Erdtönen wie Braun oder Olivgrün.

Und auch Zitronengelb ist laut „Glamour“ jetzt angesagt. Es lasse sich gut zu Jeansblau oder Schwarz tragen „und passt im Frühling 2026 außerdem wunderbar zu Grau, Braun und Beige“. (dpa)

Magischer Wintertraum in Finnisch Lappland

Direktflug ab Braunschweig ins Winterwunderland der Nordlichter

170 begeisterte Gäste – jetzt neu für 2027 buchbar

Nach dem überwältigenden Erfolg im Januar 2026 hebt Fuhrmann Mundstock – *Mein Reiseprofi* erneut exklusiv ab Braunschweig nach Finnisch Lappland ab. 170 Gäste durften auf dem ersten exklusiven Vollcharterflug nach Kuusamo ein Wintermärchen erleben – und kehrten durchweg begeistert zurück.

Prokurist und Touristik-Leiter Thomas Schiffner begleitete die Reise persönlich von Anfang bis Ende und war selbst tief beeindruckt: „Es war eine der schönsten Reisen, die ich je erleben durfte. Diese besondere Stille der verschneiten Wälder, das Leuchten der Polarlichter am Himmel und die Herzlichkeit der Menschen – Lappland berührt auf eine ganz besondere Art. Für mich war es nicht nur eine Reise, sondern ein echtes Herzensprojekt."

Aufgrund des großen Erfolges bietet Fuhrmann Mundstock diese einzigartige Reise erneut an:

11.01. – 16.01.2027

22.03. – 27.03.2027 **TIPP: *Ferientermin***

Winterwunder im Norden – Finnisch Lappland im 4★ Holiday Club Tropiikki in Kuusamo

Wenn Schneekristalle in der klaren Polarluft glitzern und sich die Landschaft in ein endloses Weiß verwandelt, beginnt das arktische Wintermärchen. Ziel ist erneut Kuusamo – eingebettet zwischen dem Nationalpark Oulanka und dem Wintersportgebiet Ruka.

Das 4★ Holiday Club Tropiikki verbindet nordische Gemütlichkeit mit modernem Komfort und bietet den perfekten Ausgangspunkt für unvergessliche Erlebnisse.

Wellness unter Polarlichtern

Ein besonderes Highlight ist der großzügige SPA-Bereich. Während draußen die Temperaturen weit unter dem Gefrierpunkt liegen, genießen Gäste wohltuende Wärme in Pools und Saunen. Und mit etwas Glück tanzen am Abend die Polarlichter über den Himmel – ein Moment, der für viele Gäste 2026 zum emotionalen Höhepunkt wurde.

„Als wir gemeinsam draußen standen und die Nordlichter in Grün- und Lilatönen über uns schwebten, war es mucksmäuschenstill – man hat förmlich gespürt, wie besonders dieser Augenblick ist", erinnert sich Thomas Schiffner.

Vom gemütlichen Hotelzimmer bis zum eigenen Ferienhaus

Die komfortablen Hotelzimmer überzeugen mit warmen Farben, skandinavischem Design und moderner Ausstattung. WLAN, Flachbildfernseher und stilvolle Bäder sorgen für Behaglichkeit – einige Zimmer bieten sogar direkten Zugang zum SPA-Bereich.

Familien oder Gäste mit Wunsch nach mehr Privatsphäre wählen eines der Ferienapartments oder ein Ferienhaus mit eigener Küche, mehreren Schlafzimmern und privater Sauna – perfekt zum Aufwärmen nach einem Tag im Schnee.

Viele unvergessliche Erlebnisse bereits inklusive

Das Besondere: Diese Reise ist komplett durchorganisiert und enthält bereits zahlreiche hochwertige Aktivitäten:

- Besuch einer Rentierfarm mit Schlittenfahrt
- Hundeschlittenfahrt durch die verschneite Winterlandschaft
- Schneeschuhwanderung durch die arktische Natur
- Traditioneller Saunagang mit Eisbaden im See
- alle Transfers und geführten Ausflüge
- ausgewählte Unterkünfte und nordische Küche
- kostenfreier Eintritt zu Schwimmbad, Sauna- und Fitnessbereich
- tägliche Reiseleitersprechstunde im Hotel
- persönliche Reisebegleitung durch Fuhrmann Mundstock

„Wir wollen keine Standardreise anbieten, sondern ein echtes Rundumprogramm", so Thomas Schiffner. „Jede Aktivität wurde von uns persönlich geprüft. Die strahlenden Gesichter unserer Gäste haben uns gezeigt: Es war genau richtig." Der komfortable Nonstop-Sonderflug startet erneut direkt ab Braunschweig – ohne Umsteigen, ohne lange Wege, entspannt von Beginn an. Ein Rundum-Sorglos-Paket mit persönlicher Reisebegleitung aus der Region.

Sichern Sie sich jetzt Ihren persönlichen Wintertraum für 2027!

Weitere Informationen erhalten Sie unter

www.fumu-reisen.de

telefonisch unter **0531 – 250 99 30** (Mo. – Fr. 09:00 – 17:00 Uhr)

oder in vielen guten Reisebüros.





FUHRMANN MUNDSTOCK Mein Reiseprofi

2 % Frühbucherrabatt *

Haustürservice zubuchbar!



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

Winterzauber in Finnisch Lappland

6 Tage Flugreise

Schnee und Eis in Kuusamo

Leistungen

- Exklusiver Flug ab/bis Braunschweig
- Transfer Flughafen-Hotel-Flughafen
- 5 x Übernachtung mit Frühstück im Holiday Club Kuusamo Tropiikki
- kostenfreier Eintritt zu Schwimmbad, Sauna- und Fitnessbereich
- tägliche Reiseleitersprechstunde im Hotel
- Reisebegleitung durch Fuhrmann Mundstock Reisen ab/bis Flughafen Braunschweig
- Schnuppersauna am See
- geführte Schneeschuhwanderung durch die Winterlandschaft mit Ausrüstung
- Hundeschlittenfahrt 5 km
- Ausflug Rentierfarm inkl. kurzer Schlittenfahrt

Termine

11.01. – 16.01.27
22.03. – 27.03.27

Reisecode: FIN-LAPP

Termin 11.01. – 16.01.27 **ab 1.899,- €**

Preise pro Person

Doppelzimmer	ab 1.959,- €
Doppelzimmer zur Alleinnutzung	ab 2.299,- €
Familienzimmer	ab 1.959,- €
Appartement 2 Personen	ab 2.149,- €
Appartement 3 Personen	ab 2.059,- €
Appartement 4 Personen	ab 1.899,- €
Ferienhaus 2 Personen	ab 2.159,- €
Ferienhaus 3 Personen	ab 2.089,- €
Ferienhaus 4 Personen	ab 1.940,- €



Highlights

- Direkflug ab/bis Braunschweig
- Besuch einer Rentierfarm
- Huskys erleben bei einer Schlittenfahrt
- Bei Gästen beliebte Tour

Termin 22.03. – 27.03.27 **ab 1.999,- €**

Preise pro Person

Doppelzimmer	ab 1.999,- €
Doppelzimmer zur Alleinnutzung	ab 2.335,- €
Familienzimmer	ab 1.999,- €
Appartement 2 Personen	ab 2.199,- €
Appartement 3 Personen	ab 2.099,- €
Appartement 4 Personen	ab 1.999,- €
Ferienhaus 2 Personen	ab 2.210,- €
Ferienhaus 3 Personen	ab 2.099,- €
Ferienhaus 4 Personen	ab 1.999,- €

Aufpreise

Haustürservice	100,- €
Flughafentransfer ab/bis Braunschweig	40,- €
5 x Abendessen im Hotel	190,- €
Ermäßigung 0 – 4 Jahre	-270,- €
Ermäßigung 5 – 11 Jahre	-210,- €
Ermäßigung 12 – 13 Jahre	-150,- €

Fakultative Ausflüge
Bis 6 Wochen vor Abreise zubuchbar!

Schlittenfahrt im Anhänger	115,- €
Ausflug Rovaniemi Weihnachtsmanndorf	100,- €
Ausflug Rovaniemi Weihnachtsmanndorf (Kind)	50,- €
Aufpreis 1,5 km Rentierschlittenfahrt	50,- €
Pferdeausritt in die Natur	220,- €
Motorschlittenfahrt Einsteiger 2 Personen	150,- €
Motorschlittenfahrt Einsteiger 1 Person	185,- €
Aufpreis Hundeschlittenfahrt 10 km	125,- €
River Floating	125,- €
Eiskarting	115,- €
Winterkleidung (Leihgebühr)	110 ,- €
Übernachtung Glasvilla 2er Belegung	420 ,- €

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

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

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

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

Besuchen Sie uns im Internet

8702501_002426

Fakten über Wärmepumpen: Was stimmt wirklich?

Der Frühling ist ein guter Zeitpunkt, um einen Heizungstausch zu planen. Doch wer über die Installation einer Wärmepumpe nachdenkt, hört unter Umständen solche Sätze: „Wärmepumpen lohnen sich nicht für ältere Bestandsgebäude“, „Sie sind laut“, „Eine Anschaffung ist nur sinnvoll, wenn man eine Photovoltaikanlage und eine Fußbodenheizung hat“. Aber stimmen diese Aussagen überhaupt? Die Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen (VZNRW) klärt typische Irrtümer auf.

1. Irrtum: Lautstärke belästigt Nachbarn

Vor einigen Jahren waren Wärmepumpen noch deutlich lauter. Mittlerweile liegen moderne Wärmepumpen laut VZ NRW meist unter 50 Dezibel - dies entspricht etwa dem Geräuschpegel eines Geschirrspülers.

Dazu noch einige Tipps:

- Bei der Modellwahl auf die Lautstärke-Angaben achten. Sole-Wasser-Wärmepumpen verursachen im Gegensatz zu Luft-Wasser-Wärmepumpen kaum Schallemissionen, so die Verbraucherschützer.
- Den Standort so wählen, dass sich Nachbarn nicht belästigt fühlen. Das Außengerät kann man etwa auf eine Schallschutzmatte stellen. Alternativ hat eine sogenannte Wärmepumpen-Behausung eine dämmende Wirkung.
- Eine regelmäßige Wartung trägt ebenfalls zu einem geräuscharmen Einsatz der Wärmepumpe bei.

Übrigens: Luft-Wasser-Wärmepumpen müssen seit Anfang 2026 strengere Grenzwerte einhalten, um eine staatliche Förderung zu erhalten. Für Geräte mit sechs bis zwölf Kilowatt Leistung liegt der Grenzwert bei 60 Dezibel, schreibt Zukunft Altbau, ein vom Umweltministerium Baden-Württemberg gefördertes Informationsprogramm.

Geräte mit geringerer Leistung dürfen 55 Dezibel nicht überschreiten. In der Regel erfüllen Geräte auf dem Markt aber schon jetzt diese Fördervorgaben für Deutschland.

2. Irrtum: Nur für energieeffiziente Gebäude

In Neubauten sind Wärmepumpen laut VZNRW inzwischen Standard und die derzeit am häufigsten eingesetzte Heiztechnologie. Aber auch wer im Altbau wohnt, kann über eine Wärmepumpe als Alternative zur Gas-Heizung nachdenken.

Wichtig damit, das Gerät die Räume ausreichend heizen kann: Die Vorlauftemperatur sollte nicht zu hoch sein. Dieser Wert gibt an, wie heiß das Wasser ist, wenn es den Heizkessel oder die Wärmepumpe verlässt, bevor es im Heizungssystem zu den Heizkörpern oder der Fußbodenheizung transportiert wird. Wenn die Vorlauftemperatur den Wert von 50 bis maximal 55 Grad Celsius nicht überschreiten muss, steht dem Betrieb einer Wärmepumpe auch in einem Altbau nichts entgegen, schreibt die Verbraucherzentrale.

Übrigens: Anders als manchmal vermutet, ist eine Fußbodenheizung oder Wandheizung keine zwingende Voraussetzung für eine Wärmepumpe. Solche Flächenheizungen sind zwar ideal, weil sie mit geringen Vorlauftemperaturen auskommen. Wärmepumpen können auch mit herkömmlichen Heizkörpern betrieben werden.

Tipp: Schon kleine Maßnahmen können große Effekte haben, wenn man etwa die obere Geschossdecke oder die Kellerdecke dämmt. Je besser die Gebäudehülle gedämmt ist, umso kleiner darf die Wärmepumpe sein.



Moderne Wärmepumpen sind leiser als früher: Mit unter 50 Dezibel arbeiten sie so leise wie ein Geschirrspüler. FOTO: LAURA LUDWIG

3. Irrtum: Nur mit Photovoltaikanlage sinnvoll

Wer seine Heizung mit Strom vom eignen Dach betreibt, kann seine Energiekosten erheblich reduzieren. Das bedeutet aber nicht, dass sich eine Wärmepumpe nur lohnt, wenn man bereits eine Photovoltaikanlage sowie einen Batteriespeicher hat, stellt die Verbraucherzentrale klar.

Bei älteren Bestandsgebäuden lohnt es sich zunächst in die Dämmung zu investieren. Denn auch dadurch sinkt der Heizbedarf und die Energiekosten - wodurch man die Wärmepumpe auch ohne selbsterzeugten Sonnenstrom günstiger betreiben kann.

Tipp: Für Wärmepumpen gibt es spezielle Stromtarife, die laut VZNRW günstiger als normaler Hausstrom sind. Auch so kann man Stromkosten sparen. Dafür muss man die Wärmepumpe aber über einen eigenen Zähler betreiben.

Nicht kratzen: So bekommen Sie den Saharastaub vom Auto

Frühlingswetter. Mancherorts ist es richtig schön dieser Tage. Aber auch Sahara-Staub hat sich wieder einmal angekündigt. Bis zu 20 Mal im Jahr kann Sahara-Staub über Deutschland hinwegziehen und sich auch auf Autos absetzen, erläutert der Auto Club Europa (ACE).

Der Staub an sich ist auf dem Auto erst einmal problemlos. Allerdings: Wer falsch reinigt, kann Schäden hervorrufen. Nämlich dann, wenn beim Abwaschen zu wenig Wasser zum Einsatz kommt. Denn der Staub besteht aus feinen Sandkörnern, die auf dem Autolack, den Scheiben oder den Kunststoffoberflächen Kratzer hinterlassen können.

Daher ist vor der Fahrt durch die Waschanlage eine gründliche Vorwäsche mit viel Wasser etwa in einer Waschbox oder auf einem Waschplatz ratsam. Denn allein eine automatisierte Vorwäsche als Bestandteil des Waschprogramms ist laut ACE nicht ausreichend.

Lappen können wie 'Schmirgelpapier wirken

Wichtig: Auf Bürsten und Lappen bei der Vorwäsche verzichten - sie können wie Schmirgelpapier wirken und zu Kratzern im Lack führen. Am besten zunächst das Auto großzügig mit einem Hochdruckreiniger vom Schmutz-Sand-Gemisch befreien.

Vor der Fahrt in die Waschanlage müssen die Scheiben, Scheinwerfer und Rückleuchten so von Schmutz befreit werden, dass die Sicht nicht eingeschränkt und man im Zweifel auch bei Nacht für andere gut sichtbar ist. Gegebenenfalls muss man also zunächst die Scheiben mit ausreichend klarem Wasser abspülen. Eine komplette Autowäsche von Hand auf der Straße oder auf dem eigenen Grundstück ist vielerorts nicht erlaubt.



Sahara-Staub legt sich als feiner Film auf Autos ab und kann bei falscher Reinigung Kratzer verursachen. FOTO: MARIJAN MURAT

Nur nicht schwanken: Richtig heizen und lüften im Frühjahr

Hoch, runter, hoch, runter: Ist es im Frühjahr morgens frisch, mittags warm und abends empfindlich kalt, sollte man die schwankenden Temperaturen nicht aufs eigene Heizverhalten übertragen. Hier lohnt sich trotz Jojo-Temperaturen Heizkonstanz, so der Deutsche Verband Flüssiggas (DVFG).

Demnach lässt man die Heizung jetzt am besten einfach auf niedriger Stufe laufen. Wer sich hingegen stark an den schwankenden Außentemperaturen orientiert und die Thermostate häufig hoch- und runterdreht, verbraucht dem Verband zufolge unnötig Energie.



Längeres Lüften im Frühling: Die feuchtere Luft erfordert längere Lüftungszeiten, um Schimmelbildung vorzubeugen. FOTO: DPA

Im Frühjahr ist die Luft oft feuchter

Das eigene Lüftverhalten sollte man aber durchaus an die Jahreszeit anpassen – und im Frühjahr etwa länger lüften als im Winter, um etwa Schimmel vorzubeugen. Der DVFG empfiehlt im Frühling, wenn die Luft mehr Feuchtigkeit enthält als im Winter und zusätzliche Feuchte aus Bad und Küche schlechter aufnehmen kann, drei bis vier Lüftungen täglich. Und zwar für jeweils zehn bis 15 Minuten, am besten bis zum Nachmittag, um danach möglichst wenig Raumwärme zu verlieren.

Feuchte Luft nach dem Baden, Duschen und Kochen sollten Sie den Verbraucherzentralen zufolge aber am besten direkt durchs weit geöffnete Fenster hinauslassen.

Luftfeuchte regelmäßig kontrollieren

Die Verbraucherschützer empfehlen übrigens, die Raumfeuchtigkeit überhaupt regelmäßig im Blick zu behalten, etwa mit einem Thermo-Hygrometer aus dem Baumarkt. Wie niedrig der Raumfeuchte-Wert ausfallen sollte, hängt demnach dann vom Bauzustand des Hauses und der Außentemperatur ab: In einem gut gedämmten Gebäude bereitet den Verbraucherzentralen zufolge ein Wert von rund 60 Prozent in der Wohnung für einige Zeit vielleicht keine Probleme. Sei die Gebäudedämmung schlecht, könnten an kalten Tagen aber auch schon 40 Prozent an den Wärmebrücken und in Raumecken zu viel sein.

In jedem Fall sollte man lüften, wenn die Fensterscheiben von innen beschlagen – oder wenn die Luftfeuchtigkeit längere Zeit über 50 Prozent liegt. (dpa)

MIX Markt

16.03.26 - 21.03.26*

SCHWEINE-SCHULTER MIT KNOCHEN 1 kg 3.99

HACKFLEISCH GEMISCHT (SCHWEIN UND RIND), 1 kg 5.99

SUPPENFLEISCH VOM RIND, MIT KNOCHEN 1 kg 9.59

PUTENOBERKEULE MIT HAUT UND MIT KNOCHEN, frisch, 1 kg 5.59

*Geflügel frisch - Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung

MARINIERTE HOLZFÄLLERSTEAKS AUS DER SCHWEINE-SCHULTER, 1 kg 5.59

SCHUPPENKARPFEN/ SPIEGELKARPFEN frisch, 1 kg 5.99

*frische Fischware - Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung

Brühwurst nach Art einer Geflügel-Krakauer "Kurinaya polukoptschenaya" 350 g Pack, 1 kg = 10,55 3.69

Eis versch. Sorten im Waffelbecher 130 ml Pack, 1 L = 3,00 0.39

Gemüsezubereitung aus kleingehackten Auberginen/ aus kleingehackten Zucchini 540 g Gl, 1 kg = 4,62 TOP 2.49

Fleischwurst "Tschainaja" mit Speckeinlage 850 g St, 1 kg = 5,64 4.79

Surimi Stäbchen / Krabbenfleischimitat aus Fischmuskeleiweiß, tiefgefroren 250 g Pack, 1 kg = 5,00 1.25

Schiitake in würzigem Aufguss nach altrussischer Rezeptur 530 g Gl, Abtr. 1 kg = 6,32 1.99

Buchweizen mit Dampf behandelt "DA" 800 g Pack, 1 kg = 1,57 TOP 1.25

Gezuckerte Milchcreme 370 g Dose, 1 kg = 3,22 TOP 1.19

HMMM lecker!

Teigtaschen mit Schweinefleisch- und Rindfleischfüllung "Smile Factory" 500 g Btl, 1 kg = 3,98 TOP 1.99

Teigtaschen mit Kartoffelfüllung, tiefgefroren, 1 kg Btl 4.49

Mahlzeit ist angesagt!

Eingelegte Gurken "Hrustjaschie" versch. Sorten 900 ml Gl, Abtr. 1 kg = 4,56 TOP 2.05

Grüner Tee "TESS Flirt"/ Schwarzer Tee "TESS Pleasure" 25 x 1,5g 37,5 g Pack, 1 kg = 37,07 TOP 1.39

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

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

Mo - Fr: 09:00 - 19:00
Sa: 09:00 - z18:00
05341 - 2259420
www.mixmarkt.eu
Kostenlose Kundenhotline: 0800 - 325 325 325

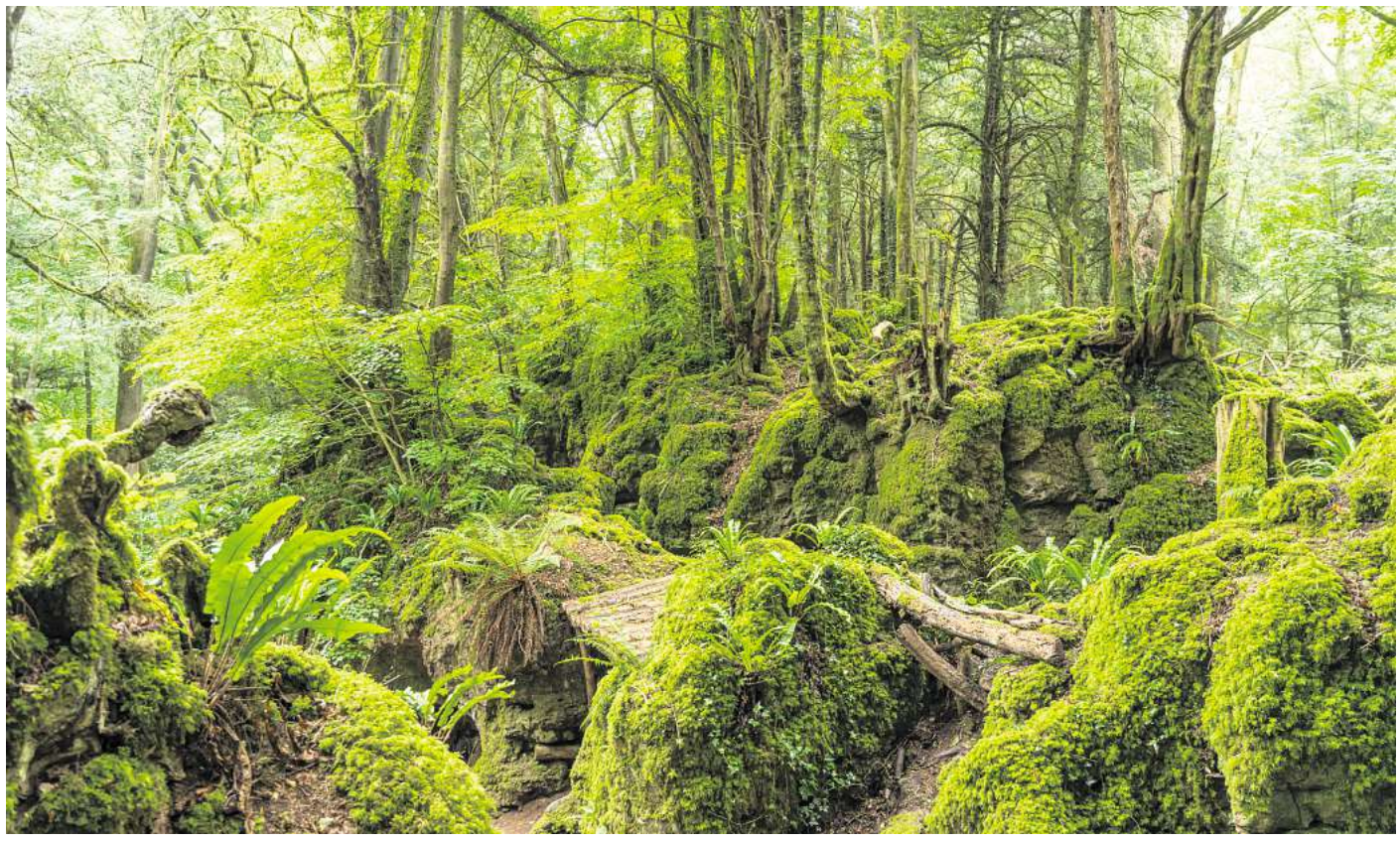
9131201_002426



FOTO: IMAGO IMAGES

Von „Harry Potter“ bis „Star Wars“: Der verwunschene Wald, den Hollywood liebt

Ein ideales Ziel für **Familien**, **Naturfans** und **Hobbyfotografen**



Puzzlewood diente schon als Filmset für bekannte Filme wie Star Wars. FOTO: IMAGO/PETER SCHICKERT

Wer Südwestengland bereist, sollte Puzzlewood unbedingt einplanen. Zwischen den uralten Felsen und dichtem Grün wurden schon Filme wie „Star Wars“ oder „Harry Potter“ gedreht.

Moosbewachsene Felsen, knorrige Baumwurzeln und schmale Pfade, die sich durch ein Labyrinth aus bizarren Gesteinsformationen schlängeln: Wer den Wald namens Puzzlewood in der englischen Grafschaft Gloucestershire betritt, hat das Gefühl, in eine andere Welt einzutauchen.

Drehort für „Star Wars“ und „Doctor Who“

Im Südwesten Englands, am Rand des riesigen Forest of Dean, verbirgt sich einer der magischsten Wälder Europas. Wasser und Erosion höhlten den Kalkstein aus und schufen über Millionen Jahre ein verzweigtes System unterirdischer Höhlen. Durch tektonische Bewegungen wurden diese Strukturen vor mehr als 4000 Jahren freigelegt. Über den zerklüfteten Felsen wuchs im Laufe der Zeit ein dichter Wald, dessen Wurzeln sich heute über moosige Steine winden.

Auf rund zweieinhalb Kilometern führen kleine Wege über hölzerne Brücken und vorbei an Felsspalten – eine perfekte Kulisse für Fantasy- und Abenteuerfilme. Kein Wunder also, dass Puzzlewood seit Jahren ein gefragter Drehort ist.

2015 etwa diente der Wald als Kulisse für „Star Wars: Das Erwachen der Macht“. Auch Kultformate wie „Doctor Who“ sowie die Naturdokumentation „Unser Planet“ nutzten bereits die mystische Atmosphäre des Waldes.

„Harry Potter“-Autorin wuchs am Waldrand auf

Besonders eng ist das Waldgebiet, in dem Puzzlewood liegt, jedoch mit der Welt von „Harry Potter“ verbunden. Immer wieder taucht das Gerücht auf, der Wald habe J. K. Rowling als Inspiration für den „Verbotenen Wald“ von Hogwarts gedient. Unwahrscheinlich ist das nicht.

Rowling verbrachte einen Teil ihrer Kindheit in Tutshill, direkt am Rand des Forest of Dean, jenes rund 120 Quadratkilometer großen historischen Waldgebiets in Gloucestershire. Und tatsächlich: Seine düsteren Baumreihen, das Spiel von Licht und Schatten und der Flusslauf des Wye River kommen in „Harry Potter und die Heiligtümer des Todes“ vor – sowohl im Buch als auch im Film. Auf ihrer Suche nach den Horkruxen verstecken sich Harry, Hermine und Ron in einem Waldgebiet vor den Greifern – im Forest of Dean. Dort schlagen sie ihr Zelt auf und halten sich bedeckt, bis Harry einen Horkrux mit dem Schwert von Gryffindor zerstören kann. Die Szenen wurden hauptsächlich bei Coppett Hill am Fluss Wye gedreht.



Der Forest of Dean war Drehort für die Harry Potter-Filme. FOTO: IMAGO/DAVID SLATER / AVALON

Puzzlewood: Alle Infos für den Besuch

Doch auch abseits der Filmgeschichte ist Puzzlewood ein Erlebnis. Anfang des 19. Jahrhunderts ließ ein wohlhabender Landbesitzer Wege anlegen, ein Jahrhundert später wurde der Wald für die Öffentlichkeit zugänglich gemacht. Heute ist das Waldstück ein ideales Ziel für Familien, Naturfans und Hobbyfotografen.

Puzzlewood liegt etwa zwei Kilometer südlich von Coleford im Forest of Dean. Wer mit dem Auto anreist, fährt zunächst nach Coleford und folgt den braunen Hinweisschildern Richtung Puzzlewood. Für einen Tagesausflug lässt sich der Besuch gut mit einer Tour durch den Forest of Dean oder ins nahe gelegene Wye Valley verbinden.

Auch mit den öffentlichen Verkehrsmitteln ist ein Besuch möglich.

Die nächstgelegenen Bahnhöfe befinden sich in Lydney, Chepstow und Gloucester. Die nächste Bushaltestelle ist etwa 15 Gehminuten entfernt, in Coleford.

Eintrittspreise für den Puzzlewood

- Erwachsene: 9,90 Pfund (umgerechnet etwa 11,50 Euro)
- Kinder: 8,50 Pfund (umgerechnet etwa 9,90 Euro)
- Kinder bis 2 Jahre: freier Eintritt

Puzzlewood Öffnungszeiten 2026

- 14. bis 23. Februar: täglich geöffnet
- 23. Februar bis 27. März: nur Samstag, Sonntag und Montag geöffnet
- ab 28. März: täglich geöffnet
- ab November: nur Samstag, Sonntag und Montag geöffnet
- Dezember bis Mitte Februar geschlossen

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

– Anzeige –

GOLDANKAUF Salzgitter – Selbst der weiteste Weg lohn sich…

16. BIS 20. MÄRZ 2026 – GOLDBÖRSE SALZGITTER in der Chemnitzer Str. 50 in Lebenstedt



Chemnitzer Str. 50, Salzgitter Lebenstedt

Salzgitter. In vielen Haushalten findet sich noch alter Goldschmuck, der kaputt oder unmodern geworden ist.

Damit lässt sich jetzt viel Geld machen. Viele wissen gar nicht, welche Schätze in ihren Schmuckschatullen schlummern, so Johannes Acar, Inhaber der Salzgitter Goldbörse. Schon seit Wochen erreichen die Goldpreise bis dahin für unmöglich gehaltene Rekordstände. Derzeit steht der Preis bei ca. 4400 Euro je Feinunze (31,1 Gramm). Profitieren auch Sie vom hohen Goldpreis! »Wer im Jahr 1970 ein breites italienisches Armband für 600 Mark gekauft hat, bekommt heute dafür möglicherweise 950 Euro angerechnet «, sagt der Inhaber Matthias Schwarz, der zurzeit mehr als doppelt so viele Kunden hat wie sonst üblich. Auch Markenuhren wie Rolex, Breitling und ähnliche werden angekauft. Denn für viele Menschen ist es die schnellste Möglichkeit, wieder »flüssig« zu werden. Seit Wochen erreichen die Goldpreise ständig neue Rekordhöhen. Das bringt immer mehr Menschen dazu, in ihren Schmuckschatullen zu kramen. Viele von ihnen entdecken dabei wahre Schätze, die sie schnell in Salzgitter in Geld umwandeln können. Allein in den letzten Wochen stieg der Goldverkauf um 40 Prozent, so Willi Fichtel, Geschäftsführer des Bundesverbandes der Juweliere. Ob Ringe, Broschen oder Zahnkronen-Gold, zu »versilbern« liegt im Trend. Sabine Meyer entdeckte beim Aufräumen in der Wohnung Goldschmuck, den sie von ihrer Mutter geerbt hatte. »Weil er damals für mich zu altmodisch wirkte, hatte ich ihn schnell vergessen«, erzählt sie. »Da ich in den letzten Tagen immer wieder von Rekordpreisen für Gold gelesen habe, entschied ich, jetzt zu handeln.« Der Wert ihres Goldschatzes betrug rund 2.900 Euro!


Matthias Schwarz begutachtet Goldschmuck von Mari und Lisa S.

Auch bei der Goldbörse in Salzgitter blüht das Goldgeschäft. »Ich glaube, die Marke von 140.000 Euro pro Kilo Feingold war für viele die magische Grenze«, sagt Matthias Schwarz, während eine Kundin bei ihm anfragt, wie viel sie für ihren Schmuck bekommen würde. 785 Euro zahlt er ihr für Zahngold, Armband und Kette. »Das ist alter Familienschmuck, der im Schrank versauerte.«

Die Goldbörse in Salzgitter arbeitet hundertprozentig seriös mit Präzisionswaagen. Faire Ankaufspreise sind garantiert, und dabei wird stets größter Wert auf Diskretion gelegt.

Falls Ihnen bereits ein Angebot für Ihre Wertgegenstände vorliegen sollte – zögern Sie nicht, und lassen Sie es auch von der Goldbörse in Salzgitter begutachten.

Gegen Abgabe dieser Anzeige bekommen Sie

50 €

mehr auf Ihr Altgold

*** ab 5g Gold jeglicher Art**



Nach Absprache Hausbesuche sowie Besuche im Bank-/Tresorraum im Umkreis von bis zu 50 km möglich!













Chemnitzer Straße 50
36228 Salzgitter Lebenstedt

Öffnungszeiten:
Montag – Freitag 10.00 bis 17.00 Uhr

Tel. **01520 7564944**



Goldbörse

Ihr Goldspezialist in Salzgitter

Staatlich geprüft und sicher!

Chemnitzer Straße 50
36228 Salzgitter Lebenstedt

Öffnungszeiten:
Montag – Freitag 10.00 bis 17.00 Uhr

9737801_002426

Dieser Mercedes-Truck setzt auf Wasserstoff

Daimler Truck setzt auf Dampf statt Dieselqualm. Denn parallel zum elektrischen Lastwagen entwickelt der Nutzfahrzeugkonzern für den Schwerverkehr auch die Brennstoffzelle zur Serienreife. So wollen die Schwaben lokal emissionsfreie Mobilität auf der Langstrecke bieten und den Aktionsradius des Mercedes eActros glatt verdoppeln: Bis zu 1.000 Kilometer soll der voll beladen 42 Tonnen schwere NextGenH2-Truck schaffen, bevor seine 85 Kilo großen Wasserstofftanks wieder gefüllt werden müssen.

Genau wie der rein elektrische eActros fährt auch der Wasserstoff-Actros laut Hersteller mit einem E-Motor, der hier bis zu 375 kW/510 PS leistet. Aber wo beim elektrischen Laster eine Batterie von 600 kWh an Bord ist, gibt es hier nur etwa 100 kWh als Pufferspeicher. Die Hauptlast tragen zwei Brennstoffzellen von 150 kW/204 PS, in denen der Wasserstoff zu Wasserdampf reagiert und der Strom zum Fahren entsteht.

Noch gibt es beim Preis für Fahrzeug und beim Treibstoff Hürden

Zwar hat sich die Technik mittlerweile auf vielen 100.000 Kilometern bewährt. Doch nicht nur ist der Fahrzeugpreis bislang offenbar so hoch, dass Daimler Truck dazu noch keine Angaben macht. Sondern auch der Wasserstoffpreis von aktuell 11 bis 13 Euro müsse sich mehr als halbieren für einen rentablen Betrieb, räumen die Schwaben ein. Außerdem gibt es für den auf -253 Grad herabgekühlten Flüssigtreibstoff aktuell nur zwei Tankstellen in Deutschland, während für einen flächendeckenden Betrieb mindestens fünf nötig seien, so die Entwickler weiter.

Dennoch wollen Daimler Truck ab dem Jahresende die ersten 100 Fahrzeuge in Kleinserie an Kunden ausliefern. Bis der Wasserstoff-Actros neben E-Modell und Diesel regulär im Katalog steht, werde es aber bis in die frühen 2030er-Jahre dauern. (dpa)



Große Reichweite für schwere Lasten: Daimlers NextGenH2-Truck fährt mit Wasserstoff statt Diesel und schafft mit vollen Tanks bis zu 1.000 Kilometer am Stück. FOTO: DAIMLER AG

JETZT ONLINE: NEUE FOLGE, NEUER YOUTUBE-KANAL

GESUND GEHÖRT

EUER VIDEOPODCAST
RUND UM DAS THEMA GESUNDHEIT

BURNOUT
RICHTIG VERSTEHEN

ARLETT DÜKER & NAIEL ARAFAT

Jetzt auf unserem neuen YouTube-Kanal ansehen!
www.youtube.com/@gesundgehoert

Mehr Infos:
www.paz-online.de/gesundgehoert

powered by
PAZ Südstadt Apotheke

Enthält bezahlte Werbung. Die Redaktion der Peiner Allgemeinen Zeitung hat keinen Einfluss auf den Inhalt des Podcasts.

8721501_002426

Verona Pooths Ehemann bei Sohn Rocco in Dubai

Verona Pooths Ehemann Franjo hat Sohn Rocco (14) in Dubai nach einer längeren Odyssee in die Arme schließen können. „Endlich wieder vereint“, postete Moderatorin Pooth (57) in ihrem Instagram-Account und zeigte ein Foto, auf dem sich Vater und Sohn in den Armen liegen.

Die Pooths waren aus ihrer Wahlheimat Dubai zu einem Gerichtstermin nach Düsseldorf gereist, als wegen der Eskalation des Nahost-Konflikts viele Staaten in der Region ihren Luftraum schlossen. Der 14-jährige Sohn war in Dubai geblieben, wo Raketen einschlugen und Explosionen zu hören waren.

Rocco hielt sich nach Angaben von Pooth zusammen mit der Freundin seines großen Bruders Diego in Dubai auf. Dass die 23-jährige Louisa bei ihrem Sohn sei, sei ein großes Glück, hatte Verona Pooth gesagt.

Ehemann Franjo hatte auf dem Weg zum Sohn 18 Stunden in Istanbul festgesessen. Sein Flug nach Riad (Saudi-Arabien) war gestrichen worden. Auch ein Flug nach Kairo war kurzfristig storniert worden. Er wollte stattdessen über den Oman und dann mit einem Auto nach Dubai reisen. (dpa)



Franjo Pooth und Verona Pooth nehmen am roten Teppich der Bertelsmann Party 2025 teil. Das Unternehmen mit Sitz in Gütersloh lädt Vertreter aus Unterhaltung, Kultur und Politik in seine Hauptstadtvertretung ein. FOTO: FABIAN SOMMER

Evakuierungsflüge: Reisende müssen sich an Kosten beteiligen

Die Rückholung deutscher Reisender aus der Krisenregion im Nahen Osten ist angelaufen, ein erster Evakuierungsflug aus dem Oman ist am Morgen in Frankfurt gelandet, weitere sind geplant.

Wer mit einem dieser Flüge der Bundesregierung zurückkommt, wird dafür im Nachhinein wohl zur Kasse gebeten. Für die Ausreiseunterstützung werde, wie im Konsulargesetz vorgesehen, ein Kostenbeitrag erhoben, heißt es auf Anfrage aus dem Auswärtigen Amt. Die Beteiligung entspreche etwa dem Äquivalent eines Economy-Linienflugs.

Das sei möglich und etwa auch bei Rückholaktionen während der Coronapandemie so gehandhabt worden, sagt die Reiserechtsexpertin Karolina Wojtal. „Will ich das nicht zahlen, bin ich weiter auf Veranstalter und Airline angewiesen“, sagt die Expertin vom Europäischen Verbraucherzentrum.



Rückholaktion: Für Evakuierungsflüge erhebt das Auswärtige Amt einen Kostenbeitrag, der sich meist am Preis eines Economy-Linienflugs orientiert. FOTO: HANNES P ALBERT

Der Hintergrund: Bei Pauschalreisenden sind die Veranstalter in der Pflicht, Rückflüge zu organisieren – damit wurde auch schon begonnen. Bei individuell gebuchten Flügen ist es so, dass die Airline bei Flugstreichungen in der Regel kostenfrei Ersatzflüge anbieten muss.

Kann man sich das Geld woanders zurückholen?

Bleibt die Frage: Könnte man sich das Geld, dass man für den Evakuierungsflug an den Staat zahlen muss, bei Airline oder Veranstalter zurückholen? Damit sieht es schlecht aus, lautet Wojtals Einschätzung.

Sie verweist auf eine vergleichbare Rechtsprechung des Europäischen Gerichtshofs (EuGH) zu damaligen Corona-Rückholflügen, bei dem sich Flugreisende das Geld nicht zurückholen konnten. Das gelte für Pauschal- und Individualreisende, die Rechte aus der Fluggastrechte-Verordnung geltend machen möchten.

Hintergrund: Wenn europäische Fluggastrechte greifen, ist eine Airline zur schnellstmöglichen Ersatzbeförderung verpflichtet und muss dafür im Zweifel auch Flüge anderer Airlines in Betracht ziehen. Aber: „Das gilt der Entscheidung zufolge nur für kommerzielle Flüge.“ Evakuierungsflüge sind aber keine kommerziellen Flüge.

Neben der Fluggastrechte-Verordnung gibt es auch noch die Pauschalreise-Richtlinie für Reisende, die ein entsprechend abgesichertes Paket aus mehreren Reiseleistungen bei einem Veranstalter gebucht haben. Ob sich daraus Ansprüche auf eine Rückzahlung der Kosten ableiten ließen, ist offen. Das Urteil des EuGH bezog sich nur auf die Fluggastrechte. (dpa)

Thema Nervenschmerzen

Ischias: Wenn der Schmerz auf die Nerven geht

Arzneitropfen behandeln Nervenschmerzen gezielt

Zieht es schmerzhaft vom Rücken bis ins Bein, steckt umgangssprachlich häufig der „Ischias“ dahinter: Durch eine Reizung oder Quetschung des Ischias-Nervs können starke Nervenschmerzen entstehen. Mit Restaxil (Apotheke, rezeptfrei) ist es Experten gelungen, ein vielversprechendes Arzneimittel speziell bei Nervenschmerzen zu entwickeln.



Abbildung Betroffenen nachempfunden

Langes Sitzen, schweres Heben, falsches Bücken – und schon ist er da! Ein stechender, brennender Schmerz im unteren Rücken, der über den Po bis zum Fuß ausstrahlen kann. Die einen klagen zudem über Taubheitsgefühle oder ein Kribbeln an den betroffenen Stellen. Andere wiederum fühlen sich sogar wie vom „Strom durchflossen“. Hinter den Schmerzen rund ums Gesäß steckt meist der Ischias-Nerv. Wird Druck auf den Ischias-Nerv ausgeübt, z. B. durch falsche Bewegungen oder Verspannungen, kann dieser gequetscht oder gereizt werden. Auch eine verrutschte Bandscheibe, die auf den Nerv drückt, kann die Ursache sein.

Nervenschmerzen im Ischias gezielt behandeln

Aus medizinischer Sicht ist es wichtig, für eine erfolgreiche Behandlung direkt an den Nervenschmerzen anzusetzen. Überraschend: Bei Nervenschmerzen zeigen viele Schmerzmittel nur wenig Wirkung, denn sie bekämpfen meist Entzündungen. Anders die Schmerztropfen Restaxil speziell zur Behandlung von Nervenschmerzen. So wird etwa der Arzneistoff Iris versicolor in Restaxil laut Arzneimittelbild vor allem bei Ischialgien mit ziehenden, reißenden und brennenden Schmerzen im Hüftnerv bis zum Fuß eingesetzt. Nicht weniger eindrucksvoll wirkt Cimicifuga racemosa: Der Arzneistoff kommt erfolgreich bei ausstrahlenden Schmerzen im Rücken sowie bei Neuralgie im Becken zum Einsatz. Doch nicht nur das: Auch bei Taubheitsgefühlen verspricht er Linderung!

5-fach-Wirkkomplex, gut verträglich

Für Restaxil haben Wissenschaftler Iris versicolor und Cimicifuga racemosa in spezieller Dosierung mit drei weiteren bewährten Arzneistoffen kombiniert. Gemeinsam bilden sie den besonderen 5-fach-Wirkkomplex von Restaxil! **Das Beste:** Die Schmerztropfen sind nicht nur wirksam, sondern zugleich gut verträglich und somit auch für die Einnahme bei chronischen Schmerzen geeignet.

Bekannt aus dem TV

Für Ihre Apotheke:
Restaxil
(PZN 12895108)

www.restaxil.de



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

8092601_002426

STELLENANGEBOTE ALLGEMEIN

Schülerjob gesucht?

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

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



Freie Gebiete:

- Salzgitter Bad
- Immendorf
- Broistedt
- Lobmachtersen
- Lebenstedt
- Lichtenberg

hallo SALZGITTER wochenende

8695501_002426

Kraftfahrer/in – Absetzer und Abroller - Containerdienst (m/w/d)

mit der Führerscheinklasse CE.

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbungsunterlagen – gerne auch per E-Mail – an:

EZS

Entsorgungszentrum Salzgitter GmbH
Diebesstieg 50, 38229 Salzgitter
Tel.-Nr. 05341-22 21-0
E-Mail: info@entsorgungszentrum.de

9588201_002426

Erfahrene Reinigungskraft (m/w/d) für ein Objekt in Oelber gesucht
Steuerpflichtig, 5 Tage/ 20 Std /Woche
AZ: Mo-Fr 8:00-12:00
Ihr Ansprechpartner: Frau Heske/Frau Wolf ☎05121-9986820
✉Silvia.Wolf@ish-himmelsthuer.de

LKW-Fahrer/in gesucht!

Jeden Abend zuhause
LKW kann mit nach Hause genommen werden! Sehr gute Bezahlung, neuste LKW-Technik & komfortable Fahrzeuge, Tagestour, Nahverkehr. **Jetzt bewerben & direkt starten ☎ 05121/54058**
✉ **info@spedition-bartkowiak.de**

Reinigungskraft (Minijob)

für Büro und Sanitärräume auf 603,- € Basis (Mo.-Fr.).

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbungsunterlagen – gerne auch per E-Mail – an:

EZS

Entsorgungszentrum Salzgitter GmbH
Diebesstieg 50, 38229 Salzgitter
Tel.-Nr. 05341-22 21-0
E-Mail: info@entsorgungszentrum.de

9589401_002426

Die Nr. 1 am Wochenende! hallo wochenende

MÜLLER TIEFBAU
Suche
Tief- und Straßenbauer (m/w/d)
in Peine, OT Woltorf in VZ
mit Führerschein
0173 - 6437105

9408701_002426

MINIJOBS ANGEBOTE

Erfahrene Reinigungskraft (m/w/d) für ein Objekt 38239 Salzgitter, auf Mini-Job Basis zu sofort, AZ: Di 16:30-18:30 und Fr 12:00-14:00, 4 Std/Woche
Ihr Ansprechpartner: Frau Heske/Frau Wolf ☎05121-9986820
✉Silvia.Wolf@ish-himmelsthuer.de

STELLENGESUCHE ALLGEMEIN

Fliesenleger sucht Arbeit.
☎ 0160/ 977 39 654

Achtung Stellensuchende

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

Für verlorengegangene Einsendungen können wir keinerlei Haftung übernehmen.

Ihre Anzeigenabteilung

KONTAKTANZEIGEN



9593101_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 Verbraucherprotal www.werbung-im-Briefkasten.de

37212101_002425

HANDWERKER

Üner Putz und Fliesen GmbH
seit 30 Jahren
Putzarbeiten aller Art, Sanierungsputz u. Reparaturarbeiten, kleine Rigips- und Fugarbeiten
☎ 0175/2127702
info@uener-putz.de
7335301_002426

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

ENTRÜMPELUNG

BBB Entrümpelungen
Alles aus einer Hand, innerhalb 24 Std., Nachlassräumungen mit Anrechnung, Entrümpelungen jeder Art auch Extremfälle mit Grundreinigung, Tapeten und Bodenbelagsentfernung, Renovierungsarbeiten zu Sonderpreisen.
Telefon (05 31) 2 50 89 00
oder 01 60 / 6 45 91 41
BBBBuesing@gmx.de
Inh. U. Büsing
8642601_002426

FLIESENLEGER

Treppen- Balkone- Terrassen-fliesenverlegung ☎0160/977 396 54

MÖBELTRANSPORTE

PLATE UMZÜGE
Kein Umzug ohne unser Angebot!
Porschestr. 4 · 38112 Braunschweig
Kostenlose Servicenummer
0800-0400666
info@plate-umzuege.de
9376801_002426

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

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

DACHDECKER

Zuverlässiger Dachdecker aus der Region hat kurzfristig Termine frei
☎ 0163/2045605



Ursula Schacht
geb. Sperling
*24.03.1943 †04.02.2026

Statt Karten

Herzlichen Dank
allen, die ihre Anteilnahme am Tod meiner lieben Frau, unserer lieben Mutter und Schwiegermutter, Oma, Schwester und Schwägerin auf vielfältigste Weise zum Ausdruck gebracht haben. Danke für Eure lieben Worte und Eure persönliche Unterstützung in dieser schweren Zeit. Besonderen Dank möchten wir Pfarrerin Coordes-Bischoff für die tröstenden und persönlichen Worte sowie dem Bestattungsunternehmen Blume für die würdevoll durchgeführte Trauerfeier aussprechen.

Im Namen der Familie
Horst Schacht
9575701_002426

VERKAUF PKW

OPEL CORSA

Opel-Corsa-C, BJ.06, TÜV/03/28, 142.000KM, Von Rentner wie neu, 2190€, ☎ 01637379739

ANKAUF PKW

Unfall +Totalschäden – Gebrauchtwagen –
VW, Audi, Opel, Ford, MB, Japaner, Skoda, Busse usw., Bj. 2004 – 2026
ZAHLE HÖCHSTPREISE
☎ (05365) 88 66 F. H. Autohandel
3698801_002426

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

ANKAUF KRAFTRÄDER

Kaufe gebr. Motorräder
auch defekt ☎ (0531) 8789370

CAMPINGFAHRZEUGE ANKAUF

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

GESCHÄFTSANZEIGEN LOKAL

Sie möchten nicht selber mähen?
Wir haben Kapazitäten für den privaten Bereich frei!
Marco Werth
Garten- und Landschaftspflege
Hasenspringweg 11 | 38259 Salzgitter
Telefon: 05341-876563
Fax: 05341-4029196
Mobil: 0171-1250494
info@gartenpflege-werth-salzgitter.de
8397301_002426

Hans Beger Stiftung
Bauchspeicheldrüsenkrebs
Unterstützen Sie Forschung!
www.pankreasstiftung.de

VERKAUF ALLGEMEIN

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

ANTIQUITÄTEN VERKAUF

Antik Galerie Braunschweig, www.biedermeier.co

FÜR DEN SAMMLER ANKAUF

Sammler Sucht:5DM&10DM Münzen☎0176/63417190

ANTIQUITÄTEN ANKAUF

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

IMMOBILIENMARKT ANGEBOTE

7 Zimmer | 157 m² | 249.900,- €



Festpreis Impuls 157
Wärmepumpe, Sicherheitsfenster 3-fach verglast, Rollläden, Gästezimmer im EG, inkl. Ausbaureserve, Drempel 1,31 m
☎ 0531/87 7040
Westermann Massivhaus GmbH, 38122 BS, Steinberganger 2
8642501_002426

IMMOBILIENMARKT GESUCHE

EIGENTUMSWOHNUNGEN

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



Helfen Sie mit einer Kranich-Patenschaft!
Schützen Sie mit uns diesen beeindruckenden Vogel und seine Zugrouten.
NABU.de/kranich-pate
E-Mail: paten@NABU.de
Eine Patenschaft können Sie auch verschenken!

Demenz Forschung braucht Ihre Hilfe!
www.breuerstiftung.de
Spendenkonto:
IBAN DE82 5019 0000 7100 0175 41
Hans und Ilse Breuer Stiftung
ALZHEIMER FORSCHUNG UND HILFE

dkfz. DEUTSCHES KREBSFORSCHUNGSZENTRUM IN DER HELMHOLTZ-GEMEINSCHAFT dkfz.de/testament

Die Nr. 1 am Wochenende! hallo wochenende

MANCHE MELDEN INSOLVENZ AN – ANDERE BLEIBEN!

PFLEGEKRÄFTE (M/W/D) GESUCHT.

Komm zu uns.

- **sicherer Arbeitsplatz.**
- **starkes Team.**
- **gute Zukunft.**



Deine Zukunft in der Pflege:
Sicher. Stabil. Asklepios

Unsere **Stellenangebote** in den **Harzkliniken** und in der **Schildautal-Klinik** in **Seesen**

Kontakt
Asklepios Harzkliniken GmbH,
Asklepios Klinik Schildautal Seesen GmbH u.a.
HDG-Harzkliniken Dienste GmbH
Mandy Spiegel
Kösliner Straße 12 • 38642 Goslar
Mobil: +49 151 20044-771
E-Mail: m.spiegel@asklepios.com

ASKLEPIOS
HARZKLINIKEN

Asklepios Harzkliniken

Asklepios Klinik Schildautal Seesen